

# НЕЙРОПРАКТИКУМ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



**НЕЙРОПРАКТИКУМ**  
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

# ОСТРЫЙ УМ

**ГОЛОВОЛОМКИ  
и УПРАЖНЕНИЯ**  
для хорошей памяти и быстрого мышления

УДК 159.95  
ББК 88.3  
О-79

О-79 **Острый** ум : головоломки и упражнения для хорошей памяти и быстрого мышления. — Москва : Эксмо, 2026. — 80 с. — (Нейропрактикум. Головоломки и упражнения для тренировки мозга).

ISBN 978-5-04-244280-3

Чтобы оставаться быстрым и гибким, мозгу необходима регулярная нагрузка. Длительный стресс, когнитивная усталость и возраст могут негативно влиять на мышление. Но исследования показывают: всего 20 минут занятий в день помогают поддерживать интеллект в отличной форме.

В этой рабочей тетради собраны простые и увлекательные задания, с которыми справится каждый: анаграммы и шифровки, математические и логические задачи, лабиринты и упражнения с ноткой ностальгии.

Занимайтесь в комфортном для себя ритме, выбирайте те упражнения, которые вам действительно интересны, и помните: важен не только результат, но и сам процесс заботы о своем мозге.

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-244280-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

---

<b>УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	7
Упражнение 1 .....	9
Упражнение 2 .....	10
Упражнение 3 .....	11
Упражнение 4 .....	12
Упражнение 5 .....	13
Упражнение 6 .....	14
Упражнение 7 .....	15
Упражнение 8 .....	16
Упражнение 9 .....	17
Упражнение 10 .....	18
Упражнение 11 .....	19
Упражнение 12 .....	20
Упражнение 13 .....	21
Упражнение 14 .....	22
Упражнение 15 .....	23
Упражнение 16 .....	24
Упражнение 17 .....	25
Упражнение 18 .....	26
Упражнение 19 .....	27
Упражнение 20 .....	28
Упражнение 21 .....	29
Упражнение 22 .....	30
Упражнение 23 .....	31
Упражнение 24 .....	32
Упражнение 25 .....	33
Упражнение 26 .....	34

Упражнение 27 .....	35
Упражнение 28 .....	36
Упражнение 29 .....	37
Упражнение 30 .....	38
Упражнение 31 .....	39
Упражнение 32 .....	40
Упражнение 33 .....	41
Упражнение 34 .....	42
Упражнение 35 .....	43
Упражнение 36 .....	44
Упражнение 37 .....	45
Упражнение 38 .....	46
Упражнение 39 .....	47
Упражнение 40 .....	48
Упражнение 41 .....	49
Упражнение 42 .....	50
Упражнение 43 .....	51
Упражнение 44 .....	52
Упражнение 45 .....	53
Упражнение 46 .....	54
Упражнение 47 .....	55
Упражнение 48 .....	56
Упражнение 49 .....	57
Упражнение 50 .....	58
Упражнение 51 .....	59
Упражнение 52 .....	60
Упражнение 53 .....	61

<b>ОТВЕТЫ</b> .....	63
---------------------	----



# УПРАЖНЕНИЯ



