

# Лайфхаки: как упростить ЖИЗНЬ В ШКОЛЕ



Упражнения для тренировки мозга

# НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ МОЗГА



## РАЗ В НЕДЕЛЮ ДЕЛАЙ ЧТО-ТО НОВОЕ

Новая деятельность заставит твой мозг развиваться. Ему придется думать, что-то изобретать.



## СДЕЛАЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ

Это улучшает кровообращение мозга, а значит и твой ум.



## ВЫКЛЮЧАЙ СВОЙ МОЗГ НА 15 МИНУТ

Наш мозг все время о чем-то думает. А постоянное напряжение ведет к снижению умственных способностей.



## ИСПОЛЬЗУЙ ВРЕМЯ ПЕРЕД СНОМ

Если тебе нужно что-то запомнить, изучи это перед сном. И утром большую часть ты уже запомнишь.

# НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ МОЗГА



## РЕШАЙ ВСЁ В УМЕ

Если ты будешь так тренировать свою память каждый день, то очень скоро научишься запоминать больше информации за меньшее время.



## ПЕРЕСТАНЬ ЗАБИВАТЬ СВОЙ МОЗГ

Исключи любые данные, которые не имеет к твоей жизни никакого отношения.



## ТРЕНИРУЙ СВОЮ ПАМЯТЬ

Память она как мышцы. Если ее тренировать каждый день, то она будет улучшаться.



## СЪЕШЬ ЧТО- НИБУДЬ СЛАДКОЕ

Шоколад или мед - это источники быстрой энергии



Развитие памяти



Хитрости вычислений



Скорочтение

# РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

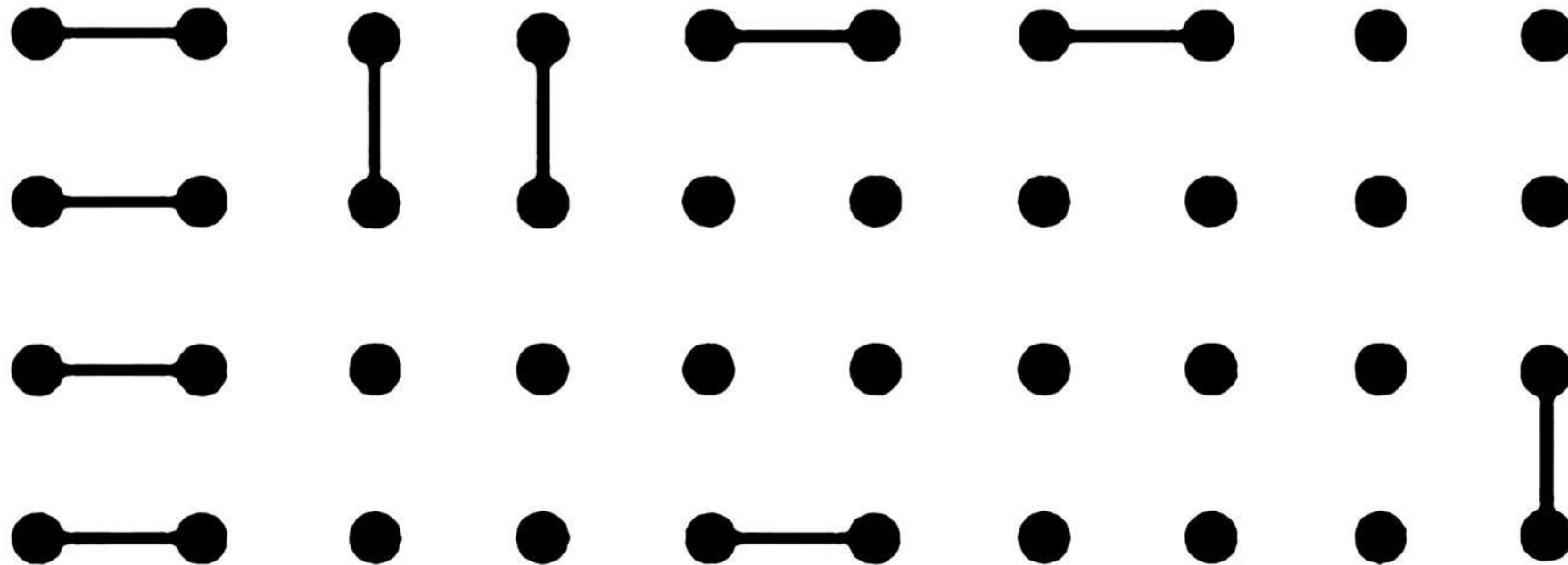


# Упражнение 1

Начнем с простого упражнения. Посмотрите на следующую картинку одну минуту. Затем закройте эту картинку и попробуйте нарисовать эти фигуры в таком же расположении на бумаге. (2 уровня сложности)

# УПРАЖНЕНИЕ

## №1.1

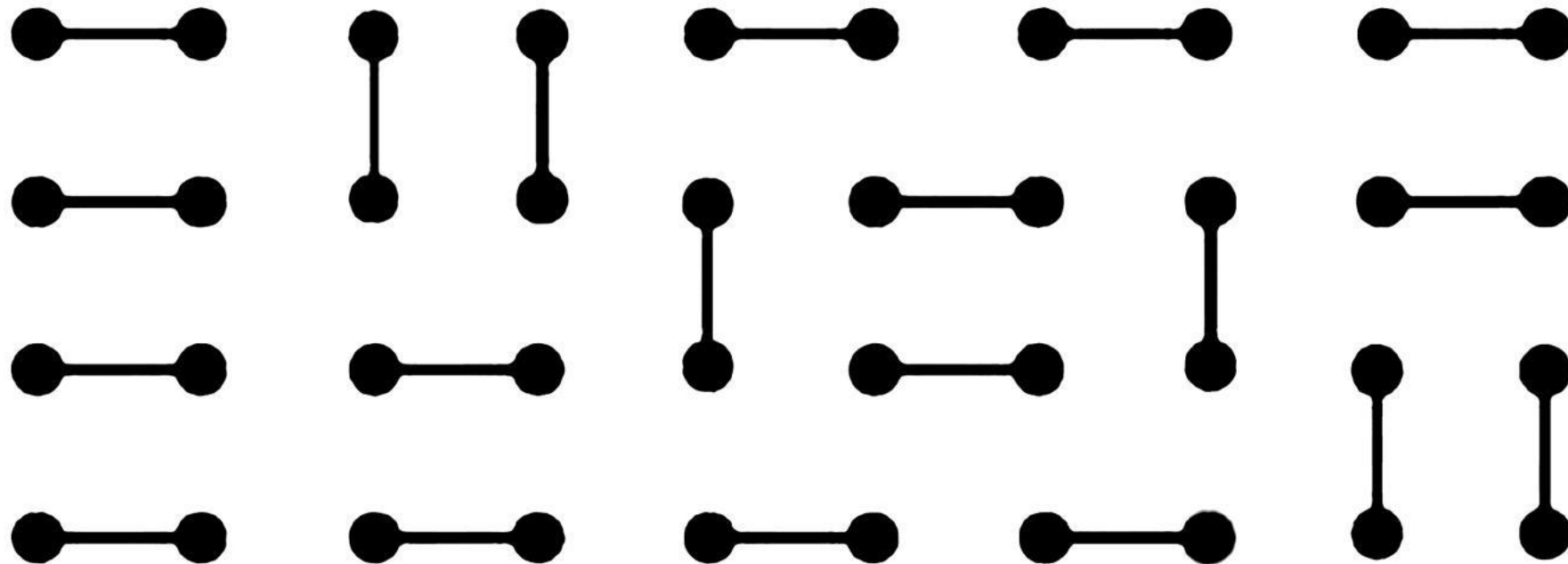






# УПРАЖНЕНИЕ

## №1.2





## Упражнение 2

Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, под каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и под каждой цифрой написать слово.

# УПРАЖНЕНИЕ

№2

0

ЯЙЦО

1

СВЕЧА

2

УТКА

3

ПТИЦА

4

ПАРУСНИК

5

ДЕТСКАЯ  
ГОРКА

6

ЗМЕЯ

7

ОВРАГ

8

СНЕГОВИК

9

ВОЗДУШНЫЙ  
ШАРИК



## Упражнение 3

Посмотрите следующее упражнение, здесь написаны цифры двумя разными цветами. Посмотрите внимательно одну минуту на эти цифры и попробуйте запомнить их.

Закройте эти цифры и попробуйте написать на бумаге все то, что вы запомнили. Проверьте себя, если много ошибок попробуйте запомнить первые две строчки и затем написать их.

# УПРАЖНЕНИЕ

№3

5	16	11	8	21	12
14	7	3	1	15	18
2	24	20	19	9	10
23	13	4	22	6	17





## Упражнение 4

Посмотрите внимательно на следующую картинку одну минуту. Здесь нарисованы разные предметы, запомните их.

Закройте картинку и напишите на бумаге, что вы запомнили. Предметы должны быть написаны или нарисованы в таком же порядке как на картинке.

# УПРАЖНЕНИЕ

№4





# УПРАЖНЕНИЕ

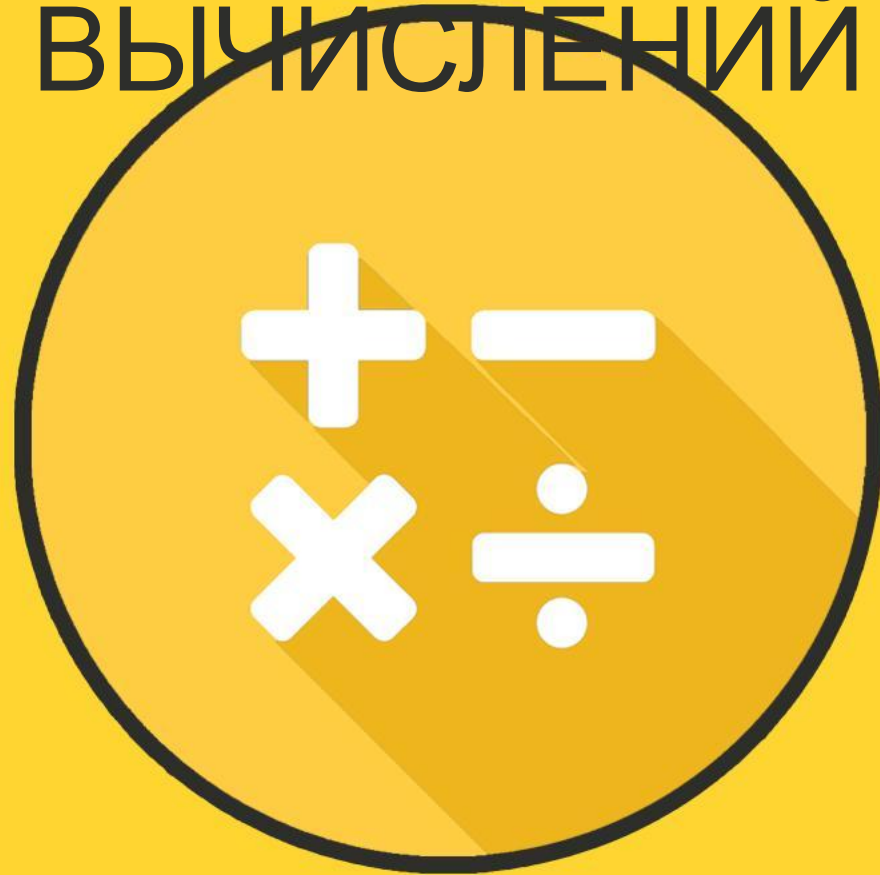
## №5

В этом упражнении вам надо описать какой-нибудь предмет по памяти.

Вам надо описать всё: форму, цвет, размер, рисунок/узор, поверхность и так далее.



# ХИТРОСТИ ВЫЧИСЛЕНИЙ



# МЕТОД БАБОЧКИ

The diagram illustrates the Butterfly Method for adding two fractions,  $\frac{3}{4} + \frac{2}{5}$ . The process is shown in four stages:

- Initial Fractions:**  $\frac{3}{4} + \frac{2}{5}$ . Annotations include  $4 \times 2 = 8$  (cross-multiplying the denominator of the second fraction by its numerator) and  $3 \times 5 = 15$  (cross-multiplying the numerator of the first fraction by the denominator of the second fraction).
- First Butterfly:** The fractions are rearranged to  $\frac{3}{4} + \frac{2}{5}$ . The numerators are crossed:  $3 \times 5 = 15$  and  $2 \times 4 = 8$ . The sum of these products is  $15 + 8 = 23$ , which becomes the new numerator.
- Second Butterfly:** The denominators are crossed:  $4 \times 5 = 20$ , which becomes the new denominator. The fraction is now  $\frac{23}{20}$ .
- Final Result:** The fraction  $\frac{23}{20}$  is simplified to  $1\frac{3}{20}$ .

# УМНОЖЕНИЕ НА 11

ШАГ 1:

32



3 2

ШАГ 2:

3+2



3 5 2



# ДЕЛЕНИЕ НА 5

$$197 / 5 = ?$$

ШАГ 1:

$$197 \times 2 = 394$$

ШАГ 2:

$$39,4$$


ОТВЕТ: 39,4

# СКОРОЧТЕНИЕ



# Таблица Шульте

Для того чтобы эффективно увеличивать скорость чтения, искать числа нужно беззвучным счётом, то есть про себя, в возрастающем порядке от 1 до 25.

Найденные числа фиксируются только взглядом. Однако есть своя особенность этого поиска. Для того чтобы правильно выполнить упражнение, и следовательно, быстрее найти все числа, тренируя периферийное зрение, ***нужно сфокусироваться на центральной ячейке таблицы так, чтобы видеть всю таблицу полностью.***

# ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

<b>17</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>7</b>
<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>20</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>22</b>

# ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

**Неверное выполнение упражнения**  
с таблицей Шульте

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

**Правильное выполнение упражнения**  
с таблицей Шульте





## Зачем надо **тренировать** свой мозг?



### Память

- Помнить больше деталей
- Быстро запоминать имена и лица людей
- Хорошо ориентироваться в новых местах
- Эффективнее обучаться



### Внимание

- Победить рассеянность
- Стать внимательным
- Перестать отвлекаться
- Доводить все дела до конца



### Мышление

- Мгновенно принимать решения
- Повысить продуктивность
- Легко переключаться между задачами
- Быстро считать



### Креативность

- Мыслить вне «шаблона»
- Быть открытым новому
- Увидеть свои таланты
- Осознать яркую индивидуальность



### Логика

- Решать задачи правильно
- Мгновенно анализировать ситуации
- Улучшить восприятие информации
- Определять причины и следствия



[Как это работает?](#)

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

