

ПРИМЕР 30-МИНУТНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ – уникальное произведение природы с удивительными возможностями, которые очень часто остаются не до конца раскрытыми. Для поддержания нашего мозга в хорошей форме необходима регулярная умственная активность. Это пособие, предназначенное для людей всех возрастов, предлагает читателю упражнения для тренировки памяти, внимания и сообразительности. Молодым они помогут сделать свою концентрацию и память еще лучше, а людям старшего возраста – сохранить умственную работоспособность на должном уровне.

Эффективность регулярных тренировок памяти и внимания была доказана во многих научных исследованиях. Американские ученые установили, что короткие ежедневные умственные занятия намного улучшают интеллектуальные способности. При этом тренировки улучшают память как у людей здоровых, так и при различных заболеваниях головного мозга.

Умственная работоспособность напрямую связана с образом жизни. Вредные привычки, стресс, низкая физическая активность могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям: артериальной гипертензии, сахарному диабету, атеросклерозу и другим. А люди с сердечно-сосудистыми проблемами больше подвержены болезням головного мозга. К счастью, эти заболевания поддаются лечению при помощи лекарственных препаратов, изменения образа жизни, умеренной умственной и физической активности.

Лучше всего заниматься тренировкой памяти каждый день по 30–40 минут в первой половине дня. В этом случае эффект от них будет наилучшим. Можно упражняться самостоятельно или вместе с близкими людьми.

Для работы с пособием необходимо завести записную книжку или тетрадь. Перед тем как приступить к заданиям, напишите в тетради сегодняшнюю дату и день недели (по памяти, никуда не заглядывая!).

- 1** Выполните задание на внимание.
- 2** Запомните слова или фигуры из заданий на память. Запишите в тетрадь.
- 3** Решите несколько математических примеров.
- 4** Снова вспомните фигуры или слова из второго задания.
- 5** Нарисуйте часы или выполните задание на сообразительность.

Советуем выполнять по несколько разных заданий в день. Начните с простых заданий, затем переходите к сложным по мере готовности (например, увеличивайте количество слов для запоминания каждую неделю).

Фиксируйте в тетради время, которое потратили на задание.



Не расстраивайтесь, если некоторые задания не получатся сразу. Отложите такое упражнение на время, но после обязательно вернитесь к нему.



Помните, что заниматься необходимо только в комфортной и спокойной обстановке. Если чувствуете усталость или чем-либо огорчены, отложите занятия.



Не ограничивайте себя заданиями данного пособия! Читайте и по возможности обсуждайте с близкими художественную литературу. Изучайте иностранные языки. Разгадывайте кроссворды и филворды. Собирайте пазлы, деревянные модели или рисуйте.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ



Выполните
это задание
на время.

В таблице слева разбросаны цифры от 1 до 82.
Найдите любые 10 чисел в порядке возрастания.

ДЕЛАЙТЕ ТАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Назовите по порядку, каким цветом написаны слова. Внимание:
не нужно читать слово, а следует назвать цвет, каким оно написано!

Постарайтесь с каждым разом тратить на задание все меньше времени.

КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	КРАСНЫЙ	СИНИЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	СИНИЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	СИНИЙ	КРАСНЫЙ



Выполните
это задание
на время.

ДЕЛАЙТЕ ТАК РАЗ В НЕДЕЛЮ



ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Прочитайте один ряд слов вслух. Запишите в тетради все слова, которые запомнили. Повторяйте попытки до тех пор, пока не запомните все слова.

ЗАПОМИНАЙТЕ ПО ОДНОМУ ВАРИАНТУ СЛОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Кот – стол – нож – слива – ящик

Дом – вода – мёд – слон – лист

Гром – день – брат – лето – тигр – рот

Зонт – лес – краб – лень – гриб – морс

Конь – нос – йод – танец – снег – лак – крест

Окно – знак – морж – тело – пень – нота – веко

Очки – лиса – соль – след – весна – пик – рука – год

Крот – часы – усы – герб – брак – пирог – кедр – семья

Торт – ель – осень – стул – луна – сила – том – порт – заяц

Ключ – зуб – мышь – дуб – печь – лицо – град – сон – мост

Капля – пир – дичь – небо – кит – ум – газ – стук – куст – шар

Ночь – лось – роза – мяч – месяц – пар – сапог – звон – мел – оса

РИСОВАНИЕ ЧАСОВ

Нарисуйте часы с циферблатом, цифрами и стрелками, которые будут показывать следующее время.

ДЕЛАЙТЕ ТАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

11:00

10:15

11:35

1:55

5:28

9:37

17:30

21:45

14:20

16:43

Шесть часов

Полдень

Половина четвертого

Без пятнадцати девять

Без двадцати четыре

Без пяти восемь

Пятнадцать минут седьмого

Двадцать пять минут третьего

Четверть второго

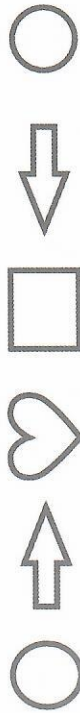
Четверть десятого

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Запомните фигуры из одного ряда.
Нарисуйте их по памяти в тетради.



ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТО ЗАДАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ



Рассматривайте картинки в течение двух минут.
Запишите, что вы запомнили.



ДЕЛАЙТЕ ТАК РАЗ В НЕДЕЛЮ



СЧЕТ

Решите примеры.



ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТО ЗАДАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ

$8 + 5 - 3 =$

$9 + 4 - 7 =$

$13 - 5 + 6 =$

$11 + 7 - 9 + 5 =$

$15 - 5 + 4 - 3 + 2 =$

$19 + 3 - 7 + 4 - 5 + 1 =$

$12 + 7 + 8 - 5 - 7 + 2 - 4 =$

$7 + 5 - 4 + 8 - 2 - 6 + 7 - 3 =$

$8 + 9 - 5 + 3 - 6 - 2 + 7 =$

$13 - 5 + 7 - 3 - 2 + 6 - 5 + 8 =$

$11 + 6 - 9 + 4 - 2 - 6 + 3 - 1 =$

$14 - 7 + 2 - 3 + 4 + 9 - 8 + 2 =$

$13 + 9 - 6 + 5 - 8 + 4 - 7 =$

$23 - 8 - 5 + 7 - 2 + 9 - 4 + 5 =$

$25 - 8 + 3 - 4 - 5 + 9 - 2 =$

$29 - 11 - 2 + 6 - 7 + 8 - 1 =$

$31 - 5 + 7 - 4 + 2 - 9 + 2 =$

$38 - 12 + 5 - 7 - 9 + 4 - 3 =$

$46 + 7 - 10 + 2 - 9 + 11 =$

$42 - 7 + 6 - 5 - 9 + 8 + 4 =$

$53 + 12 + 2 + 3 + 4 - 9 - 6 + 3 =$

$57 - 8 + 7 - 11 + 9 + 5 - 6 + 12 =$

ТРЕНИРОВКА СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Закончите пословицы и объясните их значение.



ДАННОЕ ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

Цыплят по осени

Старый друг лучше новых

Куй железо, пока

Жизнь прожить – не поле

Яблоко от яблони недалеко

Тише едешь – дальше

Что посеешь, то и

Терпение и труд всё

По одежке встречают, а по уму

Не красна изба углами, а красна

Как аукнется, так и

Не плывй в колодец: пригодится воды

Сделал дело – гуляй

Поспешишь – людей

Что написано пером, то не вырубишь

Первый блин

Лучше синица в руках, чем журавль в

Копейка рубль

ТРЕНИРОВКА СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Придумайте противоположные по смыслу слова.



ДАННОЕ ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

Удача –	Разрушать –	Интересный –
Свет –	Возобновлять –	Бодрый –
Печаль –	Ссориться –	Густой –
Жадность –	Соединить –	Пасмурный –
Смех –	Обеднеть –	Сытый –
Грязь –	Испортить –	Ловкий –
Защита –	Оскорбить –	Тайный –
Сила –	Запомнить –	Сломанный –
Шум –	Отнять –	Яркий –
Находка –	Крепкий –	Пустой –
Правда –	Пресный –	Дорого –
Грубость –	Редкий –	Тихо –
Любить –	Личный –	Аккуратно –
Тускнеть –	Трудный –	Душно –
Работать –	Блеклый –	Сухо –
Намокнуть –	Горький –	Мрачно –
Хвалить –	Незрелый –	Полезно –
Ронять –	Искусственный –	Сердито –
Запрещать –	Крупный –	Опасно –

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ

Попросите кого-либо из близких проверить ваши успехи по этим заданиям.



КОНТРОЛЬ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ОДИН РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ

**Внимание: не читайте задания перед проверкой!
Важно оценить реальную эффективность тренировки.**

- 1 Прочитайте слова вслух и попросите их запомнить:
ЛИЦО-ФИАЛКА-БАРХАТ-ЦЕРКОВЬ-КРАСНЫЙ
Попросите повторить слова.
- 2 Попросите нарисовать циферблат и указать стрелками «без четверти восемь».
- 3 Попросите сосчитать в уме:
 $18 + 6 =$ $82 - 7 =$ $24 + 9 =$ $33 + 5 =$ $45 - 8 =$
- 4 Нарисуйте в тетради таблицу из 4 столбцов и 8 строчек. Расставьте в них цифры от 1 до 32 в произвольном порядке. Попросите зачеркнуть все цифры по порядку, начиная с единицы. Зафиксируйте время выполнения задания.
- 5 Попросите повторить слова, которые были в первом задании.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведем несколько советов, как улучшить память:



ИНТЕРЕС и желание заниматься умственной деятельностью очень важны для интеллектуальных способностей. Без такого желания усвоенные знания тут же забываются.



БУДЬТЕ ОРГАНИЗОВАННЫ! всегда храните часто используемые вещи в одних и тех же местах. Внешний порядок – это и внутренний порядок. Память нуждается в упорядоченном хранении информации.



СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ образное мышление и ассоциации. Информация, подкрепляемая образами и ассоциациями, задерживается в памяти дольше.



НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ – важный элемент умственной деятельности. Внимательность к тому, что вы видите и слышите, а также к тому, что говорят и делают окружающие, помогает в запоминании.



ОТДЫХАЙТЕ И РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ЧАЩЕ. Стресс нарушает концентрацию внимания, а сон помогает надежно запомнить необходимую информацию.

ДИЕТА ДЛЯ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Средиземноморская диета – единственная система питания, которая в 2010 году была признана ЮНЕСКО национальным культурным наследием. Исследования показали, что средиземноморская диета способна снизить риск возникновения болезни Альцгеймера, Паркинсона и старческой деменции. Это обусловлено обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы, оливкового масла [1, 2].

5 правил средиземноморской диеты



Максимально увеличьте употребление растительной пищи, добавив в меню цельнозерновые продукты, свежие овощи и фрукты, бобовые и орехи.



Включите в рацион в умеренных количествах морскую рыбу, нежирную птицу, яйца и молочные продукты (сыр, кефир или йогурт). Именно они, а не красное мясо, являются полноценными ресурсами животного белка.



По возможности замените кулинарные жиры, сливочное масло, сало оливковым маслом первого холодного отжима.



Заменяйте соль специями и травами: поваренная соль содержится практически во всех продуктах растительного происхождения в достаточном для организма количестве, а также в сыре и хлебе.



Свежая чистая вода предпочтительнее чая или кофе. За ужином допустим 1 бокал (!) качественного сухого красного вина.