

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

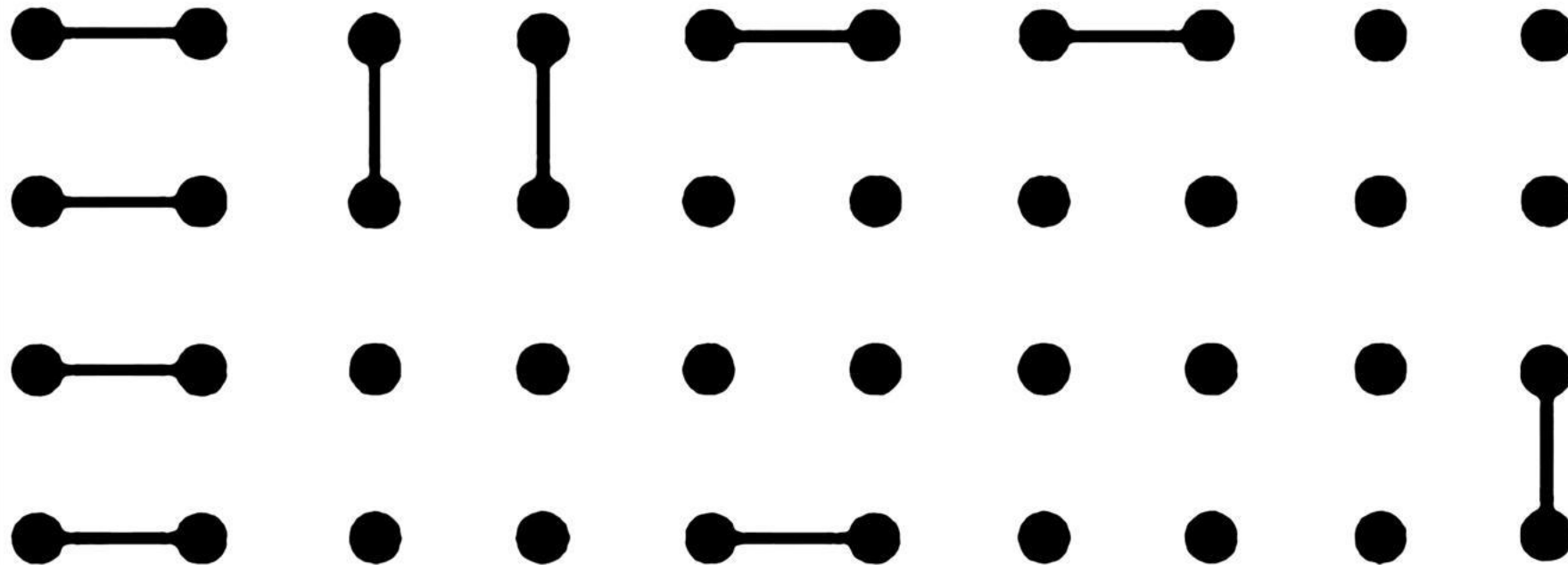


Упражнение 1

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

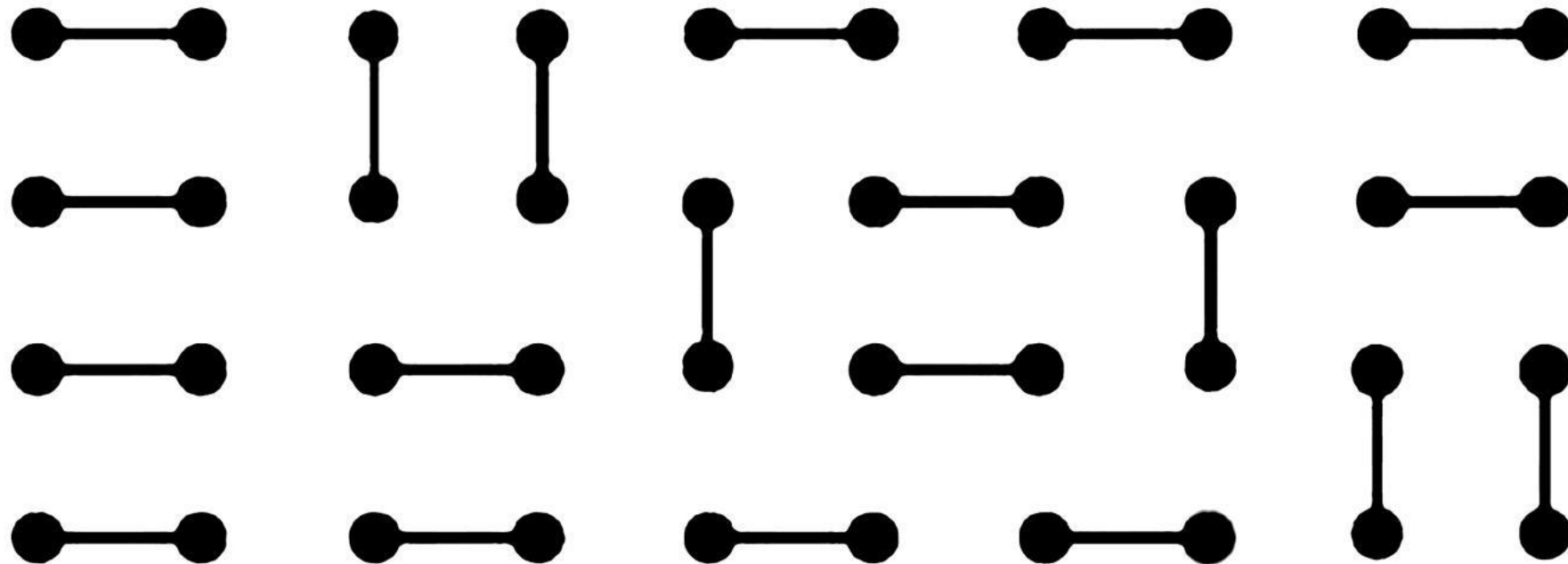
№1.1





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

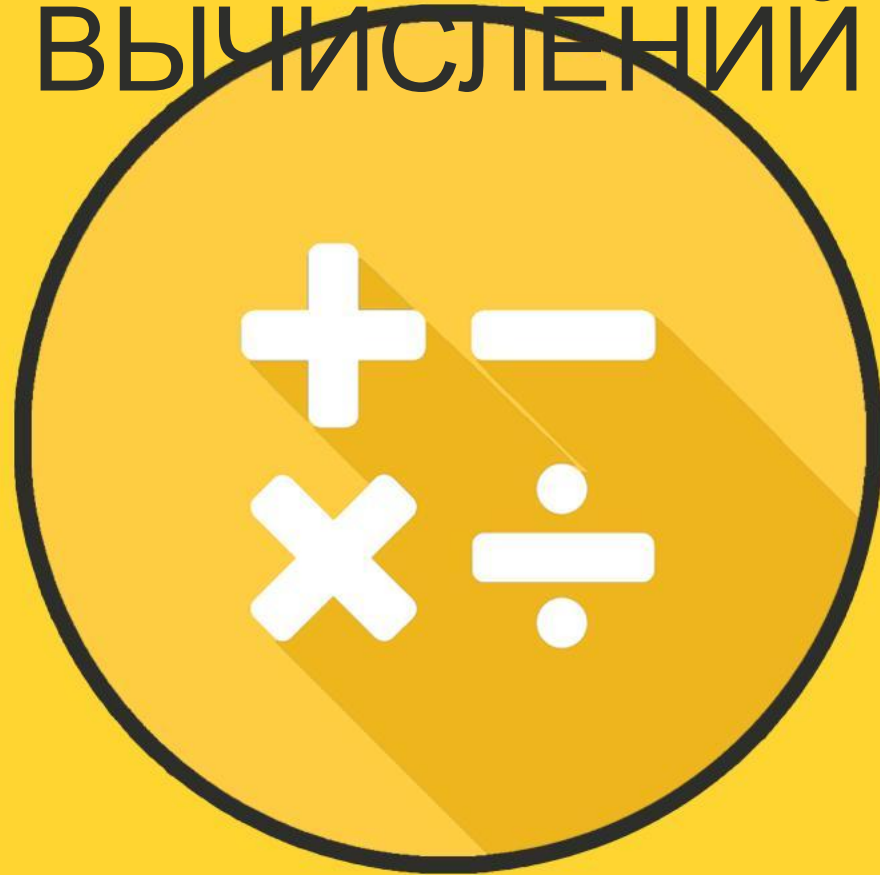
№5

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

$4 \times 2 = 8$

$$\frac{3}{4} + \frac{2}{5}$$

$3 \times 5 = 15$

$$\frac{3}{4} + \frac{2}{5} = \frac{3}{4} + \frac{2}{5}$$

$15 + 8 = 23$

$$\frac{3}{4} + \frac{2}{5} = \frac{3}{4} + \frac{2}{5}$$

$4 \times 5 = 20$

$$\frac{3}{4} + \frac{2}{5} = \frac{23}{20} = 1 \frac{3}{20}$$

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

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

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!

