

1

Тренировка мозга

Это – пособие, которое поможет улучшить работу головного мозга.

Каким образом спросите вы?

Всё просто – при помощи некоторых упражнений, вы заставите работать мозг, начнёте лучше думать и принимать правильные решения.

Мозг — самый сложный орган тела человека. Он регулирует множество функций организма, обрабатывает информацию и различает эмоции. Это орган, от производительности которого зависит память, творчество и интеллект. Поддержание когнитивных функций головного мозга, способствует продуктивности, работоспособности и активному долголетию, для этого очень важно тренировать мозг.

Тренировка мозга — не только горячая тема современности, она волновала людей испокон веков. В XX веке учёные выяснили, что мозг человека так же пластичен, как мышцы. Поэтому, чтобы на долгие годы сохранить когнитивные функции — память, внимание, воображение, речь, праксис, способность воспринимать новую информацию, нужны постоянные тренировки мозга, постоянная когнитивная зарядка.

Когнитивная зарядка — это гимнастика для мозга, которая помогает сохранить и развить когнитивные способности человека, а также является одной из лучших профилактик когнитивных нарушений. Интеллектуальные упражнения увеличивают количество межнейронных связей, и это позволяет усваивать и запоминать больше информации.

Улучшение памяти и повышение концентрации внимания позволяет осваивать новые полезные навыки и одновременно с этим снижать уровень стресса.

В ходе когнитивной зарядки возрастает продуктивность — можно выполнять больше действий за короткий промежуток времени. Если интеллектуальные нагрузки станут ежедневной практикой, будет меньше усталости. Более того, вместо утомления появится прилив энергии. Упражнения для мозга замедляют потерю слуха и улучшают остроту зрения. Параллельно с развитием когнитивных функций происходит и рост уверенности в себе, ведь привычка осваивать новую информацию способствует выработке дофамина. Появится удовлетворение от ежедневных тренировок.

Для активной и продуктивной работы головного мозга важно соблюдать следующие рекомендации:

Режим сна. Последствия недосыпа не заставят себя долго ждать: чем меньше вы спите — тем медленнее ваша когнитивная работа.

Физкультура. Мозгу полезны не только интеллектуальные задачи, но и физические нагрузки.

Регулярная физическая нагрузка улучшает память, познавательные навыки и является профилактикой заболеваний, при которых повреждаются нервные клетки.

Музыка. Игра на музыкальном инструменте очень полезна для мозга.

Изучение языков. Подумайте, как здорово — понимать другой язык. Информация о родном и иностранном языке хранится в мозге по — разному. Изучение языка повышает плотность серого вещества, в котором происходит обмен сигналами между нервными клетками.

Правильное питание. Следите за тем, чем кормите свой мозг. Для лучшей его работы нужна пища обогащённая жирными кислотами Омега-3, фрукты, овощи и орехи.

Водный баланс. Мозг на 80% состоит из воды и он очень чувствителен к дегидратации. Пейте достаточно жидкости — особенно при повышенной умственной активности. Лучше пить негазированную воду.

Меньше переживайте. Мозг не сильно пострадает

от острого или умеренного стресса. Но хронический, непредвиденный стресс неблагоприятно влияет на когнитивные функции головного мозга.

Больше читайте. Чтение книг способствует хорошему сну и снижает уровень стресса, повышает когнитивный резерв, а значит позволяет мозгу выстроить лучшую защиту от заболеваний.

Будьте общительны. Мозг стремится к совместному решению проблем. Забота о здоровье мозга предполагает заботу о здоровых отношениях. Общительные люди обладают не только физическим и психическим здоровьем, но и к тому же у них позже проявляются симптомы деменции.

≈ 86 миллиардов нейронов должны постоянно коммуницировать между собой, чтобы человек мог чувствовать, действовать и думать. За долю секунды в наших клетках происходят электрохимические процессы, которые необходимы для обеспечения лишь *одного* действия

Как работает когнитивная зарядка?

Для когнитивной зарядки не нужны гантели, велосипед и беговые дорожки. Её цель — задействовать как можно больше нейронов, чтобы они работали, а не умирали от скуки и безделья. Если регулярно «заряжать мозг», когнитивные функции будут лучше работать. Основной принцип — развивать те навыки, которые редко используются в каждодневной рутине. Именно эти, кажущиеся бесполезными, действия активируют работу головного мозга. Например, вы можете развить у себя способность к концентрации, вычёркивая как можно быстрее определённые буквы в тексте.

С чего лучше начать когнитивную зарядку?

Здесь все как в спорте очень важны каждодневные тренировки. Выберите 40 минут в день для тренировки мозга. Очень важна установка и положительный настрой, тогда Ваша тренировка пройдет на одном дыхании. Принцип работы тоже спортивный – от простого к сложному. Регулярное повторение упражнения делает навык автоматическим. Как только это происходит, можно переходить к следующему, более прод-

винутому уровню. Очень важно соблюдать баланс между тренировками и отдыхом. Обязательно вознаграждайте себя за выполненные упражнения. Не нужно нагружать себя, иначе ваш мозг будет перегружаться и давать сбои.

Наш мозг — слишком большая драгоценность, чтобы довольствоваться малым. Он подобен губке, которая стремится впитать все, что мы можем ей дать. Так давайте дадим нашему мозгу все, чего он так настойчиво требует и перейдём к его тренировке.





Пальчиковая Гимнастика

Предварительные упражнения, которые
подготовят основу для тренировки мозга

Как начать?

Запланируйте 15 минут в день для гимнастики

Пальчиковая гимнастика помогает синхронизировать работу правого и левого полушария мозга.

Упражнения помогут сохранять память и концентрацию

Полезно для тех, кто страдает атеросклерозом сосудов головного мозга и ухудшением памяти

Занимаясь, вы осознаете и контролируете свои действия. Гимнастика повышает зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания

Привычка выполнения вырабатывается за 21 день

За выполненные упражнения обязательно делайте себе маленькие вознаграждения

Трекер привычек

Чтобы легче было выработать привычку занятия пальчиковой гимнастикой заполняйте трекер привычек – галочками отмечайте в трекере привычек дни выполненных упражнений.

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
неделя 1							
неделя 2							
неделя 3							
неделя 4							
неделя 5							

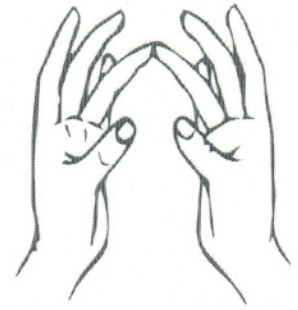
Как действует пальчиковая гимнастика

Каждое упражнение способствует возникновению в мозгу новых синапсов. Чем больше у вас синапсов, тем больше пространство для манёвра в ситуации, когда это необходимо. В вашем распоряжении больше креативности и опций для принятия решений. Поэтому здесь настоятельно рекомендуем — действие всегда лучше, чем изучение. Тот, кто только читает описание упражнений, думает: «О, Боже! Я никогда с этим не справлюсь!» Но на самом деле каждое упражнение готовит наш мозг для того, чтобы с лёгкостью выполнить следующее.

Ну что, начинаем?

Встреча

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, соприкасаясь кончиками



Пианино

Большим пальцем поочередно коснитесь каждого пальца на правой руке, начиная с мизинца. Повторите все в обратном порядке.



Кулак · Ребро · Ладонь

Положите ладонь
на стол



Сожмите
в кулак



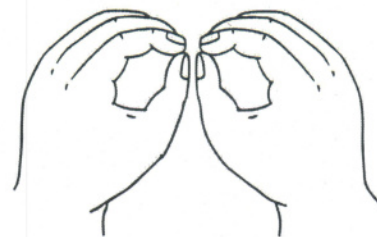
Поставьте
ребром



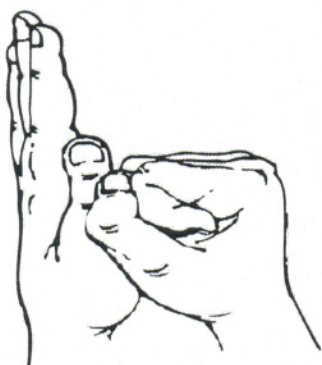
Повторяйте 8–10 раз каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

Бинокль

Большими пальцами поочерёдно делаем колечки с указательными, средними, безымянными и мизинчиками. Подносим колечки к глазам.



Стул

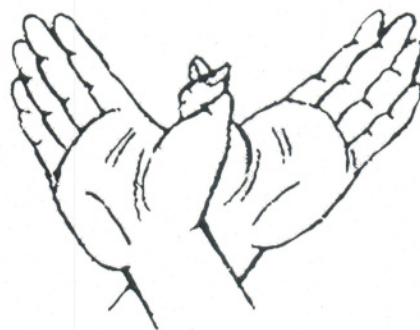


Левая рука вертикально вверх с прижатыми друг к другу прямыми пальцами. Правая рука кулаком прижата к левой ладони большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то меняйте положение рук на счёт «раз-два».

Лошадь

Правая ладонь на уровне глаз с большим пальцем вверх — это морда лошади и одно ухо. Накладываем на её тыльную сторону левую ладонь: большой палец — ухо, а остальные — грива.

Покачиваем лошадь, шевеля пальцами левой руки.



Волк и коза

Волк – на левой руке поднимите вверх средний и указательный пальцы. Безымянный и мизинец прижмите большим пальцем к ладони.



Коза — на правой руке поднимите указательный палец и мизинец. Средний и безымянный пальцы прижмите большим пальцем к ладони.

Затем поменяйте фигуры: на одной руке — волк, на другой — коза, и наоборот

Лягушка

Указательный палец и мизинец полусогнутыми подняты вверх. Средний и безымянный прижаты к ладони большим пальцем. Делайте поочередно на каждой руке.



3

Когнитивная Зарядка

Вы выполнили пальчиковую гимнастику?

Тогда вы готовы к зарядке мозга.

Итак — вперёд, вдохните полной грудью!

Мы начинаем!

Как начать?

Запланируйте 40 минут в день для когнитивной зарядки

Заведите тетрадь и ручку для выполнения упражнений

Перед началом основных упражнений когнитивной зарядки, выбирайте по одному упражнению из разминки

Каждый день из списка основных упражнений выбирайте три упражнения, которые вы обязательно выполните

Выполняйте по 10 минут упражнения с массажным мячиком

Выполняйте по 5 минут упражнение с карандашами

За выполненные упражнения обязательно делайте себе маленькие вознаграждения

Делать когнитивную зарядку можно не одному, а с друзьями!

Трекер привычек

Заполняйте трекер привычек и отмечайте в нём дни, когда были выполнены упражнения

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
неделя 1							
неделя 2							
неделя 3							
неделя 4							
неделя 5							

Разминка

Разминку можно делать не только в группе, но и прогуливаясь — так обычную прогулку можно превратить в приключение для ума

Алфавит

Кладём правую руку перед собой и начинаем сжимать ладонь в кулак, при этом произнося алфавит от А до Я. Затем левой рукой постукивая по столу произносим алфавит в обратном порядке.

Счёт и хлопок

Считаем вслух до 50. Если цифра делится на 4, то эту цифру не произносим, а хлопаем в ладоши. Количество цифр на счёт можно увеличивать, как и менять цифру на которую делить.

Счёт

1. Перечисляйте все числа от 1 до 100
2. Если число делится на 3 — понимаем левую руку
3. Если число делится на 4 — поднимаем правую руку
4. Если число делится на 3 и 4 одновременно — хлопните в ладоши
5. Если число делится на 5 — топните ногой

Анна – Брянск – Владимир

На каждую букву алфавита называйте слова в последовательности «Женское имя – Город – Мужское имя», например «Анна – Брянск – Владимир» и так далее по алфавиту.

Двадцать слов

Закройте глаза, мысленно представьте какую – нибудь букву. Затем откройте глаза и, не задумываясь, назовите 20 слов на эту букву.

Буквенно-числовые пары

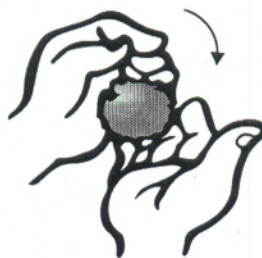
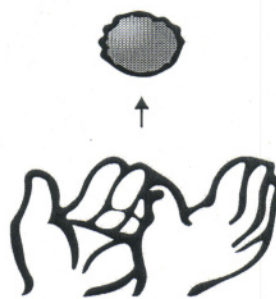
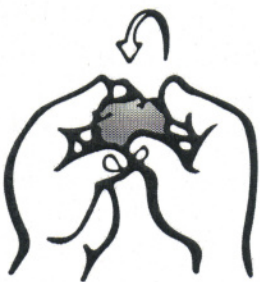
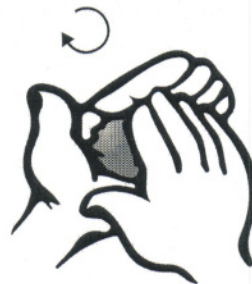
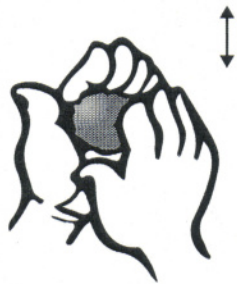
Перечислите следующие буквенно-числовые пары

А1, Б2, В3, Г4 → Я33 Я33, Ю32, Э31 → А1

1А, 2Б, 3В, 4Г → 33Я 33Я, 32Ю, 31Э → 1А

Упражнения с массажными мячиками

Эти упражнения очень полезны для тренировки мозга. Делайте их с мячиком диаметром 5 или 7,5 см.



Упражнения с карандашом

Перед началом разогрейте руки самомассажем.
Выполняйте по 10-15 повторений каждой рукой.

Утюжок

Карандаш лежит на столе (для лучшего сцепления используйте лист бумаги). Положите ладонь на него, прикасаясь кончиками пальцев. Скользите ладонью по столу вверх, немного нажимая на карандаш, чтобы он перекатывался. Когда карандаш окажется на нижней части ладони, скользите рукой вниз.



Утюжок



Добывание огня

Добывание огня

Карандаш зажат между ладонями. Скользите руками в противоположные стороны, чтобы карандаш перекатывался.

Волчок

Карандаш лежит на столе. Необходимо тремя пальцами (большим, указательным и средним) раскрутить карандаш на столе. Важно следить за тем, чтобы карандаш оставался на столе.

Горка

Левая рука лежит на столе, касаясь его кончиками пальцев (запястье приподнято). Положите карандаш на верхнюю часть тыльной стороны ладони, удерживая его кончиками пальцев правой руки. Перекачивайте карандаш с небольшим нажимом по левой руке вверх и вниз. Затем поменяйте руки.

Волчок



Горка



Вертолёт

Вертолёт

Карандаш зажат между большим, указательным и средним пальцами. Раскручивайте карандаш, стараясь, чтобы он не упал. Повторите другой рукой. Когда будет хорошо получаться, делайте обеими руками.

После пальчиковой гимнастики и разминки можно перейти к выполнению *КОГНИТИВНОЙ зарядки*.

Упражнения рассчитаны как на индивидуальное выполнение, так и на работу группе.



Упражнения когнитивной зарядки

Запоминание

Прочтите текст внимательно один раз. Затем перескажите этот текст.

«Шестого марта, около Шато — Тьерн, произошёл любопытный случай. Грузёный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошёл с рельс. Состав состоял из 34 вагонов; в 16-ти была солярка, а в 18-ти вино. Две цистерны солярки по 40 м и 4 цистерны вина были повреждены, и смесь из вина и дизельного топлива вылилась на национальную автостраду, что послужило причиной схода в кювет 10 — тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто серьёзно не пострадал, и только водитель грузовика получил лёгкие ушибы»

Зрительная память

В течение 10 секунд прочтите и запомните слова:
ШУТКА, ДУБ, ОКНО, КУРИЦА, ГАЗЕТА, СОЛНЦЕ,
РЫБА, НОГИ, ВОДА, ГОЛОВА

Метод Айвазовского

1. Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение трёх секунд, стараясь запомнить детально.
2. Закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях
3. Задайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте на одну секунду глаза, дополните образ.
4. Закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

Составь предложение

Вам представлены слова из трёх и четырёх букв — *дом, кот, снег, крот*. Составьте предложения из букв каждого слова. Например, *сад — снежный ангел детства, садовая арка домика, синий атлас деда* и т.д. Каждый день добавляйте слова с большим количеством букв.

Черты характера

Опишите черты характера, первые буквы которых дают имя Володя. *Пример: веселый, отважный, ленивый, открытый, деловитый, яркий.*

Слова от каждой буквы

Вам представлены слова *баян, комар, квадрат, смех, машина, вишня*. Напишите слова от каждой буквы представленного слова. Например, *узор – угол, заяц, опыт, река*.

Всё на одну букву

Выберите любую букву алфавита, а затем постройте как можно более длинную фразу, используя слова, которые начинаются с этой буквы.

Например, *Сегодня слесарь Святослав Сергеевич Сахаров снял со стены снимок северного сияния, сделанный Светланой Семеновной*.

Анаграммы

Переставьте буквы в слове *КАРЕТА*, и вы получите слово *РАКЕТА*. Составьте новые слова из перечисленных слов: *ТАБУН, ЗОЛА, РОПОТ, КЛОП, МЫШКА, БАЗУКА*.

Ассоциации

За три минуты запишите как можно больше ассоциаций к слову *дерево*.

Рассказ

Наугад выберите по паре слов из каждой колонки и используйте их как «затравку» для создания рассказа. На бумаге или в уме разработайте сценарий.

Фиаско

Статуя

Спираль

Океан

Ноготь

Финиш

Путешествие

Мостовая

Кнопка

Бумажник

Пальто

Вор

Дыня

Фанера

Суфле

Сон

Харизма

Ковбой

Мотоцикл

Армия

Коробка

Боковая линия

Нос

Палка

Преступление

Хоккей

Плод

Сочинение

Перед Вами перечень произведений. Напишите небольшое сочинение.

«Анна Каренина», «Тихий дон», «Три Толстяка», «Три сестры», «Вишневый сад», «Война и мир», «Муму», «Винни Пух», «Крокодил Гена и Чебурашка», «Старик Хоттабыч», «Котлован», «Мы», «Палата №6»

Сквозной слог

Вспомните слова, в которых есть три определённые буквы подряд:

- 10 слов, которые начинаются на СТО
- 10 слов, которые заканчиваются на СТО
- 10 слов, в середине которых есть СТО

Кроссворд с буквой «С»

Заполните кроссворд, используя существительные в именительном падеже единственного числа, за исключением имён собственных. Пример: смола, осень, сосна, класс, насос

С				
	С			
		С		
			С	
				С

Слова́ из сло́ва

Создайте как можно больше новых слов, используя только буквы, из которых состоит слово ЭЛЕКТРИФИКАЦИЯ. Пример: фея, три, кефир, риф, акция, литр и тд.

Одна в одной

Возьмите лист бумаги и карандаш. Используя лист, целиком нарисуйте любую геометрическую фигуру и постарайтесь вписать в неё как можно больше треугольников, ромбов и квадратов.

Овощи и фрукты

Вам дана диаграмма с произвольно расположенным набором букв. Переставьте буквы так, чтобы получить названия овощей и фруктов

· адояг · зубар · трафоклье · кирновжык
· кмоьрво · гуоцер · ивалс · иородмп

Слова в три слога

Перед вами таблица со слогами. Составьте пять слов из трех слогов.

мо	фон	буш	те	ка
ка	сто	лет	ца	ба
са	ли	бу	тыл	ле

Предложения-перевертыши

Прочитайте эти предложения «задом наперед»:

Все великие люди носят имена улиц.

Не всякий склад ума является палатой.

Говорить, не думая — то же, что стрелять не целясь.

Думать, как все — значит не мыслить.

Ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание на деле.

Головоломки

«Волк, коза и капуста»

Крестьянин находится на берегу реки с волком, козой и кочаном капусты. Ему нужно перевезти всех троих на другой берег в лодке. Однако места в лодке на одного (или на волка, или на козу, или на капусту).

В отсутствие крестьянина волк может съесть козу, а коза — капусту. Подскажите крестьянину, как перевезти всех трёх «пассажиров» на другой берег.

«Выбор перчаток»

В ящике хранится 20 перчаток: 5 пар чёрных, 3 пары коричневых и 2 пары серых. Вы выбираете перчатки в темноте и можете посмотреть, что вы выбрали только после того, как выбор сделан. Чему равно минимальное количество перчаток, которые надо взять из ящика, чтобы гарантированно получить:

- а) по крайней мере, одну подходящую пару;
- б) одну подходящую пару каждого цвета?

«Легкая и тяжелая»

Бывает лёгкой и тяжёлой, но ничего не весит.
Бывает быстрой и медленной, но не ходит, не бегают, не летает. Что же это?

«Фальшивая монета из восьми»

У нас есть восемь монет, которые выглядят одинаково. Известно, что одна из монет — фальшивая и что она легче настоящих. За какое минимальное время число взвешиваний на чашечных весах без гирь можно определить фальшивую монету?

«Кролики»

В клетке были три кролика. Три девочки попросили дать им по одному кролику. Каждой девочке дали кролика. И все же в клетке остался один кролик. Как так получилось?

«Число»

Алиса написала на листке бумаги число 86 и спросила у своей подружки Иришки: «Можешь увеличить это число на 12 и показать мне ответ, ничего не зачёркивая, и не дописывая?» Иришка справилась. А вы сможете?

«Что столько весит?»»

У ежа 4 г, у собаки – 100 г, у лошади – 500 г, у слона – 4–5 кг, у человека – 1,4 кг. Что это?

«Вставьте знаки»

8	?	2	?	4	=	12
---	---	---	---	---	---	----

«Два отца, два сына»

Шли два отца и два сына, нашли три апельсина. Стали делить — всем по одному досталось. Как это могло быть?

«Подарок»

Известна история о маленьком мальчике, который, получив новогодний подарок, попросил маму: «Сними, пожалуйста, крышку. Я хочу подарок погладить» Что же это за подарок?

«Покупка»

Мужик пошёл на базар и купил там лошадь за 50 ₺. Но вскоре заметил, что лошади подорожали, и продал её за 60 ₺. Потом сообразил, что ехать ему не на чем, и купил ту же лошадь за 70 ₺. Затем подумал, как бы не получить от жены нагоняй за такую дорогую покупку, и продал её за 80 ₺. Что он заработал в результате манипуляций?

«Выключатели»

Вы стоите перед тремя выключателями. За непрозрачной стеной три лампочки в выключенном состоянии. Вам нужно произвести манипуляции с выключателями, зайти в комнату и определить, к какой лампочке относится каждый выключатель.

Игра в буквы

Составьте слова из 3, 4, 5, 6, 7 букв. Подсказка: первая буква в россыпи — это первая буква слова из 7 букв.

К Н О А А Т М

— — —

— — — — —

— — — — — — —

— — — — — — — — —

— — — — — — — — — — —

К Т А Н П А И

— — — — —

— — — — — — —

— — — — — — — — —

— — — — — — — — — — —

— — — — — — — — — — — — —

З У К А А К С

— — — — —

— — — — — — —

— — — — — — — — —

— — — — — — — — — — —

— — — — — — — — — — — — —

Значения

Придумайте и запишите значения следующих слов:

Крастофенплаимум —

Иллюнатура —

Фараплеврия —

Вейник —

Рампификрат —

Банкопил —

Клюмбок —

Поток сознания

Интересное и весёлое упражнение — в течение 5 минут, не останавливаясь, говорите на любую тему, но при этом нельзя использовать слова-паразиты и бессмысленный набор слов.

Числовые ассоциации

Запишите в первый столбик цифры от 0 до 9. Во второй столбик запишите следующие слова: утка, птица, свеча, яйцо, снеговик, детская горка, парусник, змея, воздушный шар, овраг. Соедините стрелочками слова с цифрами, которые похожи друг на друга.

Для любопытного ума

Правильно формулировать вопросы не менее важно, чем уметь думать над ответом. Придумайте по три вопроса по каждому из перечисленных предметов:

Астрономия

Физиология

Естествознание

Психология

Химия

Мир во всем мире

Биология

Экономика

Космонавтика

Политика

Религия

Жизнь

Пять мысленных картин

Представьте себе пять предметов голубого цвета (голубика, небо, обложка книги...). Затем сделайте то же самое с другими цветами: красным, желтым, зеленым, пурпурным, розовым, серым и тд.

Отчетливо представьте себе пять предметов, начинающихся с буквы «А» (артишок, амфора...) и сделайте то же самое с каждой буквой алфавита.

Представьте пять предметов меньше вашего мизинца.

Представьте пять предметов больше автобуса.

Представьте пять предметов, находящихся под землей.

Представьте пять вещей, доставляющих вам радость.

Поток сознания

Прочитайте стихотворение. Каждой цифре соответствует номер буквы в алфавите.

21 15 1 26 6 11 14 31 18 10 6 19 20 30 2 1 18 1 15

19 16 2 1 12 10 16 15 3 6 18 15 6 11

3 4 18 16 9 21 10 3 2 21 18 32 10 3 20 21 14 1 15

2 1 18 1 15 2 18 6 5 7 20 9 1 15 6 11

Книги для тренировки когнитивных функций

Мы составили список книг для тренировки мозга и когнитивных функций. Рекомендуем их прочитать!

Джоэль Леви, «Зарядка для мозгов. Повысь свой IQ!».
Книга поможет понять, какие упражнения нужны вам.

Джо Диспенза, «Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»
Книга рассказывает, как формируются отрицательные сценарии, как их сломать и стать хозяином жизни.

Ричард Нисбетт, «Мозг ускорители. Как эффективно мыслить, используя приёмы из разных наук»
Книга отличный помощник по эффективному мышлению, выходу из сложных ситуаций, развитию мозга.

Марк Фалкирк, «Заряди мозги! Более 1000 фактов, афоризмов, загадок, головоломок на каждый день»
Книга для тренировки познавательных функций.

Чарльз Филлипс, «Супертренажер для мозга»
Задания, стимулирующие развитие мозга.

Резюме

Итак, что же делать для активной работы мозга?

1. Ведите здоровый образ жизни, питайтесь правильно и сбалансированно, также откажитесь от вредных привычек.
2. Движение очень важно. Прогулки сохраняют физическое и психическое здоровье.
3. Высыпайтесь. Полноценный сон очень нужен для работы мозга.
4. Контролируйте хронические болезни, чаще проходите медицинские обследования.
5. Давайте себе отдых между выполнением дел
6. Поддерживайте социальную активность.
7. Поддерживайте интеллектуальную активность.
8. Занимайтесь когнитивной зарядкой **каждый день!**

Помните! Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться жизнью!

Ответы на головоломки

«Волк, коза и капуста». Начать нужно с козы. Крестьянин, перевёзший козу, возвращается, берет волка, которого перевозит на другой берег, где его и оставляет, но берет, везёт обратно на первый берег козу. Здесь он оставляет её и перевозит к волку капусту.

«Выбор перчаток». Нужно вытащит 7 перчаток. Достав первую перчатку, происходит идентификация цвета, далее вытаскиваются все перчатки одного цвета.

«Фальшивая монета из восьми». Делим монеты на две равные кучи. Из каждой кучки берём по 3 монеты, кладём на весы и взвешиваем. Если вес одинаковый, то взвешиваем оставшиеся 1 и 1 монеты и выявляем фальшивую (более лёгкую). Если же одна группа из трёх монет легче другой, значит там, есть фальшивая монета. Оставляем более лёгкую группу из трёх монет и кладём на весы 1 и 1 и действуем по предыдущему алгоритму: если вес одинаков, значит, фальшивая монета третья, а если нет — то та, которая легче.

«Вставьте знаки». $8 \times 2 - 4 = 12$

«Кролики». Девочке дали кролика вместе с клеткой

«Число». Переверни листок на пол оборота и увидишь 98

«Лёгкая и тяжёлая». Музыка

«Два отца, два сына». Это были дед, отец и сын

«Подарок». Черепаха

«Покупка». $50 + 60 - 70 + 80 = 20$

«Что столько весит?». Масса головного мозга

«Выключатели». Сначала нужно включить два выключателя. Через какое-то время один из них выключить. Зайти в комнату. Одна лампочка будет горячая от включённого выключателя, вторая — тёплая от выключенного, третья — холодная, от нетронутого выключателя

Глоссарий

Внимание – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т.д.) У большинства людей объём внимания составляет 7 ± 2 единицы.

Воображение – способность человека к спонтанному созданию или преднамеренному построению образов, представлений, идей объектов.

Головоломка – задача, загадка, требующая для своего решения большой догадливости и сообразительности.

Когнитивные функции (лат. *cognito* – познание) – высшие мозговые функции: память, внимание, мышление, психомоторная координация, речь, узнавание, возможность совершать целенаправленные действия, счёт ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности.

Коммуникация (как связь и общение) – от лат. «communicatio» — сообщение, передача и от «communicare» — делать общим, беседовать, связывать, сообщать, передавать.

Мозг – центральный отдел нервной системы, расположенный в головном (переднем) отделе тела и представляющий собой компактное скопление нейронов и синапсов.

Память – это общее обозначение комплекса познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений и навыков.

Праксис (греч. *praxis* – действие) – координированное, сознательное произвольное движение или действие.

Речь – процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.