



## 3 минуты для тренировки мозга

А вы знали, что мозг, как и любой другой орган, нуждается в регулярных тренировках, чтобы обеспечивать максимальную эффективность работы?

Упражнения для мозга не только улучшают способность к анализу и принятию решений, но и могут предотвратить или замедлить развитие некоторых заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и деменция.

У детей мозг развивается наиболее быстро до 6 лет. Детский мозг является очень пластичным и способным к обучению. Различные упражнения, которые активизируют развитие мозга, могут существенно повысить успеваемость учеников. Вот некоторые способы, которыми можно тренировать мозг детей:

- решайте загадки и головоломки
- играйте в настольные игры
- изучайте новые предметы и языки
- участвуйте в спортивных мероприятиях

Тренировка мозга для возрастных людей:

- решайте кроссворды и sudoku.
- занимайтесь чтением
- занимайтесь спортом или физическими упражнениями. Это поможет оставаться в форме и улучшить кровообращение, что, в свою очередь, способствует улучшению работы мозга.

В этой статье 6 простеньких упражнений для тренировки мозга. Выполняются они в течение трёх минут. Выполните быстрее - молодцы, а если медленнее, то это повод тренироваться регулярнее.

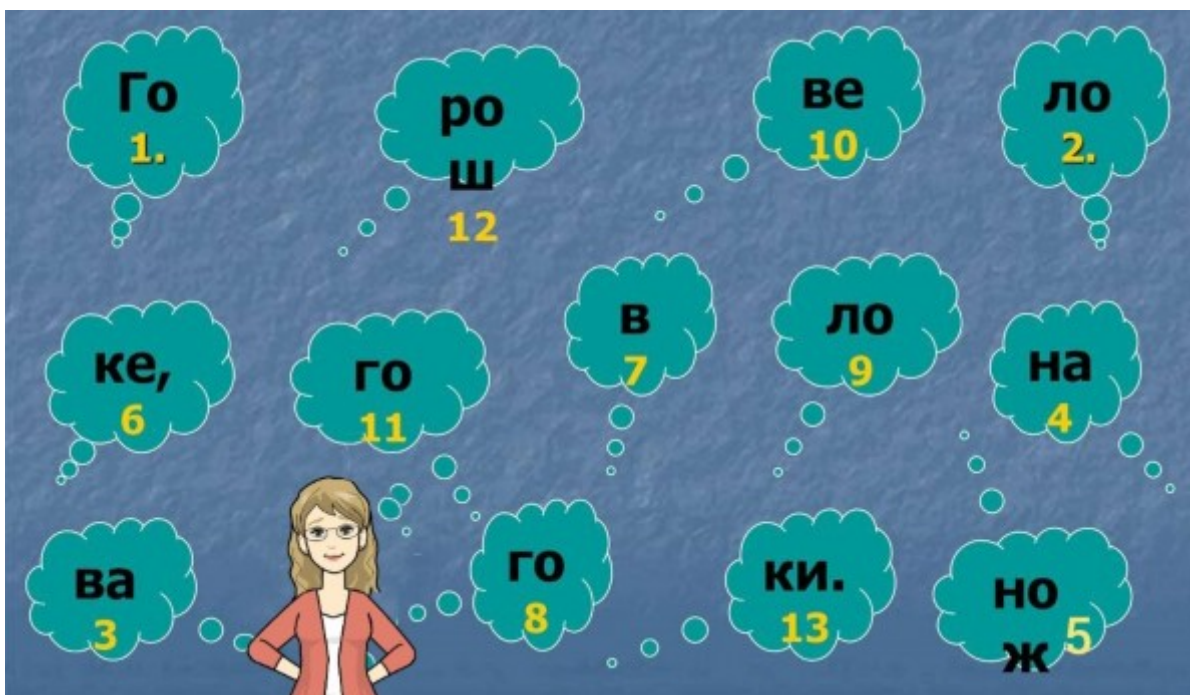
1. Настройтесь на выполнение упражнений. Первое из них самое простое. Нужно найти всего одно отличие.



2. Зеркальный текст. Это отличное упражнение для тренировки мозга. Попробуйте прочитать данный текст:

ЕСЛИ ВЫ С ЦЕЛКОСТЮ  
МОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ ЭТОТ  
ТЕКСТ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ  
ОБЛАДАЕТЕ УДВИЖЛИВОЙ  
СПОСОБНОСТЬЮ ЧИТАТЬ  
ТЕКСТ В ОБРАТНОМ  
НАПРАВЛЕНИИ, ЧТО  
ВЧУЕТСЯ, ПО СЛАН,  
СОВЕРШЕННО БЕСПОДЕЗНОЙ  
УДВИЖЛИВОЙ  
СПОСОБНОСТЬЮ.

3. Прочитайте загадку, расставляя слоги в порядке очередности цифр. Отгадайте её.

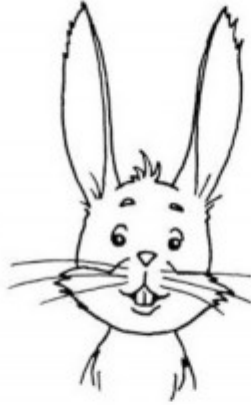


4. Кинезиологическое упражнение.

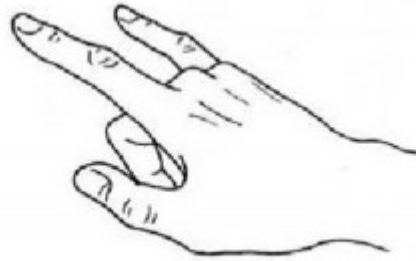
Отлично развивает оба полушария головного мозга. Однако выполнять его мы будем руками.

Одной рукой с помощью пальцев покажите зайчика, а другой козу. Потом поменяйте положения: первой рукой покажите теперь козу, а второй - зайца.

А теперь самое главное: таким образом меняйте положения рук 5 раз как можно быстрее. Уложите в 20 секунд? Зайца и козу показывайте одновременно двумя руками, а не поочередно. Не сбивайтесь!



**Одной рукой  
покажете  
зайца,  
а другой козу**



5. Упражнение, требующее большой концентрации внимания. В какой строчке значение слова из первого столбика соответствует цвету слова из второго столбика?



**зеленый**

**жёлтый**

**черный**

**оранжевый**

**красный**

**голубой**

**белый**

**зелёный**

**синий**

**жёлтый**

**фиолетовый**

**черный**

**розовый**

**коричневый**

6. И последнее задание простое. Найти одно отличающееся слово.



Тренировка мозга является важным элементом для здорового образа жизни у людей всех возрастов. Регулярное выполнение упражнений поможет укрепить мозг и улучшить его работу.