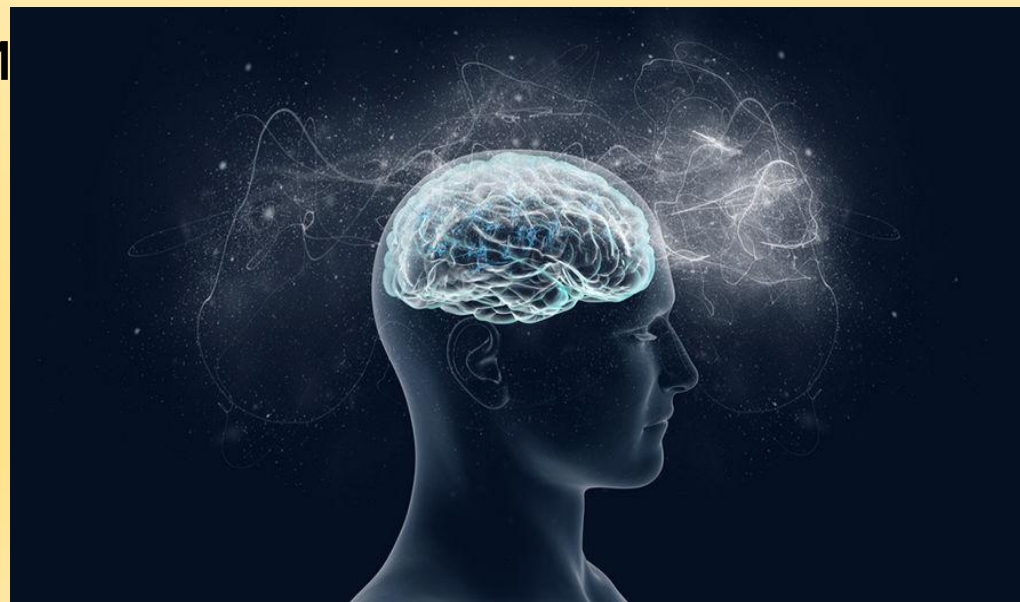


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Давай разомнём МОЗГ!

- Палец вверх + ОК
- Палец вверх + ОК через хлопок

- Лезгинка
- Лезгинка через хлопок

Нейропластичность

- НАЗОВИ ...

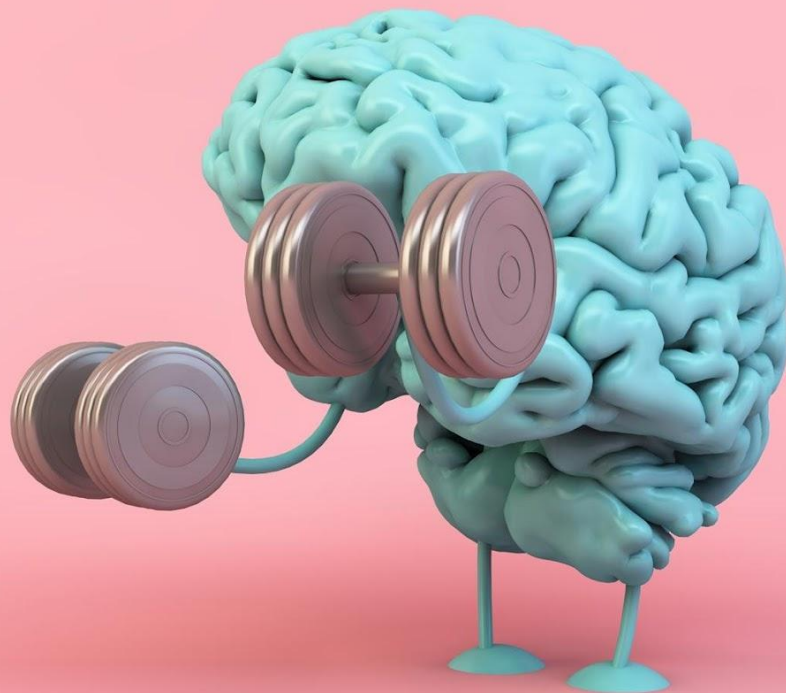
Нейропластичность

Бл*зн*ц* *бн*р*ж*л*, чт* * *х н*йр*н, * вс* *ст*льн**
сл*вн* б* ст**т др*г н* др*жк*. Хв*ст* * н*х р*зв*твл*л*сь, *
р*зв*твл*н** з*к*нч*в*л*сь кр*х*тн*м* л*пк*м*, к*т*р**
кр*пк* д*рж*л*сь з* т*л* с*с*д*й – * бл*жн*х, * п*д*льш*.
Вр*м* *т вр*м*н* п* хв*ст*-пр*в*д* пр*ск*к*в*л* *скр*,
п*р*пр*г*в*л* п* л*пк* в др*г*й н*йр*н, * т*т в*сь всп*х*в*л *
п*с*л*л *скр* д*льш* п* с*бств*нн*м* хв*ст* др*г*м*. М*кс *
М*лл* з*в*р*ж*н* сл*д*л*, к*к *скр* н*с*тс* п* п**т*н* *т
*дн*г* п**чк*-н**р*н* к др*г*м*. Кр*г*м ст**л* н**м*лчн**
ж*жж*н**, к*к п*д пр*в*д*м* л*н** в*с*к*г* н*пр*ж*н**, * вс*
вр*м* з*г*р*л*сь м*л*ньк** ф***рв*рк*.

Нейропластичность

Близнецы обнаружили, что и их нейрон, и все остальные словно бы стоят друг на дружке. Хвосты у них разветвлялись, а разветвления заканчивались крохотными лапками, которые крепко держались за тела соседей – и ближних, и подальше. Время от времени по хвосту-проводу проскакивала искра, перепрыгивала по лапке в другой нейрон, а тот весь вспыхивал и посылал искру дальше по собственному хвосту другому. Макс и Молли заморожено следили, как искры носятся по паутине от одного пайучка-нейрона к другому. Кругом стояло неумолчное жужжание, как под проводами линии высокого напряжения, и всё время загорались маленькие фейерверки.

ПЕРЕРЫВ 3 минуты



Память



Память

Внимание



Внимание

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

СЕРЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

КРАСНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

СЕРЫЙ

СИНИЙ

ЧЕРНЫЙ

СЕРЫЙ

КРАСНЫЙ

ГОЛУБОЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

РОЗОВЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

ГОЛУБОЙ

КРАСНЫЙ

СЕРЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

РОЗОВЫЙ

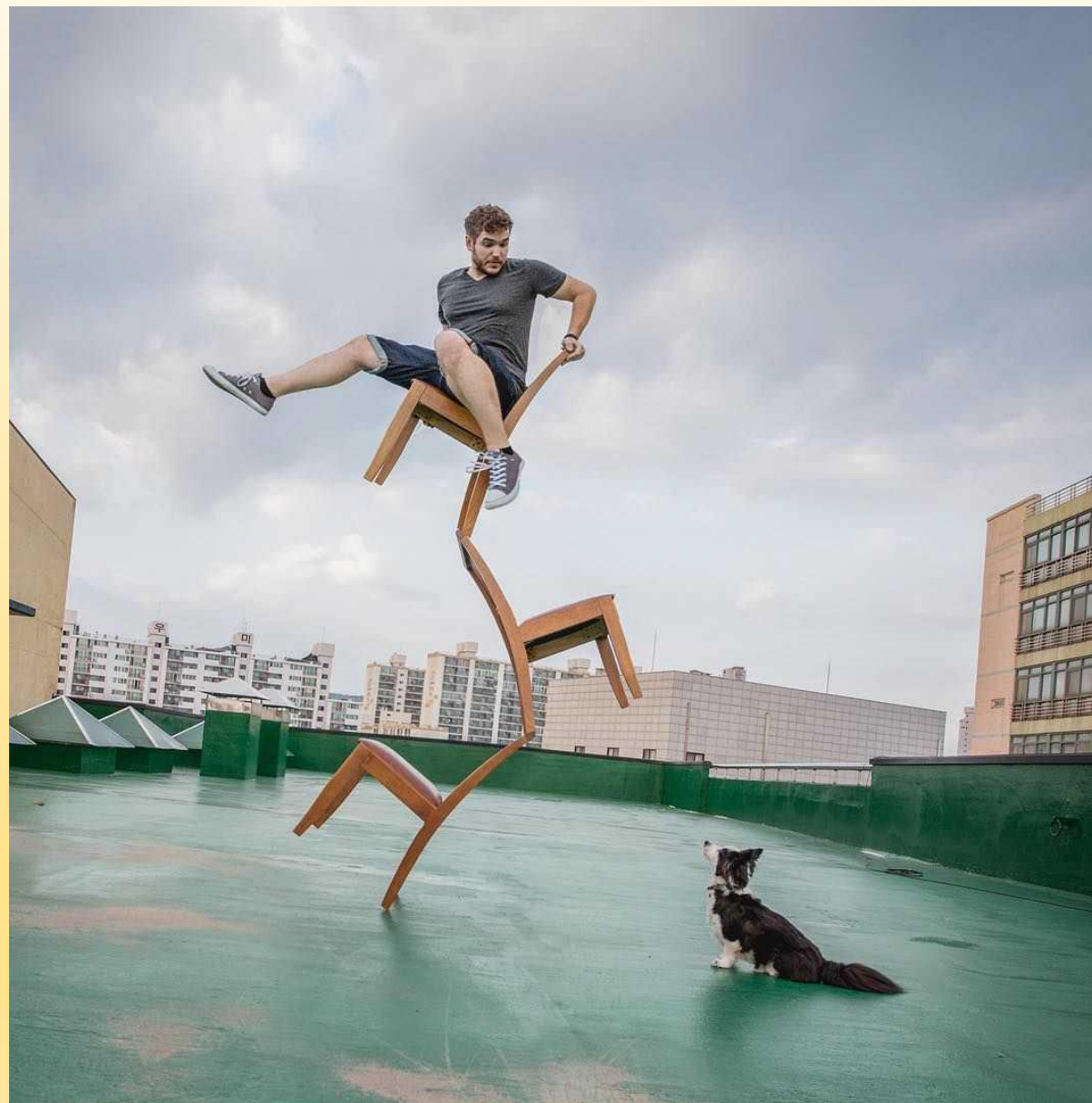
ЗЕЛЁНЫЙ

ЧЕРНЫЙ

ГОЛУБОЙ

ЧЕРНЫЙ

Креатив



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Пройти тест

<https://metodorf.ru/tests/korrekt/korrektlandolt.php>

Попробовать новое

(блюдо без выбора, спорт/активность, мастер-класс, маршрут).

РЕФЛЕКСИЯ

Поделись впечатлениями о тренировке? Что понравилось? Что было легко, а что сложнее? Где возникало сопротивление? Как думаешь почему?

Достигнуты ли цели, поставленные в начале тренировки?
(Мы обсуждали это вначале).

До встречи на следующей тренировке!

