

Фитнес для мозга



Слово «фитнес» ассоциируется с физическими упражнениями, сейчас это модно, и с каждым годом все больше и больше людей начинают заниматься спортом, физической культурой, ходить в спортзалы.

Однако еще существует **фитнес и для мозга**. «Что это?» – спросите вы.

Фитнес для мозга – это регулярные умственные (интеллектуальные) нагрузки, интересные задачи и развивающие игры, помогающие сохранить гибкость и здоровье ума до глубокой старости.

Ученые склонны полагать, что мы используем мозг не на все 100% его мощностей, и что у него имеются некоторые резервные хранилища. Но не стоит думать, что миллиарды нервных клеток – это много, и если есть запасные клетки, то можно и расслабиться...

Чем больше развит мозг, тем быстрее мы принимаем решения, реагируем на стресс, мыслим критически – и к счастью, сегодня тренировка мозга (интеллекта, памяти) – тема почти догоняющая по популярности увлечение фитнесом и ЗОЖ.

Развивать мозг – это значит ставить его в нетипичные и непривычные ситуации. Процесс «накачивания» мозга ученые описывают так: между нейронами образуются новые синапсы, кора головного мозга становится толще (и более извилистой), вещество мозга прорастает новыми капиллярами, аксоны начинают быстрее проводить нервные сигналы, таким образом, функциональные связи между отдельными структурами мозга укрепляются.

В презентации представлены необычные упражнения для мозга, интересные головоломки, загадки, которые заставят его работать лучше.



Необычные упражнения для мозга, которые заставят его работать лучше:

1. *Зеркальное рисование обеими руками*

Возьмите лист бумаги и по карандашу (или ручке) в каждую руку.

Начните с самых простых фигур, просто делайте движения параллельно и повторяйте рисунок. Затем со временем усложняйте задачу – рисуйте уже полноценные изображения-картинки.

При выполнении данного упражнения работа обоих полушарий синхронизируется, в результате – увеличивается эффективность деятельности всего мозга.

2. *Нейробика*

Данная методика была разработана нейробиологом Лоуренсом Катцем.

Основной принцип нейробики состоит в том, что мозг нужно постоянно удивлять, работать непривычно, нестандартно. То, что мы делаем по-привычке, ежедневно, ослабляет нашу память, снижает внимание.

Поэтому старайтесь регулярно выполнять следующее:

- 1). Добираясь до привычных вам мест, продумайте заранее новый маршрут и следуйте ему.
- 2). Заходя в кафе, старайтесь каждый раз заказывать новые блюда, экспериментируйте.
- 3). Находясь в квартире, закройте глаза и передвигайтесь по комнатам на ощупь, по памяти.
- 4). В зависимости от того правша вы или левша, попробуйте проделывать привычные действия другой рукой (чистить зубы, причесываться).
- 5). Попробуйте купить какую-либо вещь (одежду), которой нет в вашем гардеробе и которая непривычна для вашего образа, стиля.
- 6). Иногда пробуйте браться за работу, в которой вы едва разбираетесь. В процессе работы вы будете максимально активировать мозг, чтобы добиться нужного результата в деле или проекте, за который вы взялись.
- 7). Попробуйте посмотреть телевизор без звука, а глядя на изображение, попытайтесь угадать и воспроизвести монолог или диалог.
- 8). Научитесь нестандартно отвечать на типичные вопросы «как дела?», «что нового?». Придумывайте каждый раз новые фразы. А также запоминайте анекдоты, новые шутки, занимательные истории и обязательно упоминайте их в разговоре.

Если вы подходите ко всему произнесенному творчески, с разных сторон, то тем самым стимулируете память и центр речи в мозге.

АЛФАВИТ

Упражнение на внимание, мышление, реакцию. Под каждой буквой алфавита стоят буквы «Л», «П», «В». Что это значит? Когда вы будете называть букву алфавита вы должны поднять либо Левую руку («Л»), либо Правую («П»), либо обе руки («В»).

А	Б	В	Г	Д	Е
П	Л	В	П	П	Л
Ё	Ж	З	И	К	Л
Л	В	П	В	Л	П
М	Н	О	П	Р	С
В	Л	Л	П	В	П
Т	У	Ф	Х	Ц	Ч
Л	П	В	Л	В	П
Ш	Щ	Ы	Э	Ю	Я
В	П	Л	П	В	П

Когда вы дочитываете алфавит до конца, можете начать читать его заново и(или) в обратном порядке (начиная с буквы Я).

Когда чтение в прямом и в обратном порядке станет слишком легким, *начните читать алфавит по столбцам, по строчкам, по диагонали.*

СИСТЕМА

Числа и формы гораздо проще запомнить, если вы можете увидеть схему или систему. Представьте, что вы шпион и вам передали секретный компьютерный код для доступа к зашифрованному файлу.

Посмотрите на эти цифры 30 секунд, запомните и воспроизведите.

СЕКРЕТНЫЙ КОД: **1 1 1 5 1 9 2 3 2 7 3 1 3 5**

Еще один хитрый тест. Посмотрите на эти девять символов 30 секунд, запомните и воспроизведите.



» ⌋ 7 7 0 7 7 7 7 7

Пока вы не обнаружили систему, запомнить его будет трудно. Вы увидели систему?

Вот этот же код еще раз:

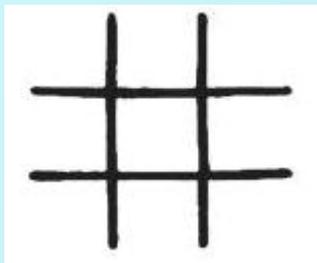
11 15 19 23 27 31 35

Теперь видите? Это серия чисел, где к каждой следующей цифре прибавляется четыре.

Когда вы это заметили, код стало легко запомнить.

Вот вам способ запомнить символы мгновенно.

Для начала нарисуйте сетку для игры в «крестики-нолики».



Теперь начните с верхнего левого угла и идите сверху вниз в каждой колонке. Узнаете форму?

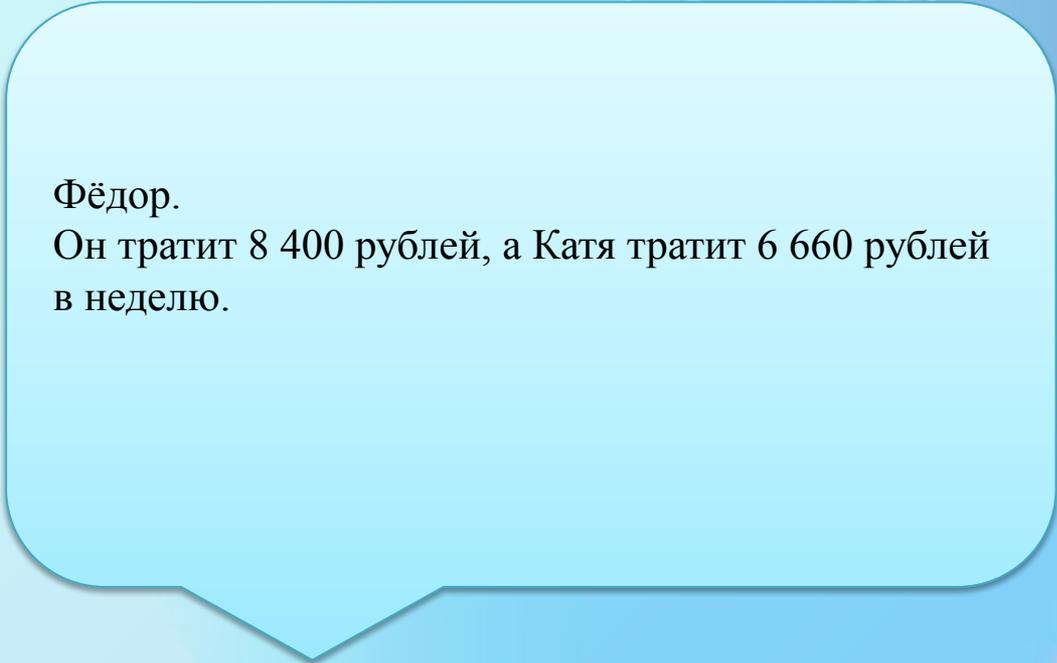
Чтобы запомнить девять символов, нужно лишь представить сетку для «крестиков-ноликов» и идти сверху вниз в каждой колонке.

КОФЕЙНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Катя и Фёдор убеждены, что им нужно пить по одной чашке кофе каждые три часа, чтобы чувствовать бодрость. Они оба встают в восемь утра и сразу выпивают чашку кофе. Затем и Катя, и Фёдор пьют одну чашку кофе каждые три часа до тех пор, пока не лягут спать. Учитывая несколько фактов, выясните, кто тратит больше денег на кофе? С воскресенья по четверг Катя ложится в 22 часа, а в пятницу и субботу не спит до полуночи. Фёдор ложится спать каждый день в 22 часа.

Катя платит за одну чашку 180 рублей, а Фёдор предпочитает органический кофе и отдаёт 240 рублей за чашку.





Фёдор.

Он тратит 8 400 рублей, а Катя тратит 6 660 рублей
в неделю.

ПЕРЕПИСЬ

Во время переписи мужчина сказал работнице, переписывающей население, что у него трое детей. Когда она спросила его о возрасте детей, он ответил: «Если перемножить числа их возраста, то получится 72 года. А сумма чисел их возрастов такая же, как и номер моей квартиры». Женщина подошла к входной двери и посмотрела на номер квартиры. «Я все еще не могу сказать, какого возраста ваши дети», — пожаловалась она. Мужчина ответил: «О, конечно, не можете, ведь я забыл сказать вам, что самый старший из них любит шоколадный пудинг». После этих слов женщина быстро записала возраст трех детей. Так сколько же им лет?



Детям 3, 3 и 8.

Ключом к разгадке является то, что женщина смотрит на номер квартиры. Другими словами, она знает сумму чисел детских возрастов. Однако, она все еще не может сказать, сколько лет детям. Значит, она теряется между несколькими возможностями. Действительно, есть два набора чисел (2,6,6) и (3,3,8), если их перемножить, то получится 72, и суммы у них равные. После того, как мужчина говорит, что его старший ребенок любит шоколадный пудинг, женщина легко делает выбор в пользу набора чисел 3, 3, 8. Ведь в наборе 2, 6, 6 нет «самого старшего».

МОСТ

Четыре человека подходят к узкому мосту через реку, на котором могут одновременно находиться только двое. Темно, и у них есть лишь один фонарь, чтобы осветить путь по мосту. Человек А может пересечь мост за 1 минуту, Б – за 2 минуты, В – за 5 минут, а Г – за 8 минут. Когда два человека идут по мосту вместе, они должны двигаться со скоростью того, у кого шаг медленнее. Смогут ли они все пройти через мост за 15 минут или меньше?



Да, они все могут пересечь мост ровно за 15 минут. Группа из четырех человек должна действовать следующим образом:
Сначала А и Б пересекают мост, и А возвращается с фонариком назад. Это занимает 3 минуты.
Затем через мост переходят В и Г, а Б возвращается с фонариком. Это займет еще 10 минут.
Наконец, А и Б снова пересекают мост. Это займет еще 2 минуты.

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Если у вас есть 7-минутные песочные часы и 11-минутные песочные часы, то, как же вам сварить яйцо ровно за 15 минут?



Чтобы сварить яйцо ровно за 15 минут, выполните следующие действия:

Запустите и те и другие песочные часы, как только начнете варить яйцо.

После того как в 7-минутных часах весь песок пересыплется, переверните их, чтобы снова запустить.

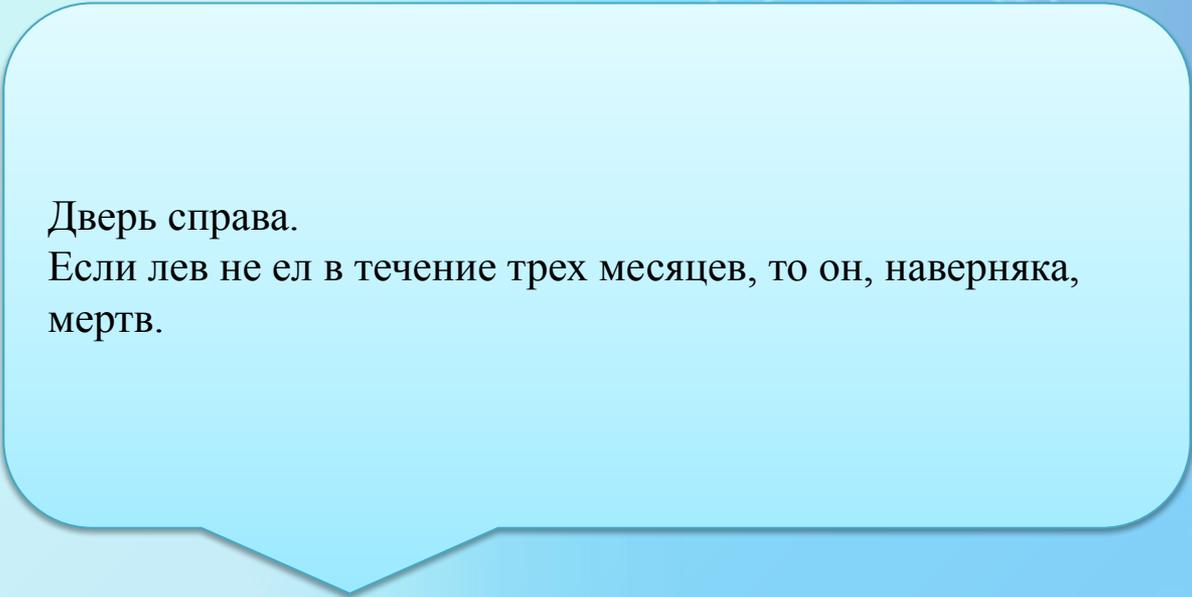
Через 4 минуты, когда пересыплется весь песок в 11-минутных часах, снова переверните и запустите 7-минутные песочные часы.

Подождите, пока пересыплется весь песок в 7-минутных часах, что займет еще четыре минуты, вот таким образом вы и отсчитаете ровно 15 минут, необходимых вам для приготовления яйца.

ЛАБИРИНТ

Вы хотите выбраться из лабиринта и натываетесь на три двери. Дверь слева ведет в кишасщее чертями пекло. Дверь в центре ведет к безжалостному убийце. Дверь справа ведет ко льву, который не ел уже три месяца. Какую дверь вы выберете?





Дверь справа.

Если лев не ел в течение трех месяцев, то он, наверняка, мертв.

ПАРОЛЬ

В одном городе существовал интеллектуальный клуб с закрытым членством. Все его посетители знали пароль, но никому его никогда не разглашали....

Один журналист решил развеять тайну, проникнув в клуб. Подкравшись ко входу, он спрятался за кустами.

Прошло пять минут и в двери клуба трижды позвонил первый посетитель:

– Десять, – спросил охранник через дверь.

– Шесть, – громко ответил посетитель.

Дверь открылась, и посетитель вошёл.

Прошло ещё пять минут и в дверь клуба три раза постучал пожилой мужчина:

– Восемь, – спросил охранник в этот раз.

– Шесть, – незадачливо ответил посетитель и дверь снова открылась.

Прошло ещё пять минут и ко входу в клуб подошла аккуратно одетая дама. Дважды нажав на кнопку звонка, она услышала голос охранника:

– Пять, – спросил охранник.

– Четыре, – ответила женщина и её пустили.

Подождав несколько минут, журналист выбрался ко входу и трижды постучал в дверь:

– Семь, – спросил охранник.

– Шесть, – смело ответил журналист.

Дверь открылась и на встречу журналисту вышел охранник:

– Шесть вам здесь не поможет, – ответил охранник и добавил, – вход по паролю!

В чём заключалась ошибка журналиста, какой пароль?



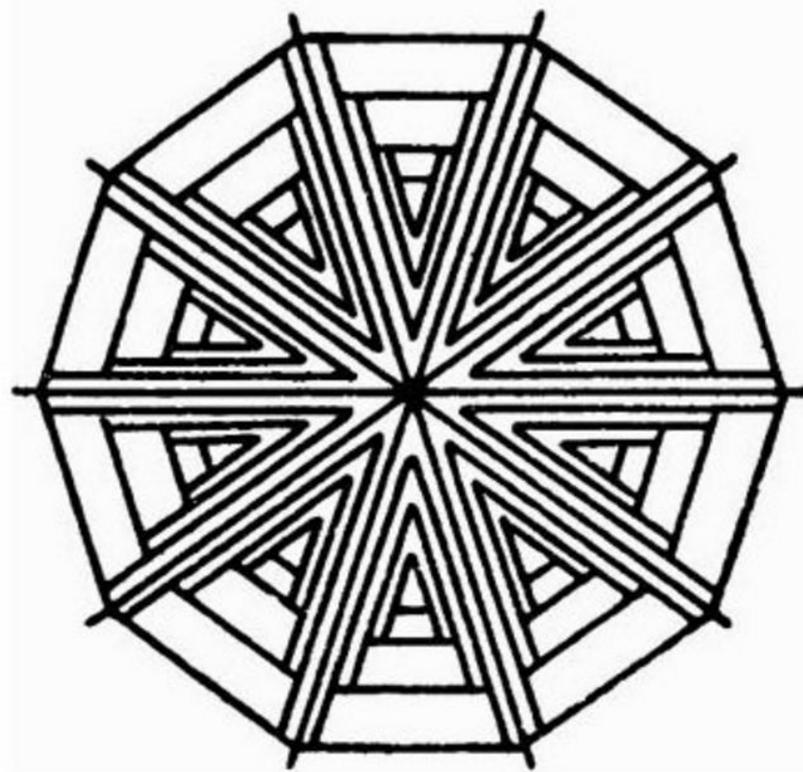
Правильный ответ 4.

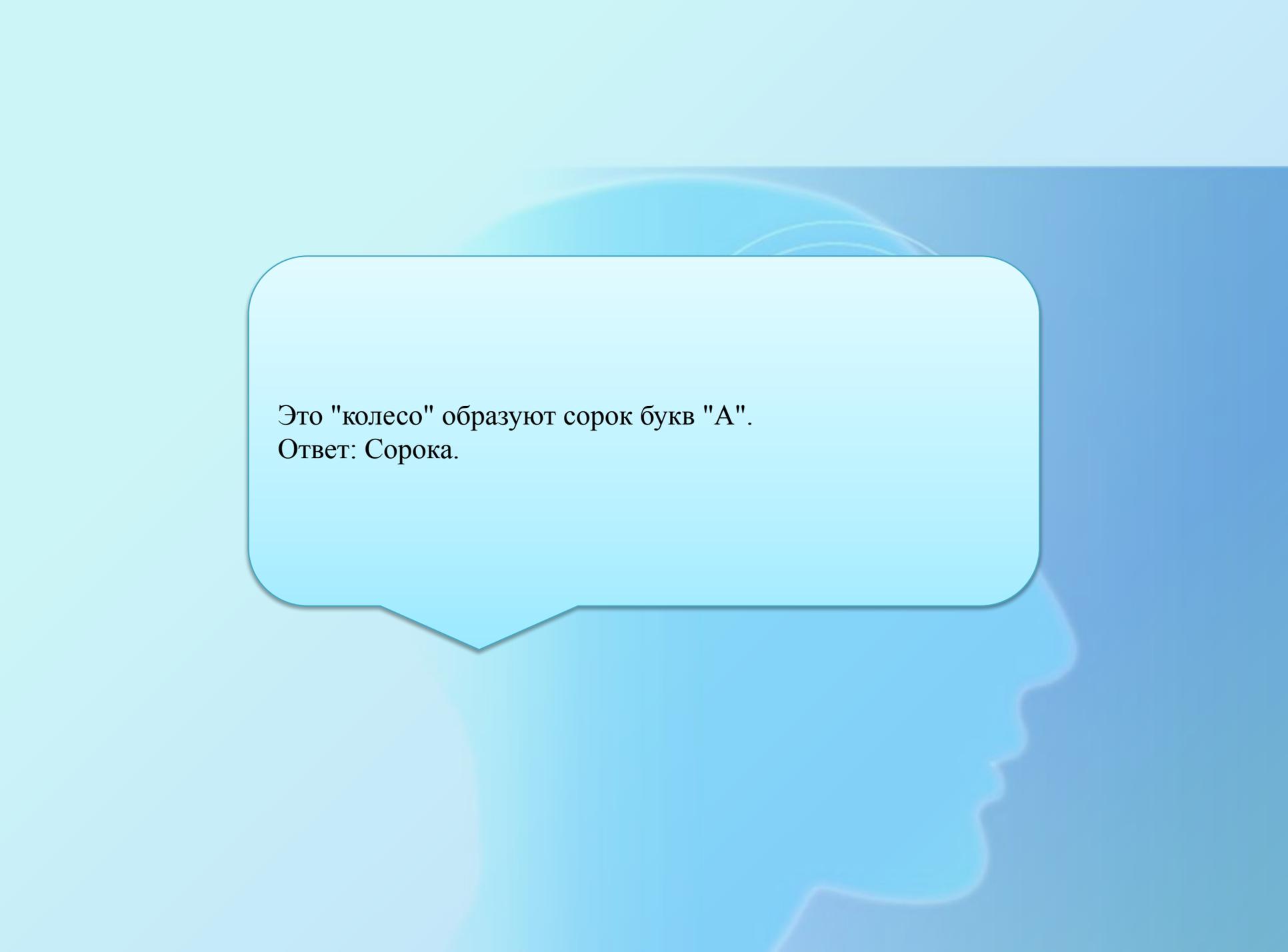
В цифре семь четыре буквы, а не шесть.

Посетители называли количество букв в слове:
десять – шесть, восемь – шесть, пять – четыре.

ЧЕРНО-БЕЛЫЙ РЕБУС

Какое слово здесь зашифровано?

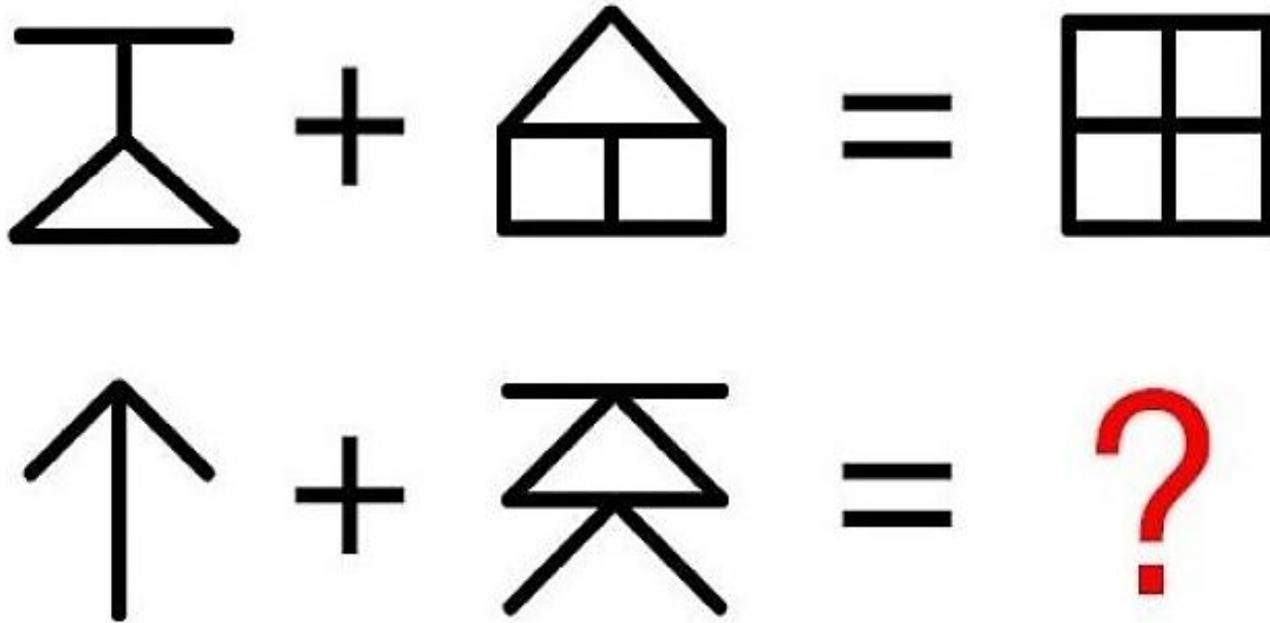




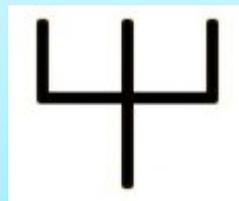
Это "колесо" образуют сорок букв "А".
Ответ: Сорока.

ЧТО НА МЕСТЕ ЗНАКА ВОПРОСА?

Что должно стоять на месте вопросительного знака?



Здесь зашифрованы цифры, рядом с каждой из которых справа добавлено ее зеркальное отражение. Поэтому правильным ответом будет 4.



Спасибо за внимание!

