

A decorative frame with a scalloped, multi-pointed border, containing the main title text.

**САМЫЙ НУЖНЫЙ  
ТРЕНАЖЕР  
ДЛЯ ВАШЕГО  
МОЗГА**

**КАК ПОВЫСИТЬ  
ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
С 17

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**С 17** Самый нужный тренажер для вашего мозга: как повысить его работоспособность — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 256 с.: ил. — (Самая нужная книга для каждого).

ISBN 978-5-17-105227-0

Книга содержит упражнения для тренировки памяти, внимания, концентрации, творческого мышления, а также задачи и загадки на развитие логики и дедукции, которые смогут повысить работоспособность мозга.

Мозг нужно постоянно тренировать, ведь если он не получает новых впечатлений и информации, то атрофируется и перестает нормально функционировать. Поэтому просто необходимо, чтобы наш мозг постоянно работал, и эта книга станет надежным тренажером, который можно всюду брать с собой и с которым вы никогда не расстанетесь.

УДК 159.95  
ББК 88.3

Издание для досуга

12+

Компьютерная верстка *И. Шубиной*  
Дизайн обложки *Е. Колосовой*  
Технический редактор *Т. Тимошина*

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 39

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Подписано в печать 22.06.2017  
Формат 60 × 84/16. Усл. печ. л. 14,88  
Тираж 3000 экз. Заказ №

ISBN 978-5-17-105227-0

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет  
© «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Как помочь нашему мозгу  
и повысить его работоспособность .....5

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ .....11

Упражнения для развития  
способностей мозга .....11

Упражнения для развития  
правого и левого полушарий .....12

Упражнения для развития  
логического мышления .....14

Советы для развития памяти .....23

Упражнения  
на тренировку памяти .....35

Упражнения  
на тренировку внимания .....47

Тренировка внимания  
во время рабочего дня .....57

Творческое мышление .....60

Советы по развитию  
нестандартного мышления .....63

Упражнения на тренировку  
воображения, креативности .....73

Подведем итоги: простые и бесплатные способы тренировки мозга на каждый день .....	90
ВТОРОЙ РАЗДЕЛ .....	94
Задачи на развитие логики .....	94
Ответы на логические задачи .....	112
ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ .....	127
Дедуктивные ситуации .....	127
Ответы на ситуации .....	129

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## КАК ПОМОЧЬ НАШЕМУ МОЗГУ И ПОВЫСИТЬ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Любому человеку в течение жизни необходимо развиваться и самосовершенствоваться. Природа подарила нам самый мощный компьютер, аналогов которому не существует, — человеческий мозг. Наш мозг построен из огромного количества нейронов, которые создают сложную сеть связей.

Ребенок в момент рождения имеет столько же нейронов, сколько их и в мозге взрослого человека, вот только связи между нейронами отсутствуют. Именно эти связи формируются всю жизнь и влияют на интеллект человека. Каждая новая информация создает новую нейронную связь, а каналы, которые долго не используются, зарастают и связи между нейронами исчезают.

Когда мозг пребывает в натренированном состоянии, количество связей постоянно растет, если же мозг не получает новых впечатлений и информации, он атрофируется и перестает нормально функционировать. Вот почему просто необходимо, чтобы наш мозг постоянно работал, и тот, кто хочет иметь здоровый и тренированный мозг, должен учиться всю жизнь.

Человеческий мозг — еще и самая загадочная часть нашего организма. Несмотря на постоянную работу по изучению мозга, которая непрерывно ведется учеными всего мира, для получения полной картины возможностей мозга им может понадобиться еще много десятилетий. Впрочем, возможно, полную картину мы не получим никогда, потому что чем больше нам становится известно о возможностях нашего мозга, тем больше появляется и «черных дыр» в его изучении.

Вот всего несколько фактов о работе мозга:

### **1. У нашего мозга огромная энергоемкость.**

*Маленький муравей обладает такой силой и выносливостью, что может поднять вес в 50 раз превышающий собственный. Так и человеческий мозг, который составляет всего 2% от общей массы тела, использует около 20% энергии, потребляемой всем организмом. Поэтому есть мнение, что умственный труд требует больше энергии, чем физический труд.*

## **2. Кислород — основная пища для нашего мозга.**

*Наш организм может прожить без пищи около 30 дней, без воды — 7 дней, а без кислорода не более 5 минут.*

*Даже если кислородное голодание длится всего 5 минут, это может привести к серьезным осложнениям в работе мозга, дольше — к необратимым последствиям.*

## **3. Занятия спортом и сон необходимы мозгу.**

*Спорт оказывает положительное влияние на долговременную память, внимание и логическое мышление и способствует насыщению мозга кислородом, а всего 25 минут сна, по мнению британских ученых, помогает повысить работоспособность мозга на 35%.*

## **4. Мозг вполне можно сравнить с мышцей.**

*Мышечная масса штангиста растет в соответствии с поднимаемым им весом, и подъем тяжестей определяет строение его тела, делая развитыми его мышцы. Человек, умеренно занимающийся физическими нагрузками, имеет умеренно развитую мускулатуру. А у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, мышцы и вовсе атрофируются. То есть чем больше человек тренируется, чем сильнее развиваются его мышцы, тем красивее его тело и грациознее его движения.*

*Точно так же выглядит и «спортивное состояние» мозга. Человек развивается, получая доступ к различной информации, и его интеллект растет пропорционально объему получаемой информации. И наоборот, если мозг не тренируется, разрушаются его нейронные связи (синапсы), что ведет к «старению мозга» и появлению различных заболеваний.*

### **5. Мозг развивается всю жизнь и у всех людей по-разному.**

*Дети в возрасте до шести лет активно развиваются. Мозг поглощает информацию с невероятной быстротой, он, как губка, впитывает в себя новые знания. Эта информация впоследствии послужит базой для дальнейших навыков и умений и «мудрость» мозга будет возрастать в течение всей жизни. Многие считают, что острота ума с возрастом притупляется, снижается скорость реакции, человеку становится сложнее выполнять элементарные математические операции. Но это не совсем так. На разных этапах развития наш мозг лучше справляется с определенными видами деятельности. Например, дети обладают прекрасной способностью изучать языки, а пожилые люди имеют огромный словарный запас. Взрослый мозг значительно сложнее адаптируется к бы-*

*стро меняющейся информации, зато умеет лучше ее структурировать. Но даже люди одного возраста обладают разными интеллектуальными способностями из-за сугубо индивидуального развития мозга, т.е. существует ровно столько видов интеллекта, сколько и жителей на планете.*

### **6. Самая основная функция мозга — познание.**

*Природой в людях заложена тяга к знаниям. Люди любопытны, иначе они никогда не достигли бы того уровня знаний, который сейчас есть у человечества. Больше знать — это больше видеть, чувствовать, понимать, менять границы внутреннего мира и развивать его в перспективе.*

*И еще один интересный факт: для того, чтобы привлечь внимание человека, у нас есть только 10 минут. То есть через 10 минут человек обычно теряет интерес к собеседнику и сообщаемой им информации. Если ему становится скучно и неинтересно, то его внимание нужно пытаться привлечь снова.*

Наши «десять минут» истекли, поэтому предлагаем вам немедленно перейти к практике.

Эта книга призвана помочь вам в развитии умения правильно и логически мыслить.

Для этого мы предлагаем вашему вниманию упражнения для тренировки памяти, внимания, концентрации, а также логические загадки и дедуктивные ситуации.

Начнем мы с упражнений. Будем заставлять мозг работать, каждый день выполняя описанные в первой главе те или иные упражнения, а также советы и рекомендации, приведенные далее.

Когда наш мозг научится трудиться, дадим ему задание посложнее — решение логических задач и головоломок, начиная с простых загадок из второго раздела, после чего перейдем к сложным логическим ситуациям, которые потребуют от вас внимания к деталям, правильной оценки общей картины и умения делать верные выводы.



# ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ

УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ  
МОЗГА

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ



## «УХО-НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.



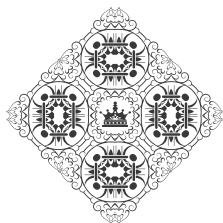
## «КОЛЕЧКО»

Поочередно и очень быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно выполнять упражнение каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.



## «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите в каждую руку по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ



## «ПОНЯТИЯ ПО ПОРЯДКУ»

Смысл упражнения состоит в том, что нужно расположить понятия в определенном порядке — от частных значений к наиболее общим.

В подобной цепочке должно быть соотношение род к виду (каждого последующего слова перед предыдущим).

Например: «Храм, Парфенон, здание, храм древнегреческий, сооружение для ритуала».

Нужно записать так: «Парфенон — храм древнегреческий — храм — сооружение для ритуала — здание».

Данное упражнение учит выстраивать обоснованную логическую цепочку и ассоциативный ряд, развивает возможности мышления.



## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Игры на логику, осуществляемые на персональных компьютерах, использовать очень удобно и легко. Они созданы для того, чтобы задействовать все мыслительные возможности и подобрать верное решение, а некоторые варианты подобных игр позволяют развивать и функции памяти. Более того, это интересное, полезное и веселое времяпрепровождение.

Это традиционные шахматы, а также шашки и другие логические игры, в которых можно играть на компьютере.

К примеру, «Эрудит» (прим. — российское название игры «Скрабл») — отличный вариант подобной игры, каждый игрок на специальном поле, используя свою способность мыслить, собирает поочередно свои варианты слов, составленных от первого слова. Кроме мышления и логики эта игра увеличивает кругозор и хорошо развивает память.

«Реверси» — сравнительно молодая игра. Осуществляется на специальном поле двухцветными фишками. Она была придумана в 1880 году