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

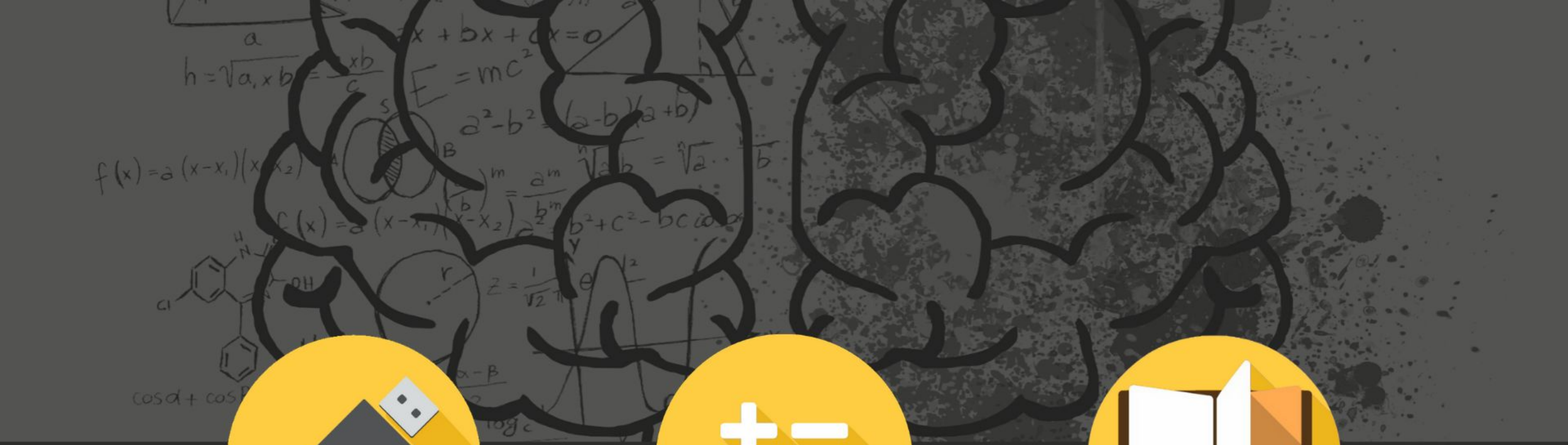
Исключи любые данные, которые не имеет к твоей жизни никакого отношения.

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

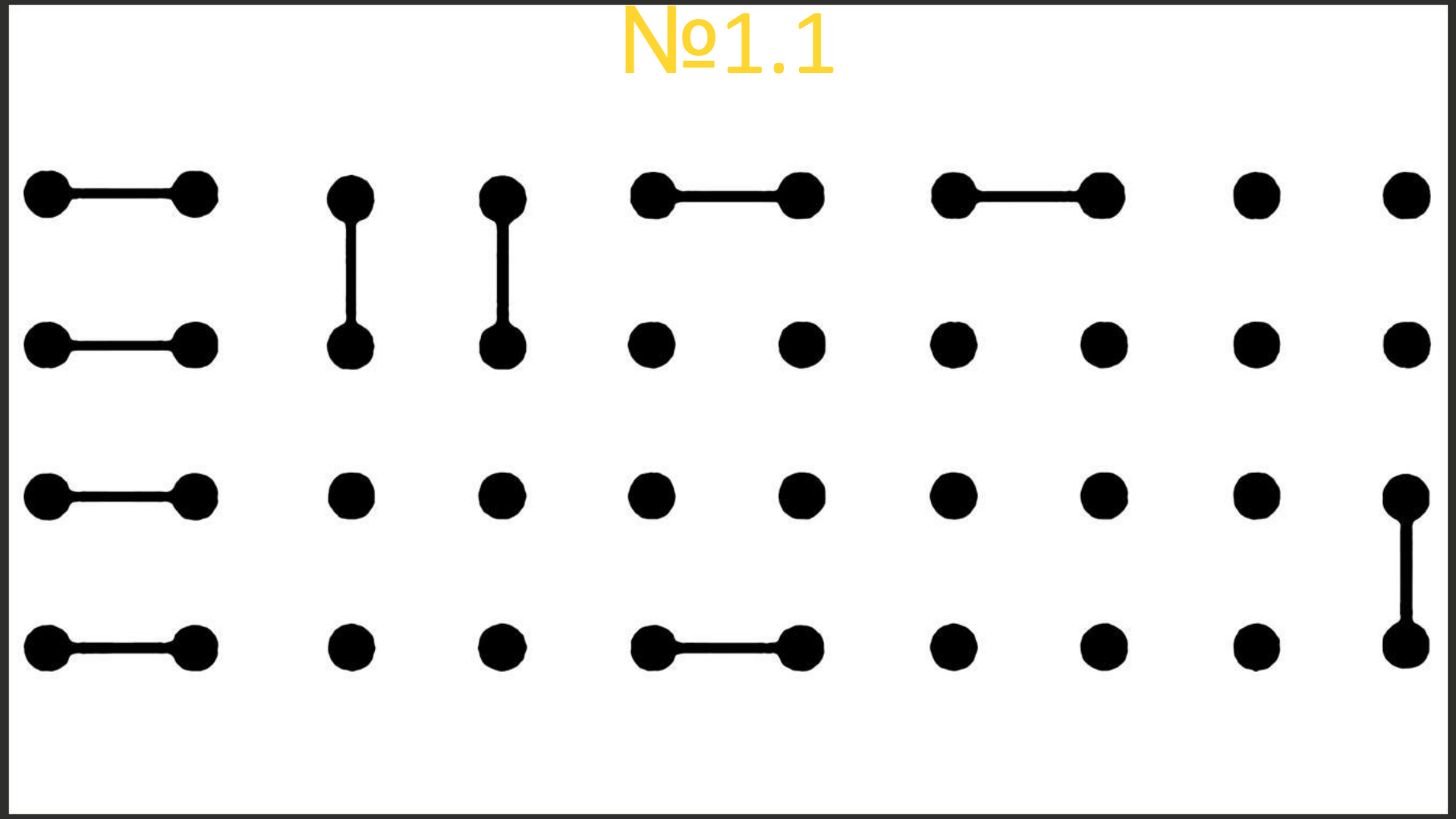
Скорочтение

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

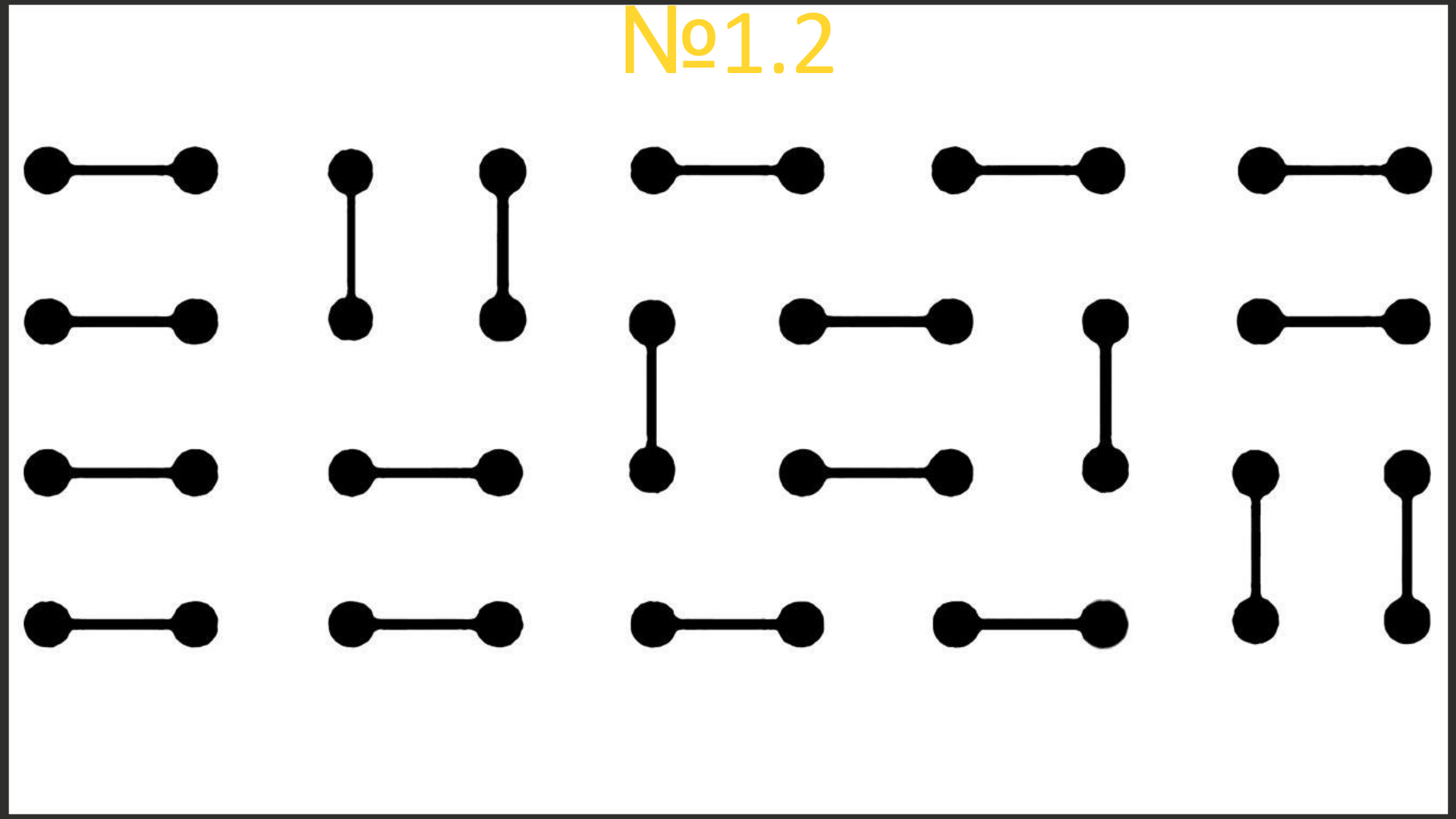
Упражнение 1

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

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

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

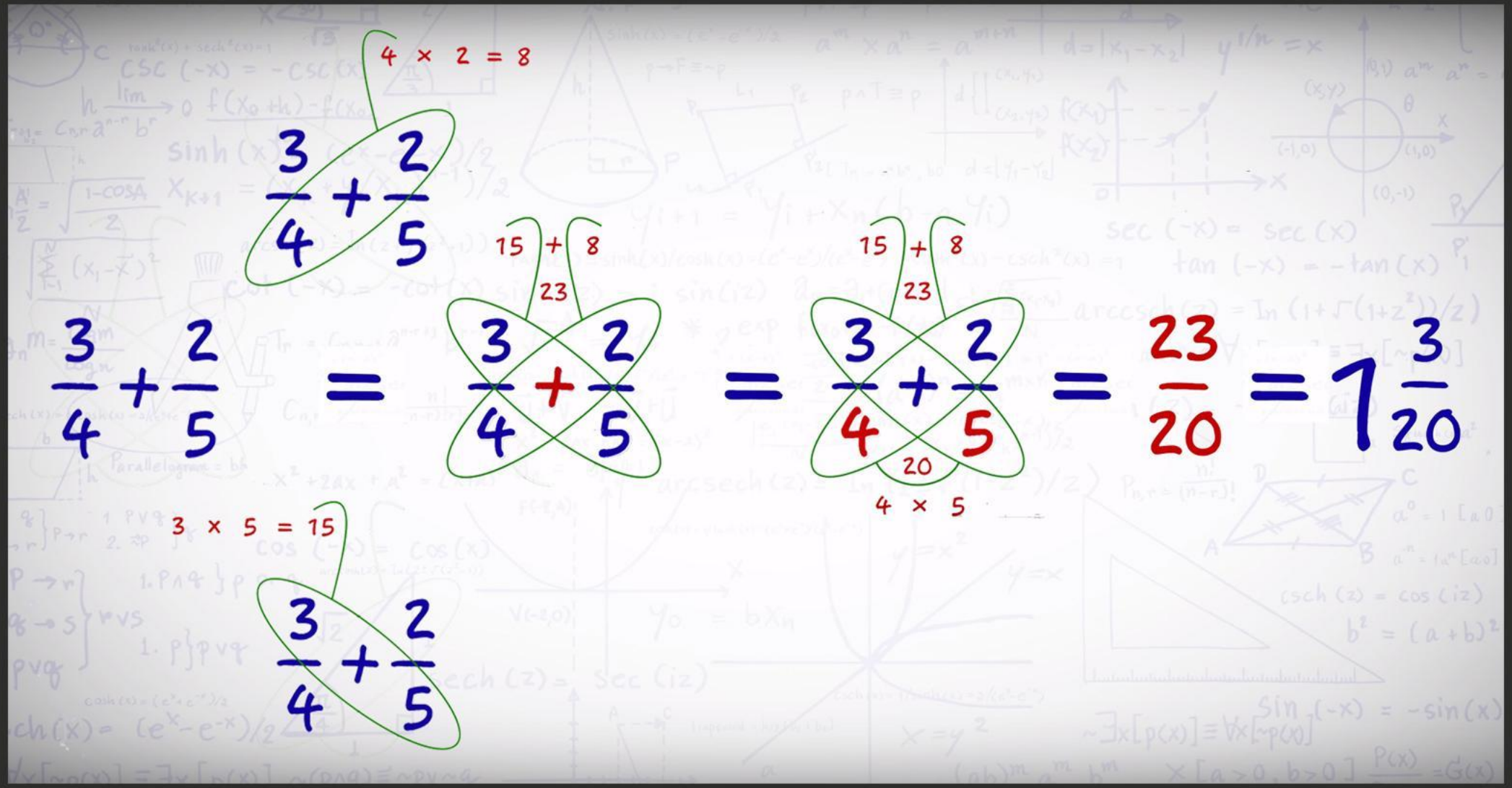
УПРАЖНЕНИЕ №5

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



УМНОЖЕНИЕ НА 11

ДЕЛЕНИЕ НА 5

197 / 5 = ?

ШАГ 1:
197 × 2 = 394

ШАГ 2:
39,4

ОТВЕТ: 39,4

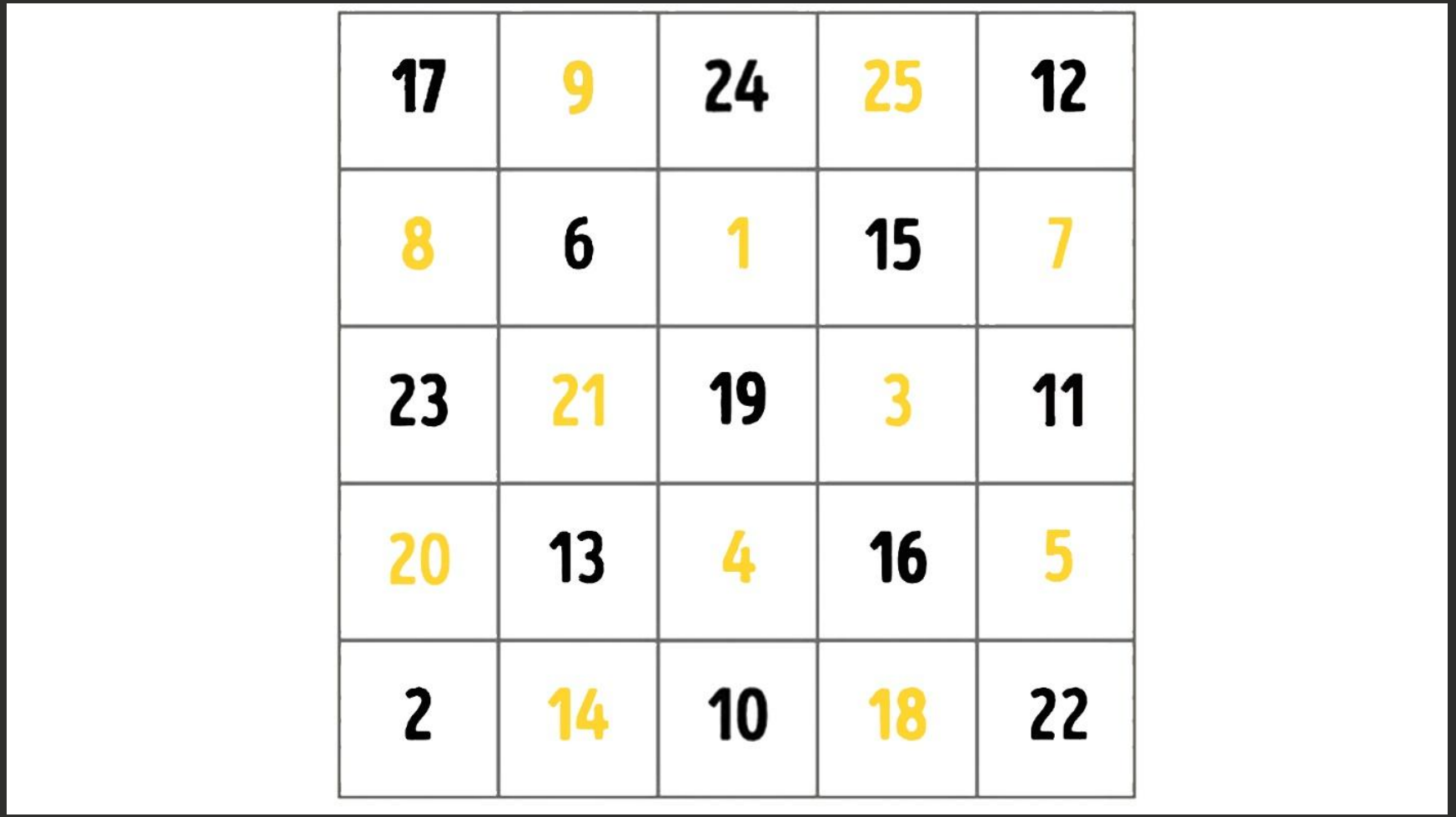
СКОРОЧТЕНИЕ

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.

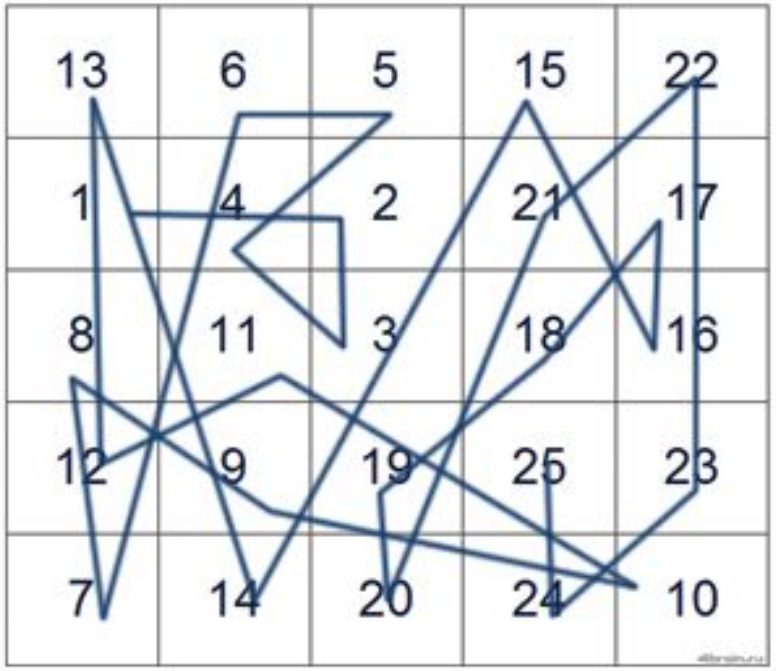
Найденные числа фиксируются только взглядом. Однако есть своя особенность этого поиска. Для того чтобы правильно выполнить упражнение, и следовательно, быстрее найти все числа, тренируя периферийное зрение, ***нужно сфокусироваться на центральной ячейке таблицы так, чтобы видеть всю таблицу полностью.***

ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ



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

ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ



Неверное выполнение упражнения

с таблицей Шульте

Правильное выполнение упражнения

с таблицей Шульте

BrainApps.ru
фитнес для мозга

Тренажеры Курсы Тесты Задачи Навыки Блог

Зарегистрироваться Войти

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!