

**самая
НУЖНАЯ
книга**

САМЫЙ НУЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР

ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА



Т. П. Тимошина

**Самый нужный тренажер
для вашего мозга**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.95
ББК 88.3

Тимошина Т. П.

Самый нужный тренажер для вашего мозга / Т. П. Тимошина —
«Издательство АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-092724-1

Книга «Самый нужный тренажер для вашего мозга» содержит упражнения для тренировки памяти, внимания, концентрации, творческого мышления, а также задачи и загадки на развитие логики и дедукции, которые смогут повысить работоспособность мозга. Мозг нужно постоянно тренировать, ведь если он не получает новых впечатлений и информации, то атрофируется и перестает нормально функционировать. Поэтому просто необходимо, чтобы наш мозг постоянно работал, и эта книга станет надежным тренажером, который можно всюду брать с собой и с которым вы никогда не расстанетесь.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-092724-1

© Тимошина Т. П., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Предисловие	6
Первый раздел	8
Упражнения для развития способностей мозга	8
Упражнения для развития логического мышления	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Самый нужный тренажер для вашего мозга

© ООО «Омега-Л», 2016

© «Издательство АСТ», 2016

* * *

Предисловие

Как помочь нашему мозгу и повысить его работоспособность

Любому человеку в течение жизни необходимо развиваться и самосовершенствоваться. Природа подарила нам самый мощный компьютер, аналогов которому не существует, – человеческий мозг. Наш мозг построен из огромного количества нейронов, которые создают сложную сеть связей.

Ребенок в момент рождения имеет столько же нейронов, сколько их и в мозге взрослого человека, вот только связи между нейронами отсутствуют. Именно эти связи формируются всю жизнь и влияют на интеллект человека. Каждая новая информация создает новую нейронную связь, а каналы, которые долго не используются, зарастают и связи между нейронами исчезают.

Когда мозг пребывает в натренированном состоянии, количество связей постоянно растет, если же мозг не получает новых впечатлений и информации, он атрофируется и перестает нормально функционировать. Вот почему просто необходимо, чтобы наш мозг постоянно работал, и тот, кто хочет иметь здоровый и тренированный мозг, должен учиться всю жизнь.

Человеческий мозг – еще и самая загадочная часть нашего организма. Несмотря на постоянную работу по изучению мозга, которая непрерывно ведется учеными всего мира, для получения полной картины возможностей мозга им может понадобиться еще много десятилетий. Впрочем, возможно, полную картину мы не получим никогда, потому что чем больше нам становится известно о возможностях нашего мозга, тем больше появляется и «черных дыр» в его изучении.

Вот всего несколько фактов о работе мозга:

1. У нашего мозга огромная энергоемкость.

Маленький муравей обладает такой силой и выносливостью, что может поднять вес в 50 раз превышающий собственный. Так и человеческий мозг, который составляет всего 2 % от общей массы тела, использует около 20 % энергии, потребляемой всем организмом. Поэтому есть мнение, что умственный труд требует больше энергии, чем физический труд.

2. Кислород – основная пища для нашего мозга.

Наш организм может прожить без пищи около 30 дней, без воды – 7 дней, а без кислорода не более 5 минут.

Даже если кислородное голодание длится всего 5 минут, это может привести к серьезным осложнениям в работе мозга, дольше – к необратимым последствиям.

3. Занятия спортом и сон необходимы мозгу.

Спорт оказывает положительное влияние на долговременную память, внимание и логическое мышление и способствует насыщению мозга кислородом, а всего 25 минут сна, по мнению британских ученых, помогает повысить работоспособность мозга на 35 %.

4. Мозг вполне можно сравнить с мышцей.

Мышечная масса штангиста растет в соответствии с поднимаемым им весом, и подъем тяжестей определяет строение его тела, делая развитыми его мышцы. Человек, умеренно занимающийся физическими нагрузками, имеет умеренно развитую мускулатуру. А у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, мышцы и вовсе атрофируются. То есть чем больше человек тренируется, чем сильнее развиваются его мышцы, тем красивее его тело и грациознее его движения.

Точно так же выглядит и «спортивное состояние» мозга. Человек развивается, получая доступ к различной информации, и его интеллект растет пропорционально объему получае-

мой информации. И наоборот, если мозг не тренируется, разрушаются его нейронные связи (синапсы), что ведет к «старению мозга» и появлению различных заболеваний.

5. Мозг развивается всю жизнь и у всех людей по-разному.

Дети в возрасте до шести лет активно развиваются. Мозг поглощает информацию с невероятной быстротой, он, как губка, впитывает в себя новые знания. Эта информация впоследствии послужит базой для дальнейших навыков и умений и «мудрость» мозга будет возрастать в течение всей жизни. Многие считают, что острота ума с возрастом притупляется, снижается скорость реакции, человеку становится сложнее выполнять элементарные математические операции. Но это не совсем так. На разных этапах развития наш мозг лучше справляется с определенными видами деятельности. Например, дети обладают прекрасной способностью изучать языки, а пожилые люди имеют огромный словарный запас. Взрослый мозг значительно сложнее адаптируется к быстро меняющейся информации, зато умеет лучше ее структурировать. Но даже люди одного возраста обладают разными интеллектуальными способностями из-за сугубо индивидуального развития мозга, т. е. существует ровно столько видов интеллекта, сколько и жителей на планете.

6. Самая основная функция мозга – познание.

Природой в людях заложена тяга к знаниям. Люди любопытны, иначе они никогда не достигли бы того уровня знаний, который сейчас есть у человечества. Большие знать – это больше видеть, чувствовать, понимать, менять границы внутреннего мира и развивать его в перспективе.

И еще один интересный факт: для того, чтобы привлечь внимание человека, у нас есть только 10 минут. То есть через 10 минут человек обычно теряет интерес к собеседнику и сообщаемой им информации. Если ему становится скучно и неинтересно, то его внимание нужно пытаться привлекать снова.

Наши «десять минут» истекли, поэтому предлагаем вам немедленно перейти к практике.

Эта книга призвана помочь вам в развитии умения правильно и логически мыслить.

Для этого мы предлагаем вашему вниманию упражнения для тренировки памяти, внимания, концентрации, а также логические загадки и дедуктивные ситуации.

Начнем мы с упражнений. Будем заставлять мозг работать, каждый день выполняя описанные в первой главе те или иные упражнения, а также советы и рекомендации, приведенные далее.

Когда наш мозг научится трудиться, дадим ему задание посложнее – решение логических задач и головоломок, начиная с простых загадок из второго раздела, после чего перейдем к сложным логическим ситуациям, которые потребуют от вас внимания к деталям, правильной оценки общей картины и умения делать верные выводы.

Первый раздел

Упражнения для развития способностей мозга **Упражнения для развития правого и левого полушарий**

«Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Колечко»

Поочередно и очень быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно выполнять упражнение каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите в каждую руку по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

Упражнения для развития логического мышления

«Понятия по порядку»

Смысл упражнения состоит в том, что нужно расположить понятия в определенном порядке – от частных значений к наиболее общим.

В подобной цепочке должно быть соотношение род к виду (каждого последующего слова перед предыдущим).

Например: «Храм, Парфенон, здание, храм древнегреческий, сооружение для ритуала».

Нужно записать так: «Парфенон – храм древнегреческий – храм – сооружение для ритуала – здание».

Данное упражнение учит выстраивать обоснованную логическую цепочку и ассоциативный ряд, развивает возможности мышления.

Компьютерные игры

Игры на логику, осуществляемые на персональных компьютерах, использовать очень удобно и легко. Они созданы для того, чтобы задействовать все мыслительные возможности и подобрать верное решение, а некоторые варианты подобных игр позволяют развивать и функции памяти. Более того, это интересное, полезное и веселое времяпрепровождение.

Это традиционные шахматы, а также шашки и другие логические игры, в которых можно играть на компьютере.

К примеру, «Эрудит» (прим. – российское название игры «Скрабл») – отличный вариант подобной игры, каждый игрок на специальном поле, используя свою способность мыслить, собирает поочередно свои варианты слов, составленных от первого слова. Кроме мышления и логики эта игра увеличивает кругозор и хорошо развивает память.

«Реверси» – сравнительно молодая игра. Осуществляется на специальном поле двухцветными фишками. Она была придумана в 1880 году в Англии. Потом ее подзабыли, но в Японии она опять возродилась в начале 70-х годов XX столетия. «Реверси» великолепно развивает масштабное логическое мышление, умение видеть перспективу действий и просчитывать их на несколько ходов наперед.

Такие логические игры позволяют усовершенствовать стратегическое видение проблем, увеличить быстроту мышления и способность моментально находить правильные варианты задач, что в современном, быстроизменяющемся мире просто необходимо.



Прогноз

Упражнение развивает наблюдательность, интеллектуальные способности.

Попробуйте развить свой интеллект и наблюдательность с помощью небольших краткосрочных прогнозов. Идя по улице, находясь в общественном транспорте, скучая в автомобильной пробке, отдыхая на работе, займите свой ум прогнозированием.

Просто задавайте себе вопросы примерно следующего характера:

- Что произойдет интересного через 10 секунд?
- Что произойдет с тем человеком через 10 секунд?
- Где будет находиться та машина через 10 секунд?
- Что мне в следующий раз скажет такой-то коллега?
- Кто раньше придет на работу, Иванов или Петрова?
- Что сегодня может произойти такого, что я еще пока не предвидел?

Это упражнение очень интересно и познавательно, оно приносит искреннюю радость, когда что-то происходит согласно вашим прогнозам. Со временем пробуйте все более сложные прогнозы, не забывая при этом иногда и про легкие.

«Найди шпиона»

Упражнение по развитию наблюдательности, умения быстро оценивать личные качества других людей.

Наверняка вы смотрели хотя бы один фильм про шпионов или читали книгу. Если это так, то у вас мог сложиться определенный образ «типичного шпиона». Попробуйте применить это знание на практике.

Гуляя по улицам, бывая в разных общественных местах, общаясь на работе, приглядывайтесь к людям.

И, естественно, в шуточной манере задавайте себе вопросы:

1. Что необычное есть в манерах этого человека?
2. Чем можно объяснить это необычное?
3. А можно ли это объяснить тем, что он шпион?
4. Почему, с какой целью его могла завербовать иностранная разведка?
5. Умело или не очень умело он держится?
6. Какую игру он сейчас ведет?
7. Можно ли как-то раскрыть его как шпиона?

Это упражнение построено на введении в свою жизнь игровой подозрительности. Она поможет вам эффективно развить наблюдательность и умение разбираться в людях. Но старайтесь, конечно, не заигрываться и никого не обижать своим навязчивым вниманием. В конце концов, это тоже важная компетенция – уметь проявлять свое внимание незаметно.



«Досье на прохожих»

Упражнение поможет научиться составлять словесный портрет, быстро запоминать внешний вид других людей, их характерные особенности. Развивает зрительную память.

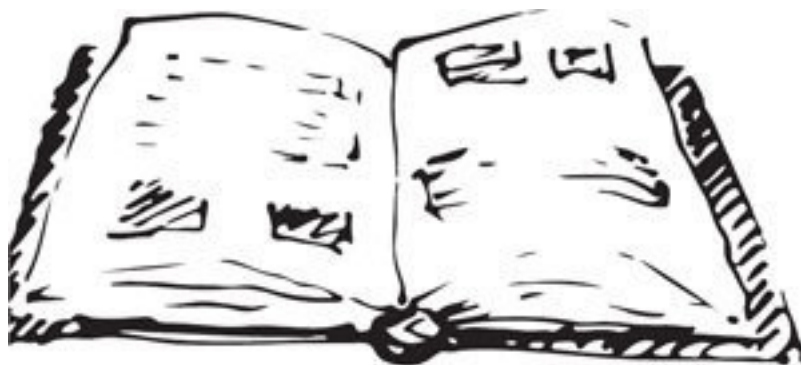
Заведите себе тетрадку или – что лучше – текстовый файл на компьютере, в котором вы будете вести досье на прохожих людей. Что это значит? Прогуливаясь по улице или спеша на работу, выделите из встречных людей одного человека. Рассмотрите его.

Постарайтесь запомнить как можно больше разных мелочей. Потом занесите свои наблюдения в базу данных – тетрадь или файл на компьютере.

Для этого сначала дайте имя прохожему. Это имя должно быть ярким и уникальным. Другие люди из досье не должны иметь точно такого прозвища. Затем опишите внешность человека. Все, что смогли запомнить. Пусть даже будет один только факт – для начала и этого хватит. В конце попробуйте составить предположительный психологический портрет: какой у человека характер? какие способности? какие интересы? каков род деятельности?

Чем дольше вы будете делать это упражнение, тем более высоких результатов достигнете. Со временем портреты незнакомцев будут все более длинными, а характеристики более точными. Если в первых попытках у вас возникнут трудности, связанные с тем, что не получается вообще запомнить что-либо существенного, попробуйте использовать ситуации, в которых имеете возможность хотя бы несколько минут спокойно разглядывать другого человека.

Упражнение интересно и тем, что иногда вы будете повторно встречать людей из вашего досье. Пользуясь случаем, попробуйте запомнить еще какую-либо существенную информацию, чтобы потом расширить досье на этого человека.



Советы для развития памяти

Проблема с запоминанием информации является одной из самых распространенных проблем для многих людей. Сегодня существует большое количество способов эффективного запоминания нужной информации, будь это текст какой-либо лекции или же просто знакомство с новой компанией, где все люди для вас – новые.

Ассоциации

Образы – основа мнемотехники. И они действительно работают. Не можете запомнить имя нового сотрудника? «Поиграйте» в ассоциации. Сколько человек вы знаете с таким именем? Кого из них больше всего напоминает вам новый сотрудник? Если построите удобную для вас логическую цепочку образов – имя этого сотрудника точно не забудете!



Дробление и группировка

Произнесите свой номер телефона вслух.

Обратили внимание на то, что вы называете цифры не подряд одну за другой, а делите их на группы?

Попробуйте запомнить целиком число 5938750285753095. А если записать его так: 5938-7502-8575-3095. Уже лучше, не так ли?

Когда наш мозг сталкивается с последовательностью цифр или слов в тексте, то обычно удерживает в памяти первую и последнюю цифры или начало и конец текста. Дробление значительно упрощает запоминание. Число, разделенное на части, легче произнести и воспринять визуально. Не случайно в номерах телефонов цифры пишут через черточки, а текст делится на абзацы.

А убедиться в том, что этот прием работает не только с цифрами, можно следующим образом: когда соберетесь в магазин, попытайтесь запомнить список необходимых покупок, предварительно разделив его на группы. Например, «нужно купить семь продуктов в бакалейном отделе, три в овощном и пять в молочном». При таком разделении первых и последних пунктов станет больше, а значит, и весь список запомнить будет гораздо легче.

Рифмы

Биссектриса – это крыса, которая ходит по углам и делит угол пополам; пифагоровы штаны во все стороны равны. Эти глупые стишки каждый из нас помнит еще со школы, а вместе с ними и соответствующие геометрические и алгебраические теоремы. Рифмы помогают нам запоминать информацию легко и играючи.



Шпаргалки

Дурацкая ситуация, когда не можешь вспомнить имени близкого человека, собеседника или его самого. Дурацкая, но неизбежная, если у вас широкий круг общения. Выход из ситуации прост: сохраняя номер телефона нового знакомого, пишите в поле «примечание» важные нюансы вашего общения (имя супруги/супруга, дату рождения, обстоятельства знакомства и т. д.). Шпаргалки задействуют не только на словесно-логическую, но и на моторную память, особенно если писать их в записную книжку от руки.

Вам предстоит публичное выступление? Можете сделать следующее. Вы замечали, что у многих выступающих имеются небольшие карточки, которые они переставляют одну за другой во время выступления? Несмотря на то, что спикер произносит гораздо больше текста, карточки все равно помогают ему сохранить логику выступления и подсказывают ключевые моменты. Почему бы и вам не поступить так же? Для больших выступлений вам не нужен весь текст, который будет отвлекать вас от аудитории и может сделать выступление монотонным. Выпишите только опорные моменты, которые будут «подталкивать» ваш мозг двигаться дальше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.