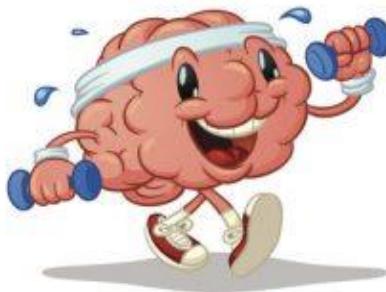


# **Как развить мозг, упражнения для мозга**



## **1. Читайте книги**

Чем больше книг вы читаете, тем умнее и образованнее вы становитесь. Стремитесь впитывать как можно больше информации, читайте, читайте, и еще раз читайте книги на разные темы.

### ***В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ***

Чтение снижает уровень стресса и развивает три типа интеллекта:

- подвижный, ответственный за усвоение нового материала;
- кристаллизовавшийся – применение уже полученных знаний; улучшаются способности к решению задач, развивается умение оперировать информацией, находить нужные знания и применять их на практике;
- эмоциональный – развитие эмпатии (сопереживанию), читающий человек лучше понимает суть процессов и верно интерпретирует (разъясняет) чувства других людей.

## **2. Начните писать**

Полезно самому писать книги или хотя бы статьи и записи. Чем больше вы, думаете и пишите самостоятельно, выражая свои мысли, чувства и размышления, тем образованнее вы становитесь.

### **3. Общайтесь с успешными людьми**

Необразованные люди часто любят критиковать и много говорить, воображая, что они умные. Но мудрые люди, всегда учатся слушать собеседника и часто задают вопросы и внимательно слушают. Поэтому найдите группу людей, которые разбираются в том или ином деле лучше вас и имеют опыт и просто, учитесь их слушать. Так вас будут считать хорошим слушателем и собеседником и вы, черпнете больше полезной информации для мозга и для себя.

### **4. Разгадывайте головоломки и изучайте иностранные языки**

Мощный стимулятор развития логических способностей такие активности, как головоломки и кроссворды, решение сложных арифметических задач. Появлению новых нейронных связей способствуют изучение языков. Достаточно уделять 10-30 минут в день для изучения новых иностранных слов или смотреть любимый сериал/мультифильм на языке оригинала. Также полезно изучать глубже родной язык – искать в день по 5-7 незнакомых слов в толковых словарях. Подбирать к одному слову 10 синонимов или антонимов, в идеале с кем-то играть в такую игру. Читайте русскую классику с выражением, особенно пьесы.

### **5. Пополняйте словарный запас**

Начните на ежедневной основе изучать значение любого нового слова (не имеет значения, какой это будет язык, иностранный или родной). Если словарный запас регулярно пополняется новыми словами, то и уровень интеллекта растет.

### **6. Играйте в шахматы**

Есть такие игры, которые улучшают работу мозга и делают вас умнее. Например, шахматы, шашки.

## **7. Выполняйте обычные действия не ведущей рукой.**

5-10 минут в день писать, открывать двери, чистить зубы, причесываться левой рукой, если вы правша и наоборот. Использование противоположного полушария вашего мозга дает результаты быстрого и существенного расширения зон коры головного мозга. Чем быстрее человек адаптируется к новым ситуациям, тем он стрессоустойчивее, и лучше его душевное здоровье и благополучие. *Люди, владеющие обеими руками, быстро оценивают ситуацию и принимают решения, становятся психологически гибкими.*

## **8. Выполните привычные действия с закрытыми глазами.**

Например – принимать душ, рисовать, есть, такие занятия улучшают координацию движений. Изучать предметы исключительно на ощупь, запоминать детали, пробовать находить различия. Кроме тактильности, важно развивать обоняние, закрывать глаза и учиться различать тонкости ароматов, запоминать их – упражнения по 5-10 минут можно выполнять в парфюмерных магазинах или на выставках цветов. Большую часть информации мы воспринимаем визуально и аудиально. *Такие занятия стимулируют развитие коры менее активных зон мозга.*

## **9. Придумывайте новое**

Например, взять обычный предмет и придумать 20 вариантов его использования, или представить, какие можно добавить функции в привычный гаджет или бытовую технику; пофантазировать, какая одежда будет в моде через 100 лет, какие технологии изобретут через 50 лет.

## **10. Используйте устный счет**

Представьте в уме три числа 2, 4, 6. К первому числу всегда прибавляйте 2, ко второму прибавляйте 4, а к третьему 6. Следующий ряд будет 4, 8, 12, далее 6, 12, 18. Продолжите ряд, как только станет легко, меняйте

изначальные цифры или добавляйте еще одно число. *Такие операции с последовательностями тренируют концентрацию внимания и память.*

## **11. Меняйте привычное окружение**

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или магазин в соседнем районе.

## **12. Меняйте гардероб**

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

## **13. Разведывайте новые дороги**

Ходите в колледж (магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного.

## **14. Становитесь увереннее в себе**

Например, вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.