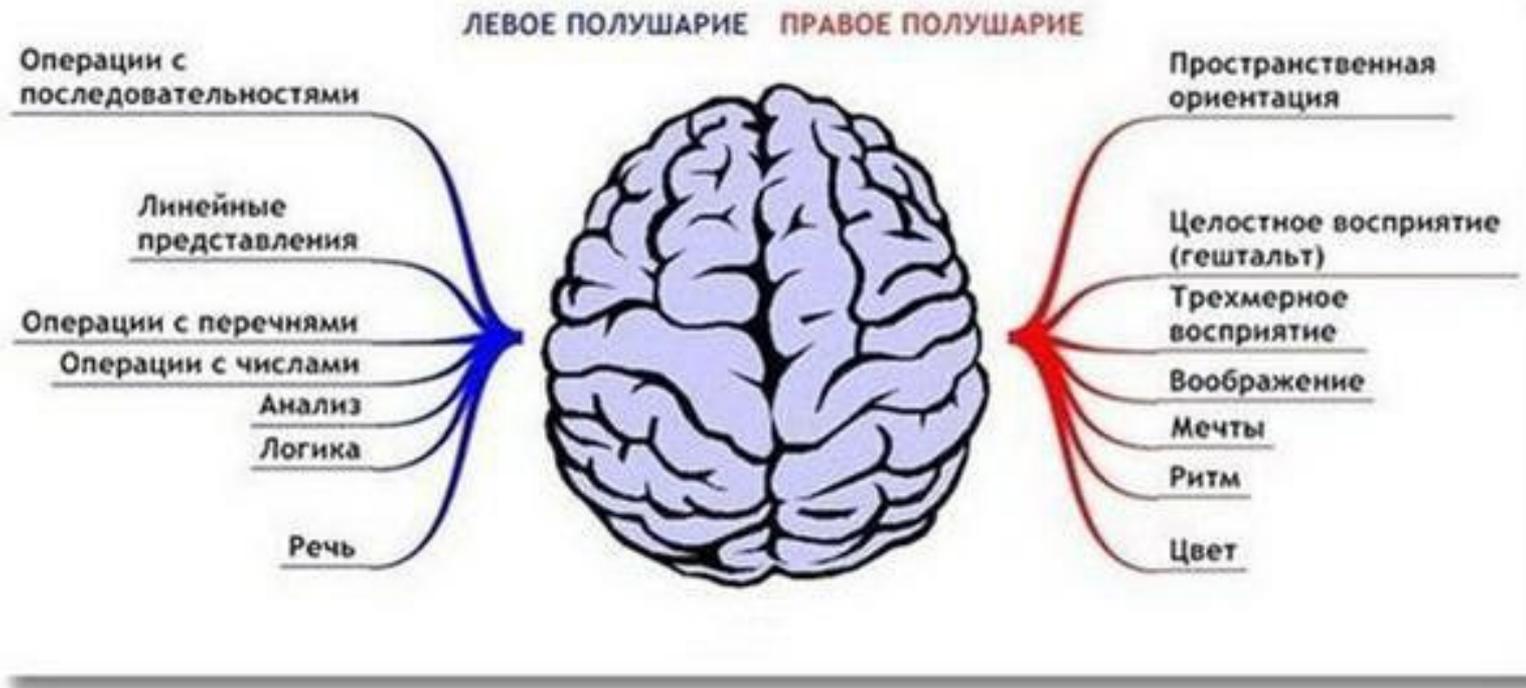




Как развивать свой мозг

Залесов Дмитрий Александрович
Начальник РИВЦ «Муром»



Вы поддерживаете свое тело в форме, но чем Ваш мозг хуже?

Как заставить свой мозг работать на 100%

Здоровье

- Занимайтесь спортом
- Следите за сном
- Следите за кровяным давлением

Эмоции

- Больше смейтесь
- Концентрация
- Любовь для мозга
- Играйте

Навыки

- Тренируйте мышление
- Развивайте память
- «Спите с ручкой и бумагой»

Способы развития своего интеллекта

- Сведите к минимуму просмотр телевизора
- Физические упражнения
- Читайте серьезную литературу
- Рано ложитесь и рано вставайте
- Уделите время для размышлений

Ценность сна по часам

Здоровому человеку для восстановления сил за день, оказывается, необходимо 12-14 часов сна.

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 0 до 1	2 часа
с 1 до 2	1 час
с 2 до 3	30 мин.
с 3 до 4	15 мин.
с 4 до 5	7 мин.
с 5 до 6	1 мин.

Далее сон бессмысленный...

Упражнения для стимуляции работы мозга

Новое окружение

Закрытые глаза

Смена рабочей руки

Новый гардероб

Новая дорога

Упражнения для стимуляции работы мозга

Уверенность в себе

Нестандартные ответы

Разнообразный отдых

Новый темп

Шутки

Итоги

- ✓ Общайтесь с интересными людьми
- ✓ Найдите время для творчества или изобретений
- ✓ Четко ставьте свои цели
- ✓ Не ленитесь
- ✓ Любите то, чем вам нравится заниматься
- ✓ Установите приоритеты
- ✓ Цените время



Спасибо за внимание!!!

