

Содержание

Предисловие. Не все так просто.....	5
ЗОЖ для мозга	13
Первая неделя: разминка для мозга.....	22
Вторая неделя: зарядка для мозга	64
Третья неделя: отжимания для мозга	107
Четвертая неделя: гимнастика для мозга	148
Пятая неделя: приседания для мозга.....	187
Шестая неделя: подтягивания для мозга	229
Седьмая неделя: йога для мозга	274
Восьмая неделя: кроссфит для мозга	318
После титров.....	362
Благодарности.....	365
Источники.....	366

Предисловие. Не все так просто

Зачастую в повседневной жизни люди меньше всего думают именно о тех вещах, которые считают само собой разумеющимися.

Фолькер Буш,
немецкий невролог и психиатр

Задумывались ли вы когда-нибудь, хорошая ли у вас память?

По моим наблюдениям, большинство людей живут с двумя устойчивыми мифами. Первый — что с возрастом память неизбежно ухудшается или если тебе «не дано от природы», то ничего с этим уже не сделать. Второй — что в цифровую эпоху иметь хорошую память не так уж и важно, как это было раньше, когда информация, например, передавалась из уст в уста.

В информационную эпоху знать, где находится информация, важнее, чем знать саму информацию.

Гу Дянь, китайский специалист
по личностному росту

Как-то один из моих подписчиков выразился примерно так: «Зачем напрягаться и что-то запоминать, если есть гаджеты и Гугл? Когда действительно понадобится что-то

выучить, тогда и займусь этим, а пока не вижу смысла тратить силы».

У меня для вас две новости — одна хорошая, а вторая заставит задуматься. С какой начать?

Хорошая новость в том, что память — это не размер обуви. Благодаря удивительному свойству нейропластичности наш мозг способен *в течение всей жизни* формировать новые нейронные связи и перестраивать старые. Проще говоря, нет «плохой» или «хорошей» памяти; есть память тренированная и нетренированная. Это значит, что даже с возрастом память вовсе не обязана ухудшаться¹.

А теперь вторая новость. Технологический прогресс — вещь, бесспорно, замечательная, но не все так просто. Есть и обратная сторона.

Хоронить память пытались уже много раз: и в Древнем Египте с изобретением письменности, и когда Гутенберг придумал печатный станок. Тем не менее она нам до сих пор нужна, поэтому развивать ее имеет смысл.

Мария Фаликман,
доктор психологических наук

В одном эксперименте участников случайным образом разделили на две группы. Первая могла искать ответы на вопросы в интернете, а вторая нет. Те, кто мог пользоваться сетью, часто переоценивали свои знания, даже если почти не вникали в найденную информацию или вовсе не пользовались поисковой системой. Люди без доступа к сети оценивали свой уровень знаний скромнее и, как следствие, реальнее².

Проще говоря, сама возможность мгновенно найти ответ заставляет нас думать, что мы его уже знаем*. Простой пример: вы же знаете мобильные номера своих близких, правда? Или все-таки их знает ваш телефон? Ъ

...Ибо всякому имеющему дастся и приумножится,
а у неимеющего отнимется и то, что имеет.

Евангелие от Матфея (25:29)

Это замкнутый круг: чем меньше мы напрягаем память, тем хуже начинаем запоминать, а когда что-то у нас получается очень плохо, мозг всегда старается этого избегать. И убедить себя учить что-то новое становится сложнее. И наоборот: если тренировать свою память, она улучшается, а мы всё охотнее ее используем.

Тест на проверку памяти

Давайте немного отвлечемся и проведем эксперимент. Поставьте таймер на две минуты и прочитайте следующий список слов. Постарайтесь запомнить как можно больше.

Знак «Стоп», мишень, слон, ухо, два кубка, толпа людей, пила, микрофон, холодильник, медведь, девять, два, пять, ноль, семь, три, шесть, восемь, один, четыре.

Пока ничего не записывайте и не проверяйте себя. Просто продолжайте чтение — к проверке мы вернемся чуть позже.

Мы устроены так, что любое изменение в жизни начинаем с обучения. Хотим улучшить финансовое положение — идем искать информацию: читаем книги, слушаем

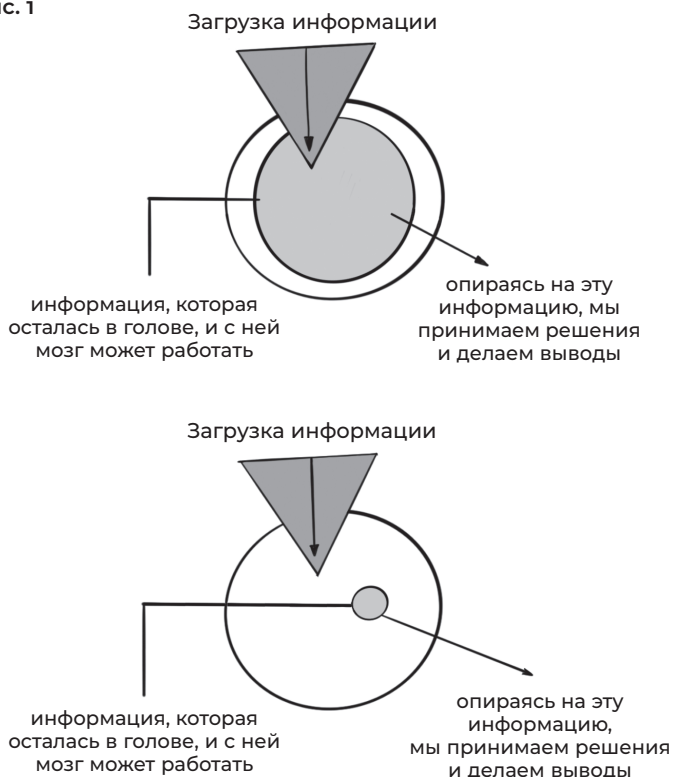
* Этот феномен имеет название «иллюзия знания».

лекции, спрашиваем и обсуждаем идеи с другими. Пока все правильно и логично: без новых данных нет и новых решений.

Но дальше начинается самое интересное, потому что мы думаем *только тем, что помним*. Не тем, что гуглим.

Да, именно *память* человека играет ключевую роль в процессе мышления. Если информация задерживается в голове, мозгу есть с чем работать: обдумывать, придумывать что-то новое, принимать решения и т.д. А если в одно ухо влетело, а из другого вылетело, как показано на второй картинке, — изменений не будет, потому что мозгу работать, собственно, не с чем (рис. 1).

Рис. 1



Безусловно, технологический прогресс дал нам мощные инструменты, и это прекрасно. Но даже то, как мы формулируем вопросы поисковику или общаемся с искусственным интеллектом, который уже стремительно входит в нашу жизнь, напрямую зависит от того, насколько *сложно и интересно мы мыслим*.

Технологии действительно делают жизнь удобнее, но у мозга есть свои правила, и зачастую все, что упрощает нашу жизнь, начинает «упрощать» и мышление.

Если не давать мозгу должной нагрузки, осознанно его не тренировать, то жизнь начинает напоминать вентилятор, который вроде и крутится изо всех сил, но на одном месте.

Трудные времена создают сильные умы, сильные умы создают хорошие времена, хорошие времена делают умы слабыми, а слабые умы создают трудные времена.

Дж. Майкл Хопф, писатель

Итак, настало время проверить вашу память. *Не подглядывая в список слов*, попробуйте записать все, что вам удалось запомнить. И здесь очень важно записывать слова по порядку — так, как в задании. Поставьте таймер *на две минуты* и приступайте.

Записали? Теперь посчитайте, сколько слов вы вспомнили в точном порядке, и напишите здесь количество: _____

Как вам ваши результаты? Это не хорошо и не плохо — это просто то, как на сегодня вы используете силу своей памяти. Одна из задач книги — усилить память и помочь раскрыть потенциал вашего мозга.

Анекдот: «Когда-то я думал, что у меня прекрасная память, пока не провел полчаса в поисках ключей, которые держал в руке...»

Мир меняется все быстрее

Когда-то люди решили, что думать за них будут машины, понадеявшись, что станут от этого свободнее. Но вместо этого они просто позволили хозяевам машин поработить их.

Фрэнк Герберт. Дюна

Мы живем во времена стремительных перемен, и поддерживать память в хорошем состоянии — это уже даже не дополнительное преимущество, а *необходимая база*, без которой трудно адаптироваться, принимать решения и преуспевать. Для наглядности сравните, сколько времени понадобилось разным технологиям, чтобы набрать 50 млн пользователей³:

- радио — около 38 лет;
- телевидению — 13 лет;
- интернету — 4 года;
- ИИ (ChatGPT) — примерно месяц.

Стремительно прогрессирующая цифровизация мира, по всей видимости, постепенно будет лишать работы наши мышцы. Большую часть их функций в будущем возьмут на себя машины, человеку же останется умственная деятельность.

Фолькер Буш

Автоматизация, искусственный интеллект, цифровая зависимость, бесконечный поток информации, сопровождающий нас повсюду, — все это меняет не просто профессии, а наш мозг.

И тут возникает вопрос: насколько человек готов к новым вызовам?

Согласно второму международному исследованию компетенций взрослых PIAAC-2023* с участием 160 000 человек из 31 страны, уровень ключевых навыков (грамотность, числовая компетентность, умение решать проблемы), необходимых для успеха в меняющемся мире, за последние годы *либо застыл на месте, либо начал снижаться*⁴.

И это действительно тревожный звоночек!

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее.

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

* PIAAC — это аббревиатура от английского названия Programme for the International Assessment of Adult Competencies. По-русски обычно переводят как «Программа международной оценки компетенций взрослых».

Сегодня выигрывают те, кто умеет адаптироваться и обучаться быстрее остальных. А значит — те, кто заботится о своей памяти, внимании и гибкости мышления. Поэтому поздравляю вас. Если читаете эти строки, то вы на правильном пути!

В ближайшие недели мы шаг за шагом будем создавать благоприятную среду для мозга, чтобы он стал более сложным, гибким и способным лучше запоминать, адаптироваться к новым условиям, быть более устойчивым к возрастным изменениям, стрессам и болезням.

И начнем уже в следующей главе!

— Как этому дереву удастся устоять? — спросил Маленький Дракон.

— В лучшие времена, — сказала Большая Панда, — оно пустило мощные корни и теперь способно выдержать любой шквал.

Джеймс Норбури. Большая Панда
и Маленький Дракон

ЗОЖ для мозга

Добро пожаловать в «тренажерный зал» для вашего мозга, где с помощью простых упражнений мы будем стремиться поддерживать префронтальную кору (рис. 2) в тонусе. Почему это так важно?

Префронтальная кора:

- играет ключевую роль в управлении рабочей памятью;
- помогает контролировать внимание: переключаться между разными мыслями и не отвлекаться от важных задач;
- отвечает за планирование и достижение целей;
- участвует в контроле поведения (та самая функция «Сначала подумай, потом скажи или сделай»).

Если представить, что мозг — это успешная компания между ушами, то префронтальная кора — ее управляющий.

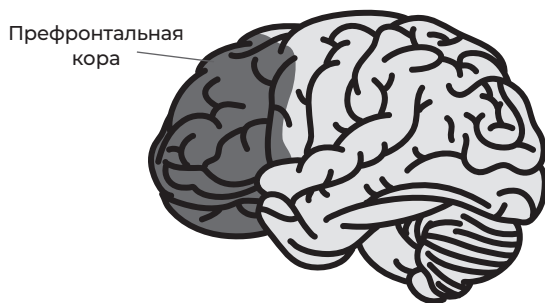


Рис. 2

Мне очень нравится метафора, которую предлагает Дэвид Рок в своей книге «Мозг. Инструкция по применению»⁴. Она отлично показывает, как работает наша префронтальная кора.

Представьте небольшую сцену, на которой одновременно могут находиться всего четыре–семь актеров*.

- *В центре сцены* — яркий свет софитов (это наше внимание).
- *Актеры*, освещенные лучами, — это мысли, которые мы держим в голове «здесь и сейчас».
- *Зрительный зал* вокруг сцены — наши воспоминания.
- *Режиссер* — это и есть префронтальная кора, которая следит, чтобы на сцену не выходили или не задерживались на ней просто так «лишние» персонажи ни из-за кулис (внешний поток информации), ни из зала.

Теперь представьте, что вы собираетесь поработать над важным текстом или сосредоточиться на сложном

* У нас есть природное ограничение рабочей памяти, которое объясняет, почему мы не можем одновременно держать в голове слишком много задач. Одно из самых известных исследований «Магическое число 7 ± 2 » говорит, что около семи элементов какой-либо информации человек может удерживать в краткосрочной памяти и воспроизводить без потери точности. Более позднее исследование Нельсона Коуна показывает, что без лайфхаков рабочая память ограничена четырьмя основными единицами информации. Поэтому эффективные тренировки и способы упорядочивания информации помогают лучше организовать процесс мышления и избежать типичных перегрузок.

проекте. На сцене оживают нужные актеры: идея, аргументы, конкретные факты.

Но из зала внезапно выходит гость и с энтузиазмом начинает рассказывать, как хорошо вы отдохнули в Таиланде и почему это обязательно надо повторить. Если режиссер полон сил, он быстро попросит незваного гостя уйти обратно в зал: мол, сейчас не время для отвлекающих мыслей.

Однако если режиссер не выспался или ослаб, то на сцене может разыгаться настоящий хаос. Один актер будет рассказывать про отпуск, другой — говорить, что нужно позвонить другу, а третий — предлагать на минутку зайти в соцсети. Каждый будет пытаться захватить внимание, и к концу дня вы поймете, что важные задачи остались где-то в тени.

Поэтому для продуктивности, да и для ощущения счастья тоже, наша задача — держать в форме свою префронтальную кору, укрепляя «мышцу» внимания.

Также мы обязательно будем развивать *креативное мышление* и осваивать *продвинутые техники запоминания*, чтобы обойти природные ограничения рабочей памяти и запоминать за один раз больше, чем привычной зубрежкой. По сути, это позволит сделать свой мозг настолько «*без границ*», насколько это возможно для каждого из нас.

Ежедневная помощь своему величию

Что бы вы выбрали: получить миллион рублей прямо сейчас или взять одну копейку, которая завтра превратится в две, и ежедневно, в течение 31 дня, сумма будет удваиваться?

Что, так быстро? ☺ Миллион сразу — хороший выбор.

В сущности, так мы и думаем, когда пытаемся привить себе новую привычку: хотим быстрых и больших результатов сразу. Особенно это заметно, когда наступает Новый год. Кто-то:

- обещает себе выучить новый язык;
- решает бегать по утрам;
- собирается отказаться от вредных привычек и перейти на правильное питание и т.д.

Но, увы, наступает время, когда что-то идет не так.

Согласно исследованию психолога Джона Норкрасса, около 77% людей продолжают следовать новогодним обещаниям хотя бы в течение первой недели. Однако к концу месяца остаются лишь порядка 55%⁶.

Мне кажется, одна из возможных причин — *неверно выбранная стратегия*. Многим знакомо убеждение, что новая привычка формируется за 21 день.

Но современные исследования говорят, что в среднем необходимо около 66 дней (а иногда и больше, в зависимости от сложности привычки)⁷.

И когда мы пытаемся сформировать у себя новые привычки, например на новогодних каникулах, то дней на десять сил у нас хватает, а дальше возвращается привычная рутина, рабочие или учебные дела — и от грандиозных планов остается легкий шлейф воспоминаний. Сначала один пропуск, потом другой — и новая привычка так и не успевает укорениться.

А что, если пойти через силу маленьких шагов? Давайте посмотрим, что станет с копеечкой за 31 день.

- На 5-й день сумма достигнет всего 16 копеек. Если сравнивать с миллионом — выходит не густо.
- На 15-й день это уже 163 рубля. Уже что-то, согласны? Но все равно выглядит так, будто бы поставили не на ту лошадь.
- На 20-й день в кармане будет 5242 рубля.
- А вот к 27-му дню сумма подрастет до 671088 рублей. Я же говорил, что миллион сразу — это хороший выбор? — Ладно, одну секунду, пожалуйста.
- На 31-й день одна-единственная копейка принесет 10 737 418 рублей.

Так работает сила маленьких шагов и накопительного эффекта. Это более реальная и «долгоиграющая» стратегия, чем «в омут с головой». Поэтому в ближайшие восемь недель вас ждут *небольшие* ежедневные упражнения (утренние и вечерние), которые в сумме могут занимать около 15 минут в день.

Ежедневный маленький шаг к цели — это ежедневная помощь своему величию.

Робин Шарма

Утренние упражнения: разминка и поддержание формы

В 2019 году, когда я готовился к чемпионату по запоминанию, заметил одну любопытную вещь: если утром делать *интеллектуальные разминки*, то просыпаешься

быстрее и чувствуешь больше энергии, чем если ограничиться только физическими упражнениями.

По словам японского нейробиолога и нейрохирурга Такаси Цукиямы, после пробуждения мозгу в среднем требуется около двух часов, чтобы выйти на активный уровень работы. Но если выполнять «зарядки для ума», можно «разогнать» мозг и начать утро активнее⁸. Это дает конкурентное преимущество: пока остальные зевают и пьют первый кофе, вы уже разгоняетесь, чтобы уверенно войти в рабочий ритм.

Такие упражнения — своего рода «включатели» для мозга. Вот вы сонные и вялые, нет никакого настроения покорять мир. «Щелк!» — и вот уже начинает пробуждаться энергия, пока кофе еще даже не успел завариться. Звучит как магия? Но это та магия, к которой может прикоснуться каждый.

К тому же, выполняя *утренние упражнения*, вы будете держать в тонусе *рабочую память*, которая задействована почти во всех наших действиях:

- в общении (нужно одновременно внимательно слушать собеседника и удерживать в голове свою мысль);
- в обдумывании и принятии решений;
- в планировании и следовании инструкциям;
- даже просто при чтении этого текста (когда важно помнить предыдущую фразу, чтобы уловить общий смысл).

Для тех, кто захочет дополнительной нагрузки по утрам, в книге я предлагаю «Монстров» — задания повышенной сложности. Если утром будете понимать, что совсем не успеваете их выполнить, можно сделать это и в обеденный перерыв.

Вечерние упражнения: расслабление и перезагрузка

Вечером мы будем выполнять короткие практики с акцентом на *расслаблении*. Главная цель — снизить уровень стресса, успокоить хаос тревожных мыслей, отпустить события дня и мягко перезагрузиться для здорового сна, который так важен для восстановления мозга.

Все упражнения сопровождаются подробными инструкциями и (при необходимости) ссылками на видеоматериалы. Так вы точно будете знать, как делать каждое упражнение.

Кривая Йеркса–Додсона

Чтобы увидеть, как важно для продуктивности то, что мы будем делать, давайте обратимся к закону Йеркса–Додсона, который показывает связь между уровнем возбуждения (стресса или мотивации) и качеством выполнения задачи⁹.

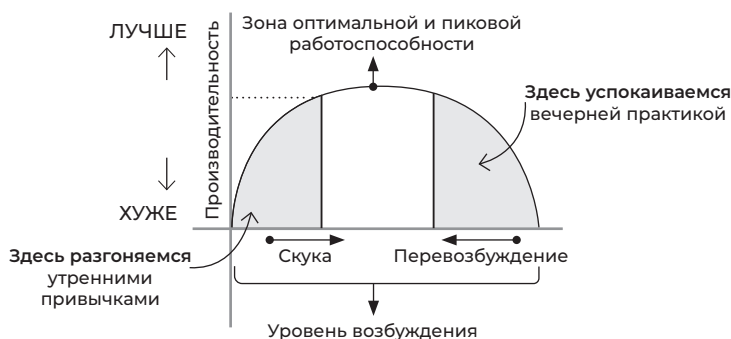


Рис. 3

- При слишком низком уровне возбуждения мы чувствуем вялость, скуку и рассеянность, поэтому продуктивность плохая.

- *Средний уровень* возбуждения дает оптимальную концентрацию и высокую работоспособность. Это золотая середина, где мы максимально эффективны и не перегружены.
- При *чрезмерном* возбуждении мы начинаем тревожиться и совершать ошибки, то есть наша продуктивность вновь снижается.

Наша цель — с помощью разных упражнений находиться именно в *зоне оптимальной работоспособности*, где ум находится в тонусе, а эмоции — в равновесии.

Таким образом, наш план — двигаться маленькими шагами, чтобы сформировать полезные привычки без резких «надрывов». Начиная с интеллектуальных разминок по утрам и заканчивая расслабляющими практиками перед сном, мы *выстраиваем систему*, которая в долгосрочной перспективе дает результаты в разы эффективнее, чем «быстрый старт» без продолжения. И, как и в случае с той самой копеейкой, вы удивитесь, как много может накопиться за восемь недель!

Предупреждение!

Содержимое книги «Мозг в хорошей форме» предоставляется *исключительно* в информационных целях и *не должно* заменять профессиональные медицинские консультации, диагностику или лечение.

Настоятельно рекомендую перед любыми изменениями в образе жизни, методах тренировок или питании обращаться к квалифицированному врачу или другому медицинскому специалисту, чтобы убедиться, что данные рекомендации подходят именно вам. Это особенно важно, если вы беременны или у вас есть семейная

история заболеваний и прочих медицинских рисков. Ни в коем случае не пренебрегайте визитом к врачу, не избегайте и не откладывайте его из-за информации, полученной из этой книги.

Немедленно прекратите выполнение любых упражнений, если вы ощущаете слабость, головокружение, боль или одышку.

Первая неделя: разминка для мозга

Первую неделю мы начнем с комплекса *утренних упражнений*: «Устный счет», «Лабиринты», «Носороги», «Парочки». Эта та самая интеллектуальная разминка, о которой я говорил выше. Вечером будут дыхательные практики для расслабления.

Утро

1. «Устный счет»

Мы будем решать простые примеры вот такого вида:
 $7 + 2 - 5 = ?$

По исследованиям японского нейробиолога Рюты Кавашимы, такие несложные арифметические задачи задействуют значительные области головного мозга (см. рис. 4), что помогает быстрее войти в *ресурсное состояние*¹⁰.

Важно!

Обязательно *запускайте секундомер* и решайте примеры так, как будто с кем-то соревнуетесь. Скорость и азарт улучшат концентрацию и позволят «разогнать» мозг с утра.

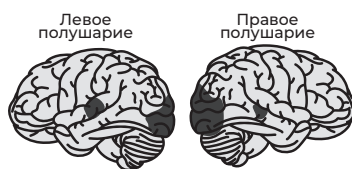
2. «Лабиринты»

Это упражнение на концентрацию внимания. Для каждой цифры нужно найти соответствующую букву, ведя взглядом по линиям, не отрываясь.

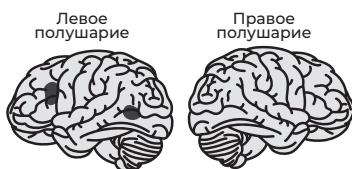
Мозг во время решения простых арифметических примеров на время



Мозг во время просмотра телевизора



Мозг во время решения сложных арифметических примеров



Мозг во время решения простых арифметических примеров не на время



Рис. 4. Иллюстрация из книги «Тренируй свой мозг»*

- Включаем секундомер и стараемся максимально сфокусироваться на задаче.
- Двигать ручкой или пальцем нельзя — *только глазами!*

Так мы прокачиваем скорость обработки зрительной информации и тренируем удержание внимания.

В целом, как вы уже догадываетесь, кроме меня на этой программе вашим лучшим другом станет еще и секундомер — прошу любить и жаловать!

* Кавашима Р. Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия. — СПб.: Питер, 2022.

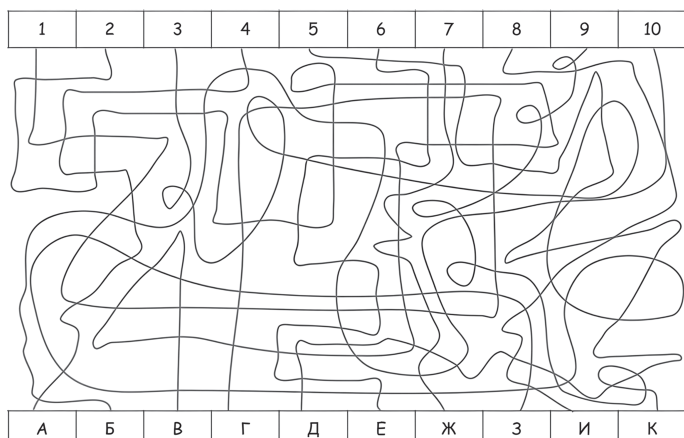


Рис. 5. Пример упражнения «Лабиринт»

3. «Носороги»

Одно из моих самых любимых упражнений для развития концентрации.

- В воображении вы двигаете носорога по полю, следуя стрелочкам в задании или же, как вариант, моим голосовым командам по ссылке или QR-коду.
- Задача – *представлять* каждое перемещение носорога, не отвлекаясь.

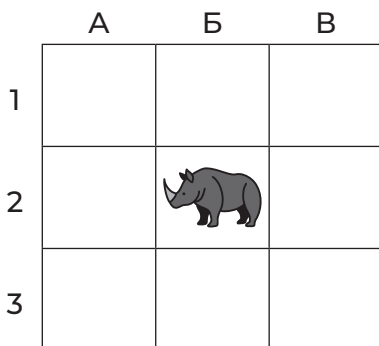


Рис. 6. Пример поля 3 на 3 в упражнении «Носороги»

4. Простой счет с дополнительными условиями, чтобы задействовать логику, внимание и рабочую память по максимуму.

5. «Парочки»

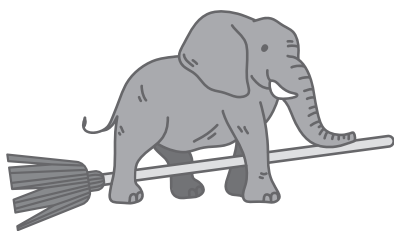
Упражнение, которое развивает воображение и способность выходить за рамки привычного мышления. Оно также учит правильно выстраивать ассоциативные связи между разными предметами — важнейшую основу для навыка «Суперпамять».

Как выполнять «Парочки»

У вас будет список пар слов, например: *слон — веник*; *автомобиль — цветы* и т.д.

Ваша задача — в воображении представлять пары слов в какой-то истории. Например, представьте, как слон летит на венике, а из крыши автомобиля растут цветы и т.п. Чем необычнее будут истории, тем лучше.

слон — веник



автомобиль — цветы



После того как представите так все пары, которые будут даны в задании, нужно будет сделать проверку: закрыть правую колонку листочком или рукой, читать слово

из левой колонки, вспоминать историю и называть пару. Все просто.



Посмотреть технику в видеоформате можно, отсканировав QR-код или перейдя по ссылке: <https://clck.ru/3HwXQx>.

Вечер

По вечерам на этой неделе будем расслабляться с помощью дыхательной практики «3 на 6». Она успокаивает организм и подготавливает нас ко сну.

1. *Медленный вдох*, одновременно считаем про себя: «Раз — два — три».
2. Перед выдохом обратите внимание на небольшую паузу.
3. *Спокойный выдох*, считаем мысленно: «Раз — два — три — четыре — пять — шесть».
4. Перед вдохом обратите внимание на небольшую паузу.
5. Повторяйте этот цикл несколько раз.



Посмотреть технику в видеоформате можно, отсканировав QR-код или перейдя по ссылке: <https://clck.ru/3QXZek>.

Наблюдение за состоянием

Утром и вечером перед началом выполнения упражнений оцените свое состояние по шкале от 1 до 10 и обведите подходящую цифру на трекере.

Например, утром 1 — это когда совсем сонно и срочно нужен кофе, чтобы хоть как-то взбодриться, а 10 — ощущение приятной бодрости, энергии.

Вечером 1 — это когда мысли как безумные обезьяны, которые прыгают с ветки на ветку, а 10 — все хорошо, мысли успокоились.

После выполнения упражнений оцените свое состояние еще раз и отметьте в трекере. Так вы сможете увидеть, как и насколько упражнения влияют на вашу концентрацию, настроение и общее самочувствие.

Пример: утром перед началом выполнения упражнений было ощущение бодрости, энергии на 6, после утренних упражнений почувствовали, что стало повеселее и как будто хочется что-то поделать, отметили, например, 8.

Ощущения все субъективные, с практикой будет все лучше и лучше получаться замечать положительные реакции тела на тренировки.

Вечером, например, отметили, что до тренировок состояние на 5 — мозг, как бетономешалка, прокручивает мысли без остановки и только сбивает настрой ко сну. А после упражнения на дыхание заметили, что расслабились и хочется пойти лечь спать, — отметили 10.

Итак, поехали!

Желаю успехов и приятных открытий!

День 1

Утро

Как вы чувствуете себя ДО утренних практик?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Где 1 — совсем сонно, срочно нужен кофе, чтобы хоть как-то взбодриться, а 10 — ощущение приятной бодрости, энергии.

Упражнение 1. Устный счет

Включаем секундомер → решаем максимально быстро примеры → выключаем секундомер → записываем время.

Примеры

$6 + 4 - 6 =$	$6 / 2 =$	$6 + 8 + 5 =$	$7 - 2 =$
$5 + 7 + 4 =$	$7 + 4 =$	$8 \times 8 - 4 =$	$8 / 4 =$
$4 \times 4 + 8 =$	$4 - 1 =$	$7 + 7 + 9 =$	$9 \times 6 =$
$7 + 7 - 9 =$	$5 + 4 =$	$4 \times 6 + 8 =$	$9 + 7 =$
$8 + 4 + 6 =$	$6 / 3 =$	$6 + 4 - 7 =$	$8 - 1 =$
$6 - 5 + 9 =$	$9 \times 5 =$	$9 + 1 + 6 =$	$7 + 9 =$
$3 - 1 + 8 =$	$8 - 3 =$	$8 - 1 + 5 =$	$4 \times 3 =$
$4 \times 2 \times 6 =$	$7 + 9 =$	$7 + 2 + 4 =$	$3 - 2 =$
$3 + 3 + 4 =$	$6 \times 8 =$	$6 + 3 - 4 =$	$2 + 4 =$
$2 \times 5 \times 2 =$	$4 + 9 =$	$7 \times 5 + 3 =$	$4 \times 7 =$

Время: _____

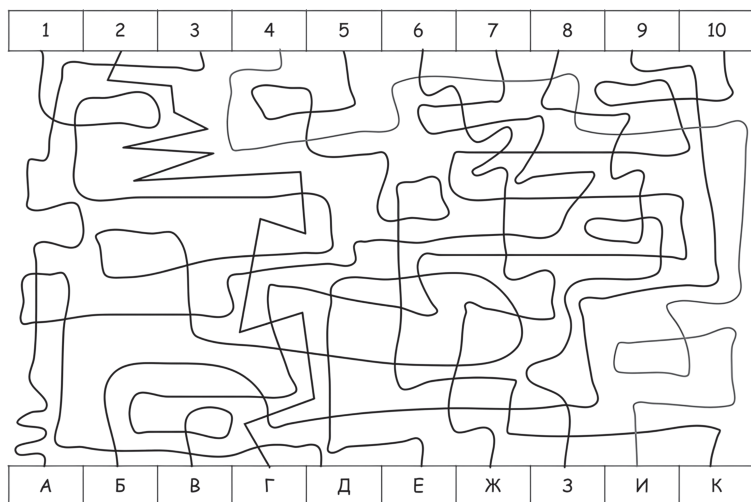
Упражнение 2. Лабиринты

Найдите для каждой цифры букву.

Алгоритм: включаем секундомер → смотрим на цифру 1 → глазами ведем по линии → добираемся до буквы → записываем результат (например, 1-Б, 2-Е и т.д.), так со всеми цифрами → выключаем секундомер и записываем результат.

Важно!

По линиям ведем только глазами и работаем под секундомер!



1 –	6 –
2 –	7 –
3 –	8 –
4 –	9 –
5 –	10 –

Время: _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ «МОНСТРЫ»

Упражнение 3. Парочки

Как можно быстрее свяжите парами слова и проверьте себя.

Включаем секундомер → слова связываем парами в воображении → выключаем секундомер → закрываем правую колонку листком или ладонью и проверяем себя → записываем время и результат.

Парочки

банан	подушка
кошка	книга
молоток	сапог
люстра	конь
швабра	окно
телефон	колесо
жираф	лодка
диск	батарея
карты	носок
енот	шприц

Время: _____

Результат: _____ из 10