

Комплексная  
программа развития  
интеллекта

+

*Скорочтение*

21 век — это век информации, **век интеллекта**. Другие моменты — такие как вооружение, нефть, электроэнергия — сейчас отходят на второй план, а на первое место сейчас выходит **интеллект**. Поэтому **все, что с ним связано — чрезвычайно перспективно и важно.**

**Интеллект –  
это способности**



**человека к**

**достижению цели**

Другими словами: **интеллект** –  
**это высшее адаптационное**  
**качество** человека для  
выполнения историко-  
социальных задач развития  
(материи, духа)

Высшая категория  
интеллекта –

***МУДРОСТЬ***



# Физическое и психическое здоровье



# Физическое здоровье

это *энергетический потенциал организма,*



который реализуется в виде

*способности к работе* при

выполнении выбранной нагрузки в сравнении со средним для данного пола и возраста уровнем.



**Психическое здоровье** – это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде.



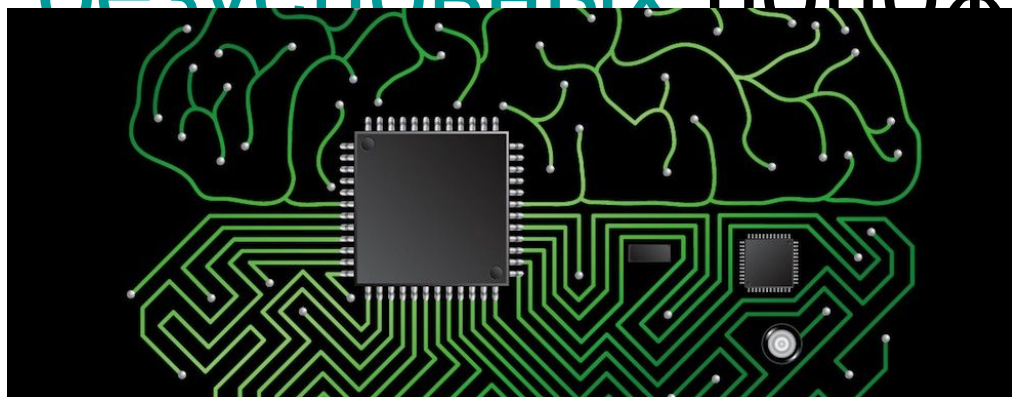
# Критерии психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- Осознание и чувство **непрерывности, постоянства и идентичности** своего физического и психического «Я».
- Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- **Критичность** к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
- Соответствие психических реакций (**адекватность**) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- Способность **самоуправления** поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- Способность **планировать** собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- Способность **изменять способ поведения** в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

# МЫШЛЕНИЕ

— это процесс моделирования это процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных допущений



После долгих размышлений я пришел к интересному выводу.

РЕШИ  
+ ЕСЛИ

---

СИЛЕН

Сначала думал - бред, а потом  
получилось прочесть: 94НН03  
С006ЩЗННЗ ПОК4ЗЫ8437, К4КИЗ  
У9И8И7ЗЛЬНЫЗ 8ЗЩИ МОЖЗ7 9ЗЛ47Ь  
Н4Ш Р4ЗУМ! 8ПЗЧ47ЛЯЮЩИЗ 8ЗЩИ!  
СР4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО, НО СЗЙЧ4С  
Н4 Э70Й С7РОКЗ 84Ш Р4ЗУМ ЧИ7437 Э70  
4870М47ИЧЗСКИ, НЗ З49УМЫ84ЯСЬ 06  
Э70М. ГОР9ИСЬ! ЛНШЬ ОПРЗ9ЗЛЗННЫЗ  
ЛЮ9Н МОГУ7 ПРОЧН747Ь Э70 !!! Кто  
сможет?





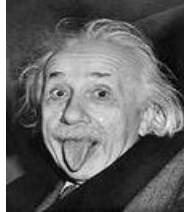
# МЫШЛЕНИЕ



позволяет получить знание о таких объектах, свойствах и отношениях окружающего мира, которые не могут быть непосредственно восприняты при помощи первой сигнальной системы.

- Мышление является **функцией мозга** и в этом смысле представляет собой естественный процесс.

- Человек становится субъектом Мышления **поскольку** овладевая **языком, понятиями,**



которые являются продуктами развития общественной практики.

- Задачи, которые человек ставит перед своим мышлением, порождаются **общественными условиями его жизни.**



- Мышление человека имеет **общественно-историческую природу.**

**Мышление** как социальный  
продукт развивается в  
процессе **общения** между  
ЛЮДЬМИ



# Способы повседневного **тренинга** **мышления**

1. Решайте загадки и головоломки, логические задачи, хорошо тренируют мозг.
2. Развивайте способность хорошо владеть левой и правой рукой. Старайтесь выполнять привычные действия своей не основной рукой (расчесывать волосы, чистить зубы).
3. Блокируйте одно или несколько ощущений на время. Можно завязать глаза, заткнуть уши. Другие чувства обостряются.
4. Придумывайте новые способы применения для обычных предметов. Чем больше способов удастся найти, тем больше тренируется мышление.



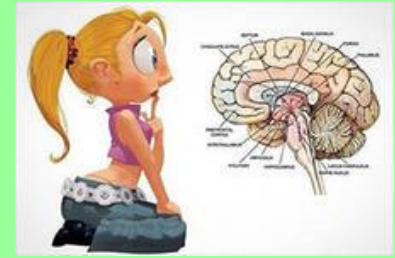
# Способы повседневного **тренинга** **МЫШЛЕНИЯ**

5. Изменяйте установленный порядок вещей. Придумывайте новые маршруты. Задавайте себе вопрос «А что если?»
6. Мыслите позитивно.
7. Рассматривайте каждую идею, приходящую к вам, составьте список таких идей.
8. Будьте любопытным, любознательным, открытым ко всему новому.

**И самое главное,**  
**настройте себя,**  
**что *учиться нужно***  
***всю жизнь!***

Мозг человека – это 100 миллиардов нейронов, между которыми существуют сотни тысяч миллиардов микровязей. Как работает эта сложнейшая система – до сих пор она из главных загадок науки. Проект «Human Brain» начался в октябре на базе Федерального исследовательского центра Лозанны. Именно здесь ученые планируют исследовать мозг в мельчайших деталях – от отдельных молекул до нейронных связей и целых отделов – с помощью суперкомпьютера.

В новом проекте объединились ученые из 135 научных институтов Европы. Они составят действующую модель человеческого мозга.



Нейрофизиологическими  
аспектами повышения  
интеллектуального уровня  
является  
развитие мозга

Технологии конца XX и XXI веков



помогли понять



**физиологические основы**

работы мозга на этой базе

разработать принципиально

новую, эффективную



**тренировку мозга**

**Мышление**, как главное  
составляющее интеллекта,  
формируется в **процессе**  
**общения** между людьми и с  
окружающим миром



(природой)





А самым  
эффективным  
упражнением для  
развития мышления  
является *чтение*

**Чтение это общение с очень умными или не очень, но все равно, умными людьми.**

**Письменная речь это глубоко продуманное изложение мыслей.**



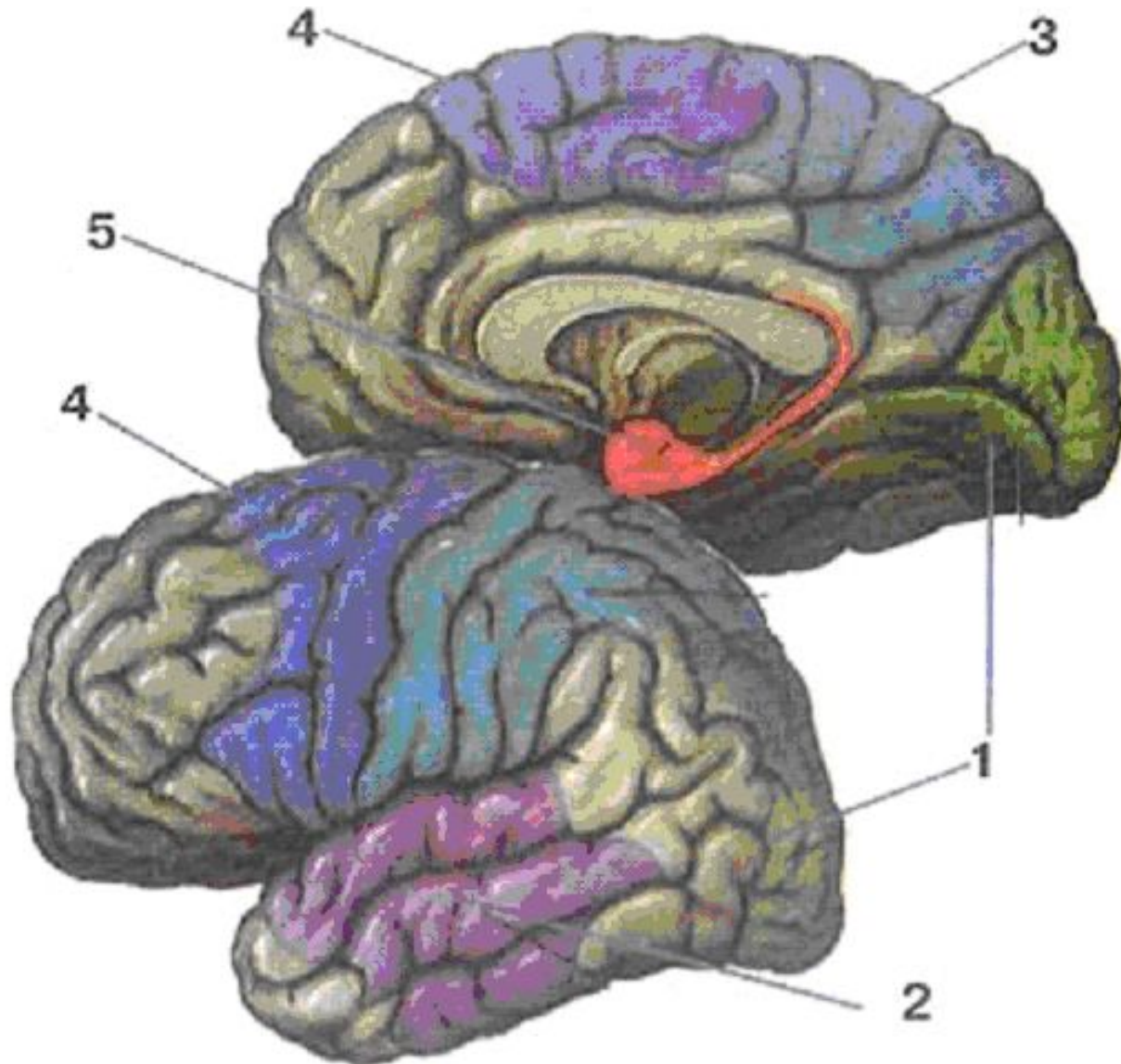
Быстрое и правильное чтение  
является мощным **тренингом**  
для **мозга**.

Мозг начинает быстро  
развиваться.



**Сила воли** —  
**главное**  
**составляющее**  
**интеллекта**

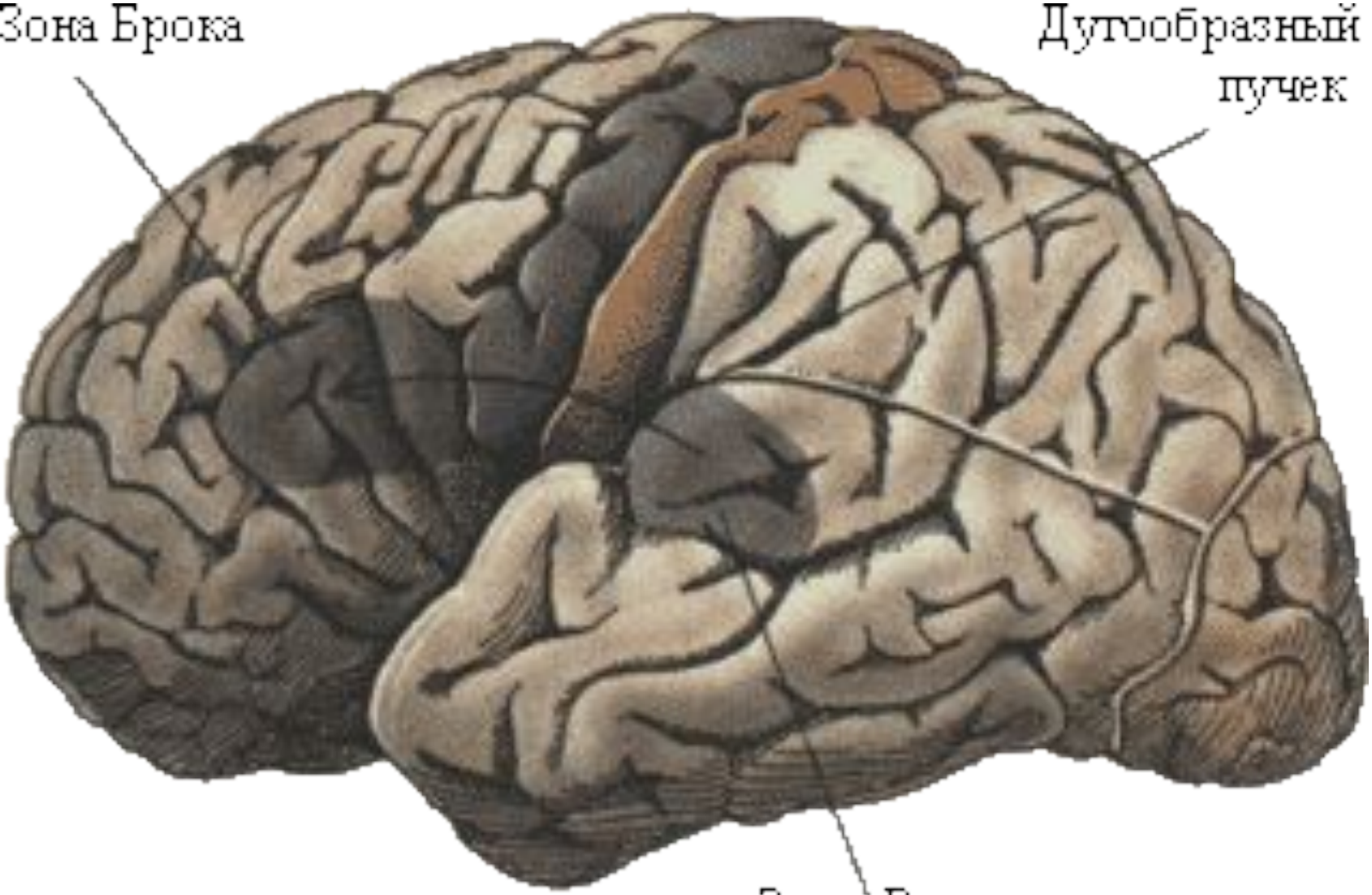
## Представительства органов чувств в коре мозга человека



1 — зрительная зона; 2 — слуховая зона; 3 — зона кожной чувствительности; 4 — двигательная зона; 5 — обонятельная зона.

Зона Брока

Дугообразный  
пучек



Зона Вернике

**Волевые качества** *человека*  
определяются его  
способностью произвольно  
**активизировать**  
**возбуждение** очагов КГМ и  
**вызывать торможение**  
отделов КГМ