

АНДРЕЙ КУРПАТОВ

НЕЙРО ЗАРЯДКА



✓ Головоломки
и лабиринты



✓ Синхронизация
полушарий
мозга

✓ Эмоциональный
интеллект



АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

✓ Интересные
факты



✓ Гибкость
ума

ТРЕНАЖЁР
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ
ИМЯ:

Серия «Академия смысла для детей» АНДРЕЯ КУРПАТОВА



Книга о том,
зачем учиться чему-то
новому каждый день



Книга о том,
как обучиться всему,
чему хочешь



Книга
о важнейшем навыке
XXI века



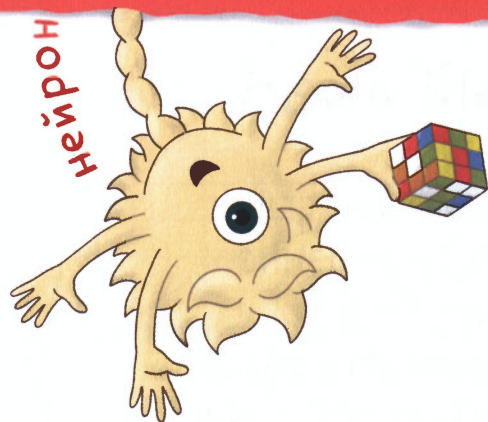
Книга о том,
где создаётся радость
и как её сохранить

УЗНАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ, ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО
ЗАНИМАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ ОВЛАДЕТЬ
ЛЮБЫМ СЕРЬЁЗНЫМ НАВЫКОМ ИЛИ
ПРОФЕССИЕЙ.

ТЕПЕРЬ ВЫ СМОЖЕТЕ НАГЛЯДНО ОБЪЯСНИТЬ
СВОЕМУ РЕБЁНКУ, ЧТО МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ
ТОЛЬКО В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА МЫ РЕШАЕМ
ТРУДНЫЕ ЗАДАЧИ!



НЕЙРОТРЕНАЖЁРЫ

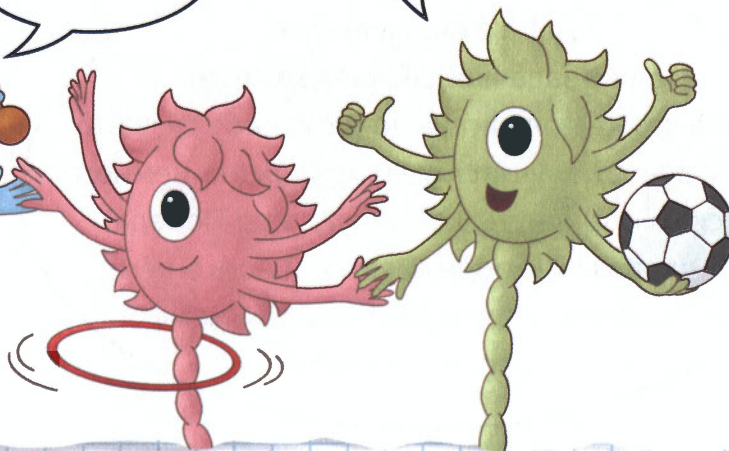
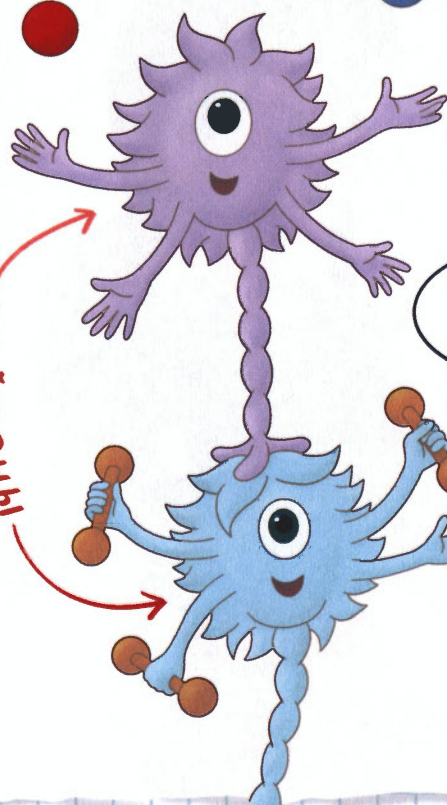


Добро пожаловать!
Ты представить себе не можешь,
как я ждал нашей встречи! В этой тетради тебе
предстоит масса открытий и побед. Ведь каждое
задание – это новое знакомство с твоими нейронами,
которым ты pomoжешь вырасти и построить новые сети!
А разве это не победа? Сегодня они помогут тебе
пройти лабиринт, завтра – написать сочинение
без ошибок, а через несколько лет –
открыть новую планету!

Привет! Можешь
положиться на нас!
Мы не подведём!

Привет!

Как же здорово
снова увидаться!



Прочитай это
сообщение! Это
чистая правда!



Наш удивительный мозг!

ТВОЙ МОЗГ МОЖЕТ ДЗЛАТЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ!
ОН МОЖЕТ ЧИТАТЬ ЭТО СТРАННОЕ СООБЩЕНИЕ,
ХОТЯ СНАЧАЛА ЭТО БЫЛО ОЧЕНЬ ТРУДНО.
НО СЕЙЧАС ЭТО УЖЕ ЧИТАЕТСЯ И ПОЛУЧАЕТСЯ ЛЕГКО!
НЕЙРОНЫ ОЧЕНЬ БЫСТРО ОБУЧАЮТСЯ.
ГЛАВНОЕ - НЕ ЛЕНИТЬСЯ!

Вот так задачка!
Соня, а ты справилась? Я сначала
наотрез отказывался, мне казалось, что
это невозможно. Но потом смог! С трудом
прочитал первое слово, второе догадался
сразу, а последние три строки вообще
читал автоматически, как будто
написано как надо!

Да! А я очень люблю
такие задачки! Сначала кажется,
ни за что не получится, но стоит себе сказать:
«У меня всё получится», – и приложить немного
усилий, вникнуть, как вдруг... Ура! Победа!
И настроение поднимается, и есть о чём
рассказать друзьям! А пойдём маме
с папой покажем!

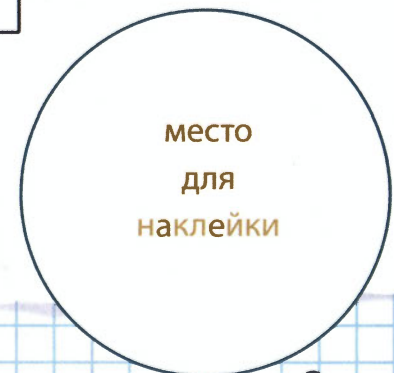
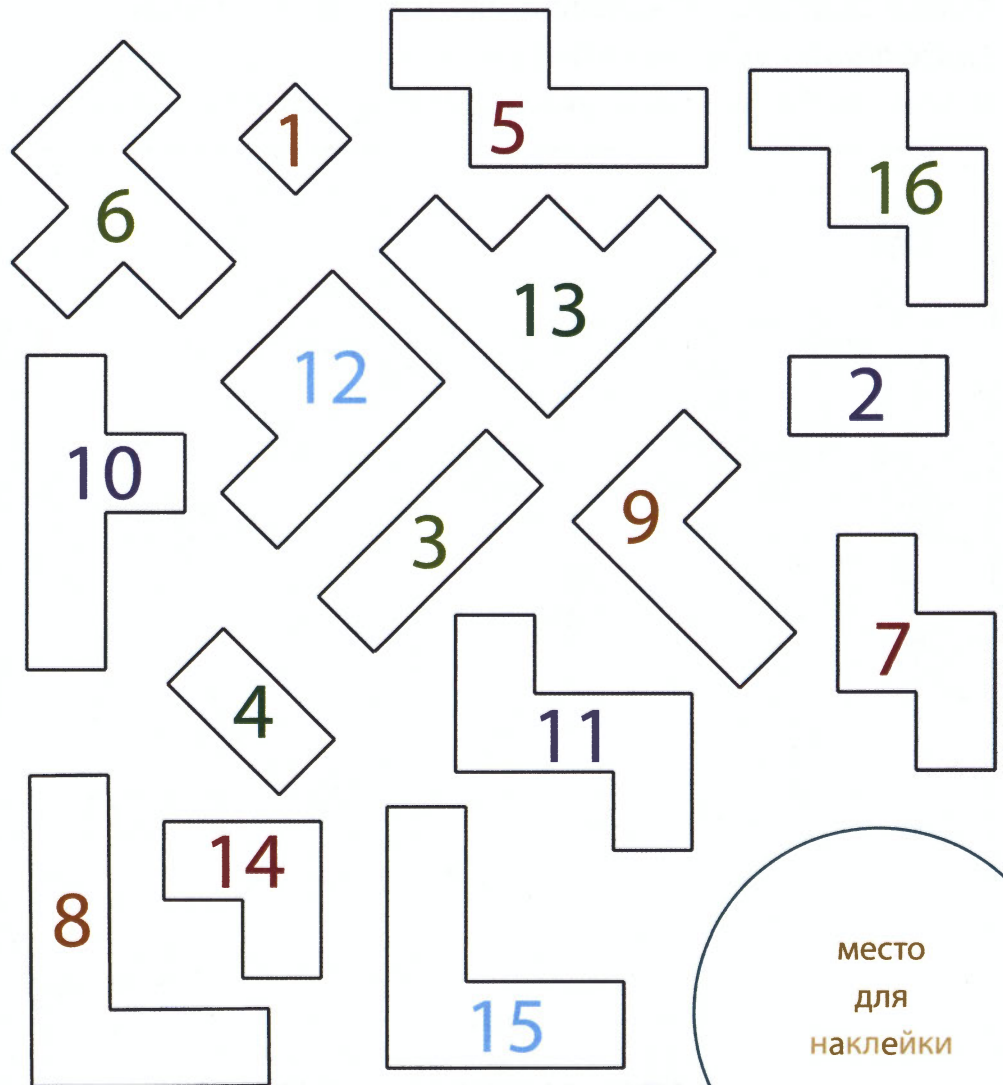
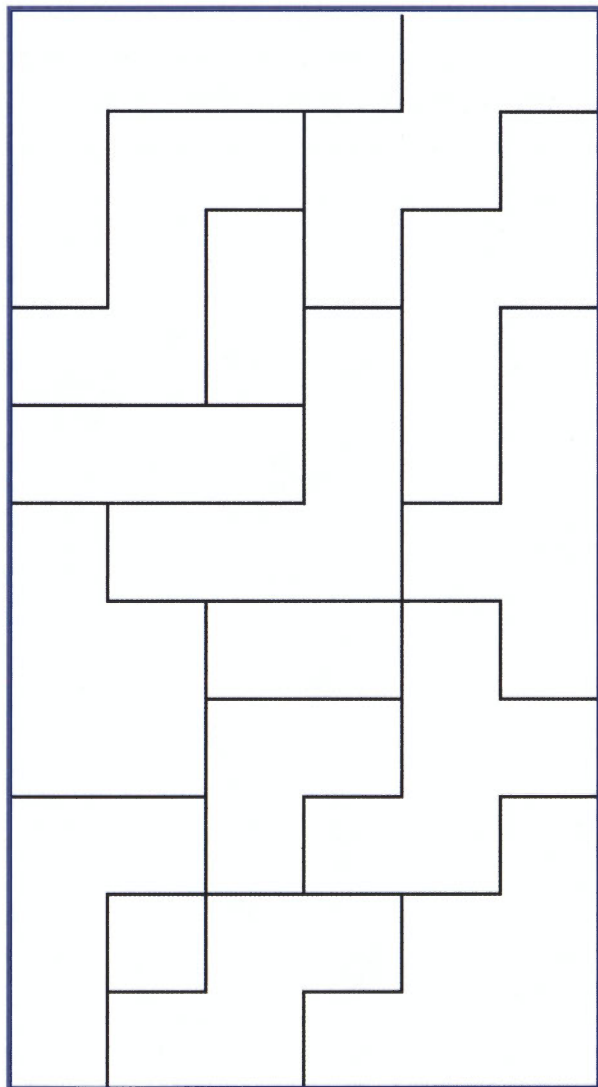


Тетрис

Головоломка – отличная разминка для мозга и прекрасное начало для нашей зарядки!

Из сказок мы знаем, как короли предпочитали того претендента на половину царства, который умел разгадывать хитроумные загадки. Древние греки устраивали турниры, в которых недогадливый участник выбывал из дальнейших состязаний. В наше время также важно иметь ловкий ум. Давай его тренировать!

Слева на странице – доска тетриса, а справа – все фигуры, которые его наполняют. Лишних не останется! Впиши на доску номера фигур, которыми пронумерованы детали справа.

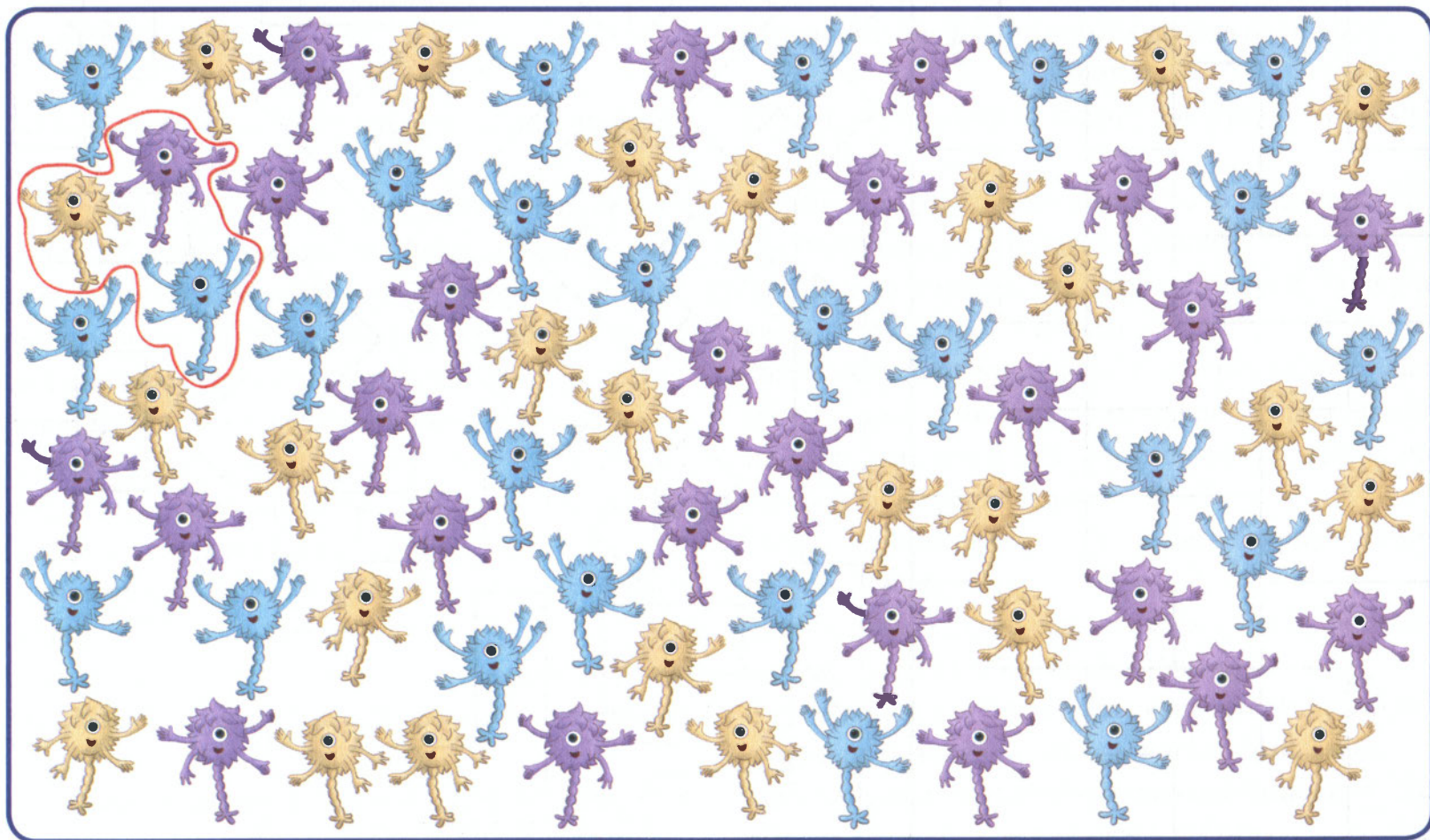




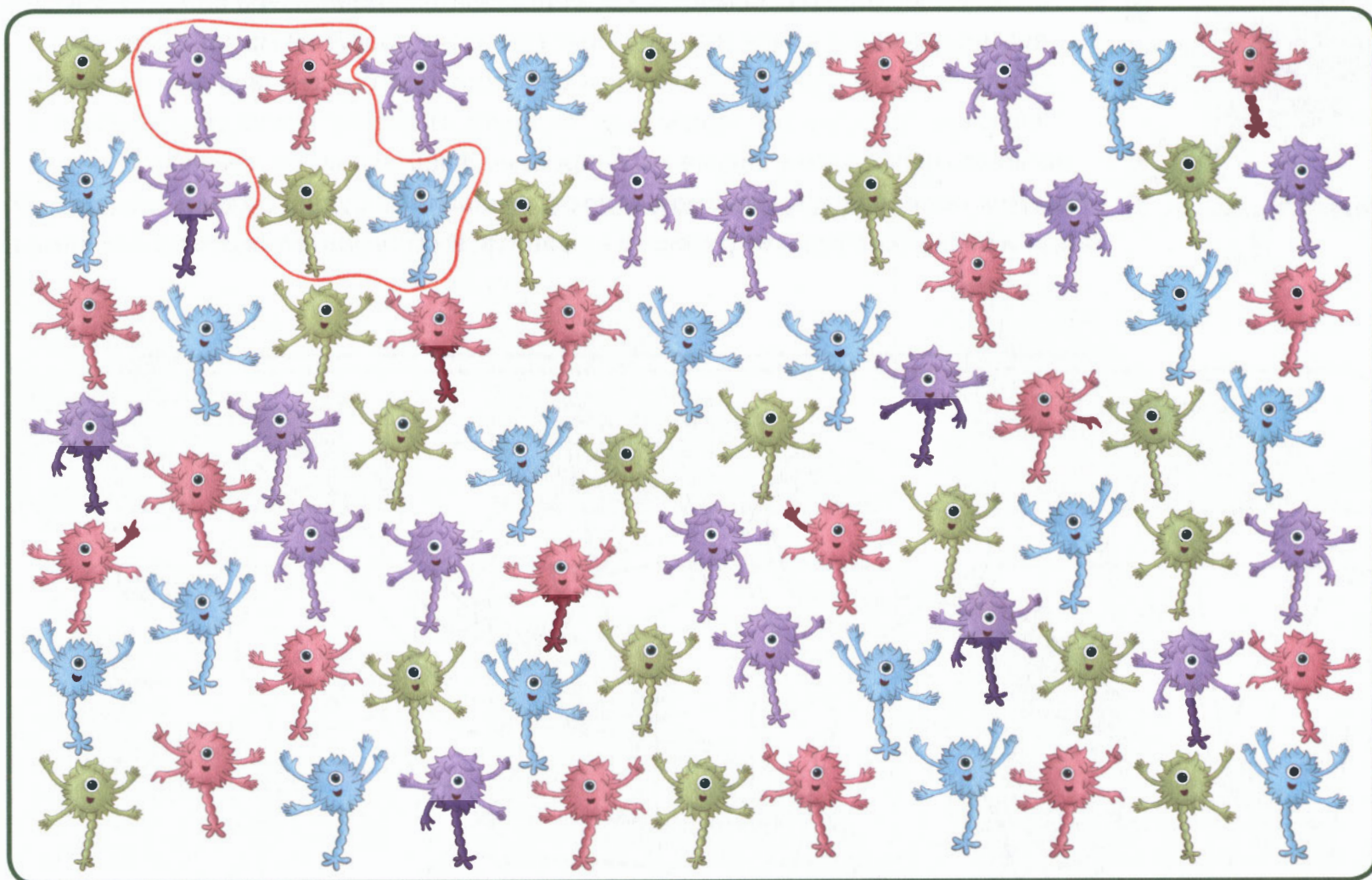
Сортировочный центр

Давай немного вспомним, как устроен мозг. У мозга есть два полушария и пять основных отделов. Каждый из этих отделов занимается своей работой, но все они связаны между собой. А населяют их? Нейроны, правильно! Эти крохи, которых можно разглядеть только под микроскопом, имеют тело, дендриты и длиннющий аксон. Нейроны соединяются между собой ручками и хвостиками и связывают все отделы мозга друг с другом в единый, гигантский интеллектуальный организм.

Сейчас Саша решает головоломку, и для этого нейроны из **Лобной доли (Интеллектуального штаба)**, **Зрительной коры (Кинотеатра)** и **Сенсомоторной коры (Штаба движений)** должны стать единой командой. Помоги им поделиться на группы, чтобы в каждой группе было три разных нейрона.



А теперь Саша пошёл играть во двор, и ему понадобятся команды нейронов из Зрительной коры, Сенсомоторной коры, Теменной доли (Карты мира) и Височной доли (Звуковых динамиков). Значит, тебе предстоит обвести по четыре нейрона разных цветов. Ты справишься!



А знаешь ли ты?

В мозге 87 миллиардов нейронов. Каждый из них образует тысячи связей с другими нейронами. Получается почти триллион связей! Представляешь, на что они способны?! Например, память. Учёные подсчитали, что если бы человек был цифровым носителем информации, то его память была бы равна миллиону гигабайтов. Это 3 миллиона телепередач. Чтобы целиком проиграть этот объём информации, нужно оставить телевизор включённым более чем на 300 лет.

место
для
наклейки



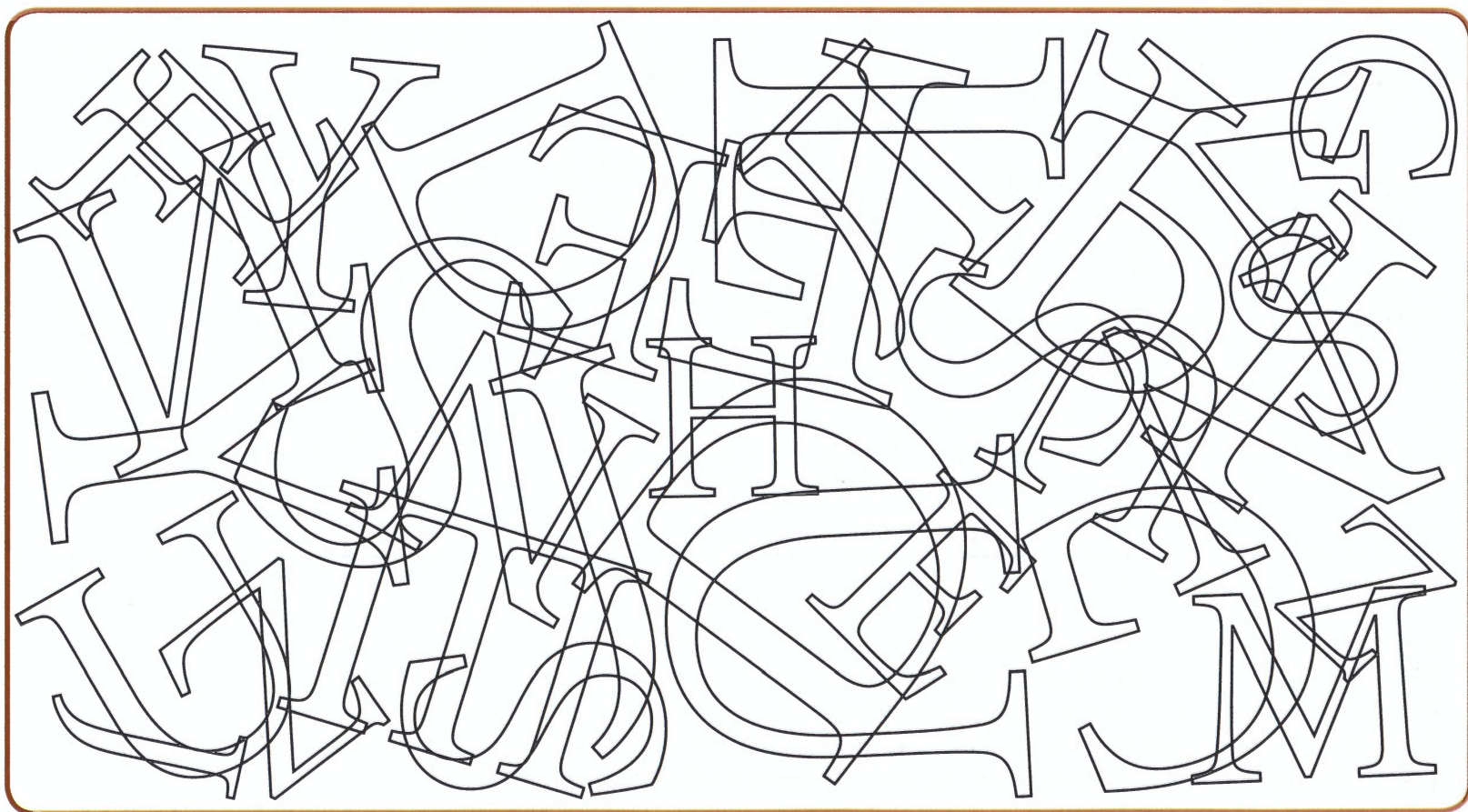
Иностранные
языки мы любим!
Yes!

Буквинегрет

На выходных Саша с Соней посетили знаменитый музей. Соня изучала картины, а Сашу впечатлило огромное количество иностранцев. Теперь он хочет выучить все иностранные языки сразу, но мозг эту задачу просто не может выполнить. Мозгу нужен порядок и чёткий план действий. Поэтому сначала он даст задание нейронам отделить все буквы друг от друга. И только потом складывать и запоминать целые слова. Задача это непростая. И помощь им не помешает!

На этом поле, как и в Сашиной голове, смешались буквы разных алфавитов. Найди и раскрась буквы из русского алфавита. И сможешь сложить из них слово.

Слово: _____



А это буквы греческого алфавита. Найди и обведи все буквы, которые есть в русском алфавите.

α β γ δ ε ζ η θ ι κ λ μ

альфа бета гамма дельта эpsilon дзета эта тета йота каппа лямбда мю

ν ξ ο π ρ σ τ υ φ χ ψ ω

ню кси омикрон пи ро сигма тау ипсилон фи хи пси омега

Отлично! А теперь Саша пробует сказать свои первые иностранные слова. Он почему-то выбрал очень сложные. Но нейроны не собираются сдаваться и, крепко взявшись за ручки, разбирают их на буквы.

Помоги нейронам! Перепиши внимательно, буква за буквой, все эти слова.

кеэги сийн ряэгиб венэ кеэлт миллине нягемисени
палью максима билет пеатус хоммикуст бронеерисин

Какой
это язык?
Эстонский?



место
для
наклейки

А знаешь ли ты?

Изучение любого иностранного языка, даже древнекоптского, помогает мозгу быть гибким. В процессе его изучения образуется нейронная сеть, благодаря которой ты освоишь любую сложную систему в будущем, даже если сам язык тебе не пригодится.

А ещё в каждом языке есть слова, которых нет в других языках. Например, в эскимосских языках есть более 20 слов для обозначения снега. Ведь снег в их мире имеет большое значение. Если ты выучишь эти слова, твоё представление о снеге изменится навсегда. А если ты очень хорошо выучишь французский язык, то еда уже никогда не будет для тебя просто «вкусной»!





Вот это я обожаю!
Всё найду за
секунду!

Бюро находок

В эту игру Соня научила играть Сашу, когда он был ещё маленьким. Но она и не подозревала, что такая игра превосходно тренирует мозг.

Когда Саша хотел играть с сестрой, а она была занята, то просила его хорошенько запомнить всё, что находится в её комнате, потом выйти за дверь, досчитать до 10 и зайти. За это время Соня прятала или меняла местами три предмета, а Саше нужно было найти, какие именно! Брат мог играть часами, на радость сестре.

Попробуй и ты! Перед тобой комната Сони. Слева – «до», справа – «после».

Найди предметы, которые Соня убрала или поменяла местами. Но найти нужно 10 предметов.



А теперь немного усложним задачу. Комната «до» теперь справа, и твоя задача больше похожа на Сашину. Хорошенько запомни всё на правой картинке, а затем согни лист по пунктирной линии внутрь и постарайся найти все 10 предметов на картинке «после», не подглядывая.



А знаешь ли ты?

Существует ли фотографическая память? К сожалению, существование фотографической памяти как особого дара – это миф. Лучшая память в истории принадлежала российскому журналисту Соломону Шерешевскому. Ему никогда не приходилось делать заметки, потому что он запоминал всё, что видел или слышал. Учёные изучали его способности в течение 30 лет и пришли к выводу, что всё это благодаря тренировкам и особым техникам запоминания.

место
для
наклейки



Пальчики – зайчики

А эту игру придумали нейроны для своих переменок. Да, у нейронов тоже есть переменки! И они считают, что лучший отдых – это весёлая игра с друзьями из соседних отделов мозга, с которыми они редко видятся.

Вот в этой игре как раз собираются вместе нейроны почти из всех отделов.

У каждого пальца есть номер. Поставь на верхнюю строчку одновременно два или три пальца одной руки и перескакивай на следующую как можно скорее. Это зайчики, взявшись за лапки, прыгают с грядки на грядку. Засекай время для себя или соревнуйся с друзьями.

Правая рука

(3) (4)

(1) (5)

(2) (3)

(1) (4)

(4) (5)

(1) (5)

(3) (5)

(1) (2)

(2) (4)

Время ____:____

Левая рука

(3) (2)

(4) (1)

(5) (2)

(4) (2)

(3) (2)

(5) (1)

(2) (1)

(4) (3)

(5) (4)

Время ____:____

Правая рука

(2) (4) (5)

(1) (2) (3)

(1) (3) (4)

(1) (2) (5)

(3) (4) (5)

(2) (3) (4)

(1) (4) (5)

(1) (3) (5)

(2) (4) (5)

Время ____:____

Левая рука

(5) (4) (1)

(4) (2) (1)

(5) (3) (2)

(4) (3) (1)

(5) (3) (1)

(5) (2) (1)

(4) (3) (2)

(5) (4) (2)

(3) (2) (1)

Время ____:____



Молодец! А теперь попробуй двумя руками одновременно! Прыгают 4 и 6 зайчиков одновременно.

Левая рука

Правая рука

Левая рука

Правая рука

(3) (2)

(1) (4)

(5) (3) (2)

(1) (2) (4)

(4) (1)

(2) (5)

(4) (2) (1)

(3) (4) (5)

(5) (4)

(1) (3)

(5) (4) (1)

(2) (3) (5)

(3) (1)

(3) (4)

(3) (2) (1)

(1) (3) (4)

(4) (2)

(1) (4)

(4) (3) (2)

(1) (4) (5)

(5) (1)

(4) (5)

(5) (4) (3)

(2) (3) (4)

(4) (3)

(2) (3)

(4) (2) (1)

(1) (2) (5)

(5) (2)

(1) (2)

(4) (3) (1)

(2) (4) (5)

(2) (1)

(3) (5)

(5) (4) (2)

(1) (2) (3)

(5) (3)

(2) (4)

(5) (3) (1)

(1) (3) (5)

Время ____:____

Время ____:____

О! Это же похоже на фортепиано! А у пианистов связи между полушариями сильнее, чем у других людей, потому что они играют на рояле сразу двумя руками.

место
для
наклейки

Разрешите
познакомиться!
Мы – зеркальные
нейроны.

Тест EQ

«EQ» расшифровывается как эмоциональный интеллект. За его развитие в мозге отвечают особые нейроны – зеркальные!

Они практически ничем не отличаются от обычных нейронов, именно поэтому учёные смогли их найти всего 25 лет назад, когда появились сложные измерительные машины и исследовательские аппараты.

Оказалось, что зеркальные нейроны есть почти в каждом отделе головного мозга и имеют суперспособность. Они считывают эмоции, чувства, движения у другого человека и заставляют тебя повторять – «обезьянничать».

Только представь себе! Когда мы рождаемся, мы не умеем даже улыбаться! И вот мама берёт тебя на ручки, улыбается и говорит: «Агу». Ты видишь её счастливую улыбку...

А в это время твои зеркальные нейроны считывают, какие мышцы задействованы на её лице, как прищуриваются глаза, как изменяется голос, как меняются температура тела, цвет лица. Для нейронов это задача по разгадыванию кода. Каждый день наблюдая за мамой, они складывают эти шифры по порядку, и в какой-то момент им удаётся разгадать этот код.

В один прекрасный день зеркальные нейроны воспроизведут его в твоей голове, и ты сможешь повторить все эти движения, а мама разошлёт фото «Наша первая улыбка» твоим родным.

Мы помогаем
тебе понимать других
людей. И вместе с тобой
учимся дружить.

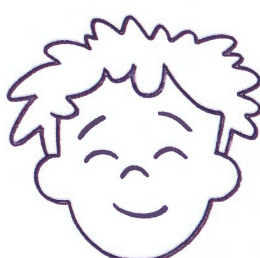
Посмотри на эти лица и напиши под каждым из них эмоцию, которую они выражают:



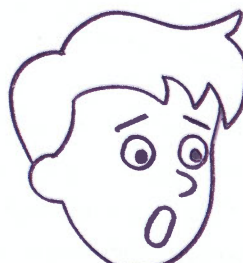
1. _____



2. _____



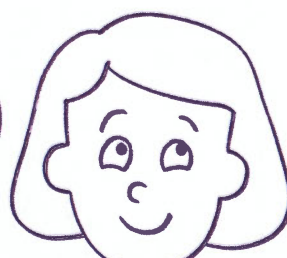
3. _____



4. _____



5. _____

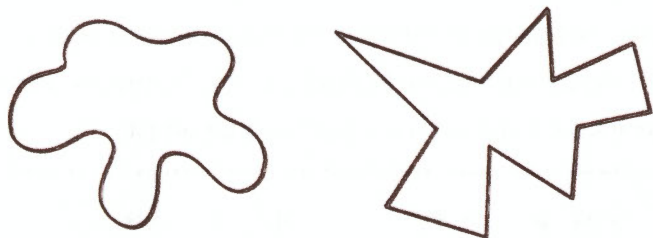


6. _____

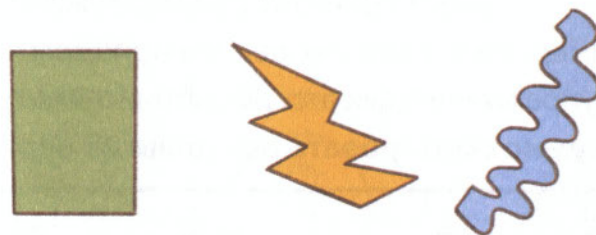


А теперь давай потренируемся считывать эмоции там, где их, казалось, и быть не может.
Это хорошая тренировка для нейронов. Она поможет тебе повысить EQ.

Как думаешь, какую из этих линий
зовут Буба, а какую Кики?



Соедини линиями названия эмоций и те
предметы, которые их испытывают.

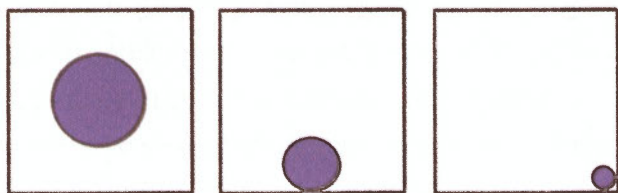


злость

тревога

равнодушие

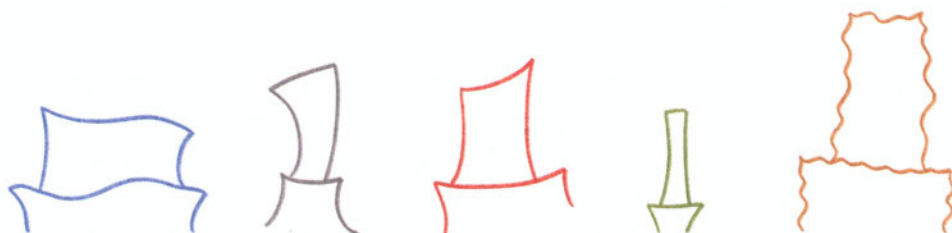
Круг № 1 напуган, круг № 2 счастлив,
а круг № 3 скучает. Как думаешь, где какой?
Подпиши их.



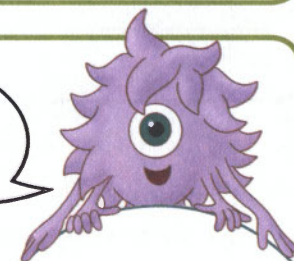
Саша часто рисует в блокноте во время урока.
Как думаешь, какой из этих рисунков
он нарисовал во время контрольной?



В каком варианте, на твой взгляд, буква «Д» радуется?



А я похож
на Бубу или
на Кики?



место
для
наклейки

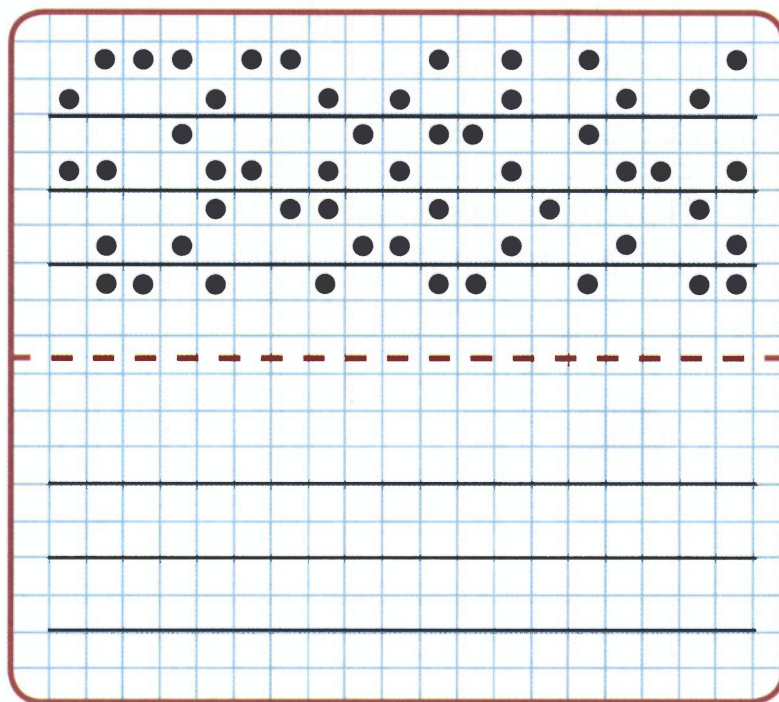
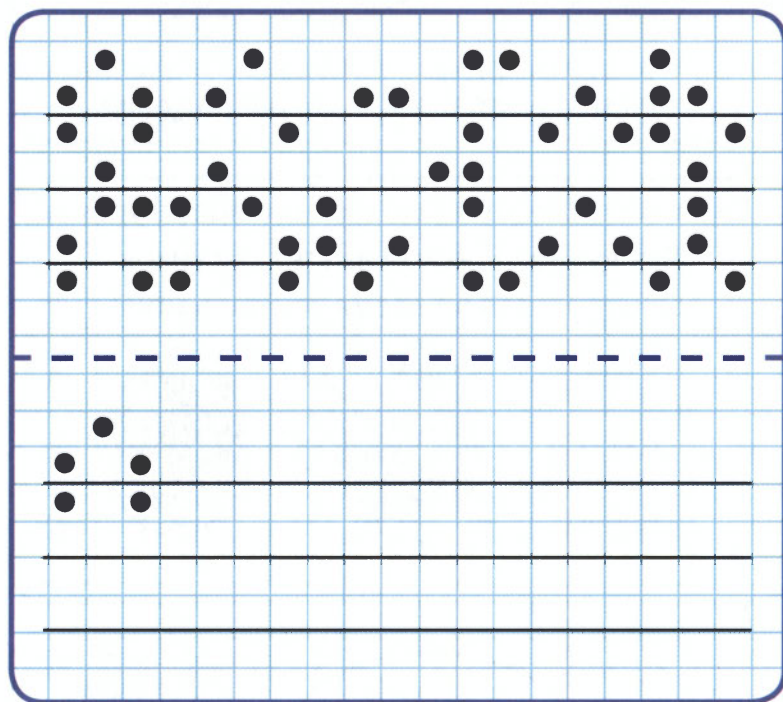


В точку!

Тебе знакомо чувство, когда садишься за уроки, а делать их совсем не хочется и кажется, что в голове пусто и ничего не получится? На самом деле, это нормальный процесс переключения внимания. Мы должны дать мозгу перестроиться на другую работу. Для этого мы загружаем в него информацию о деле, которым хотим заняться.

Например, перед тем как решать примеры, можно повторить таблицу умножения. Или использовать вот такие упражнения, как это. Достаточно 5 минут, и мозг готов справиться с новой задачей. Проверим?

Тебе нужно скопировать все точки из верхнего поля в нижнее, сделать их одинаковыми.

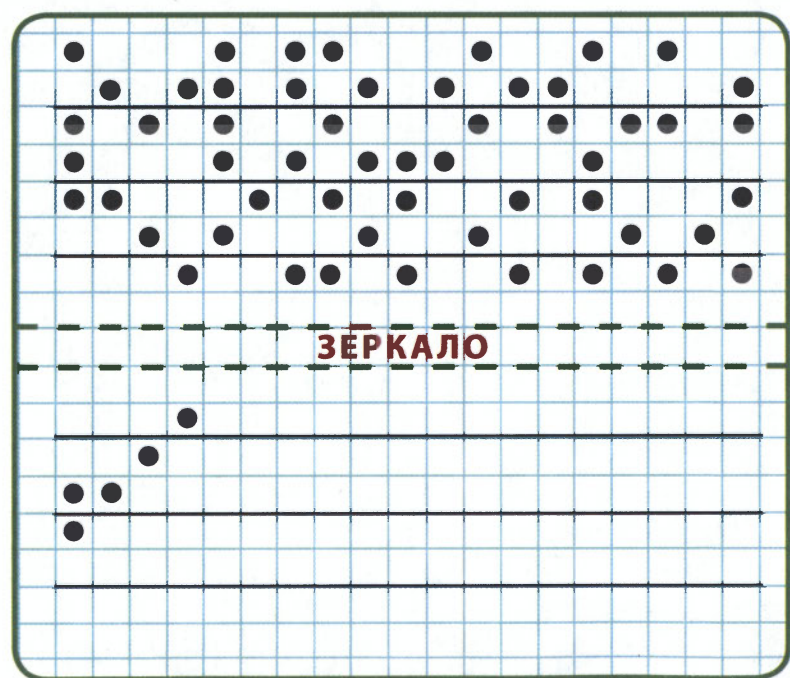
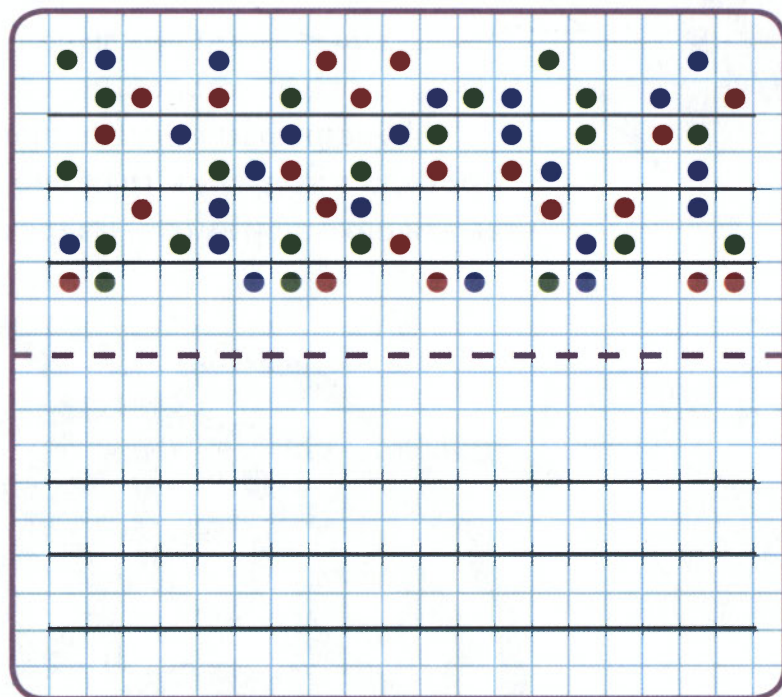
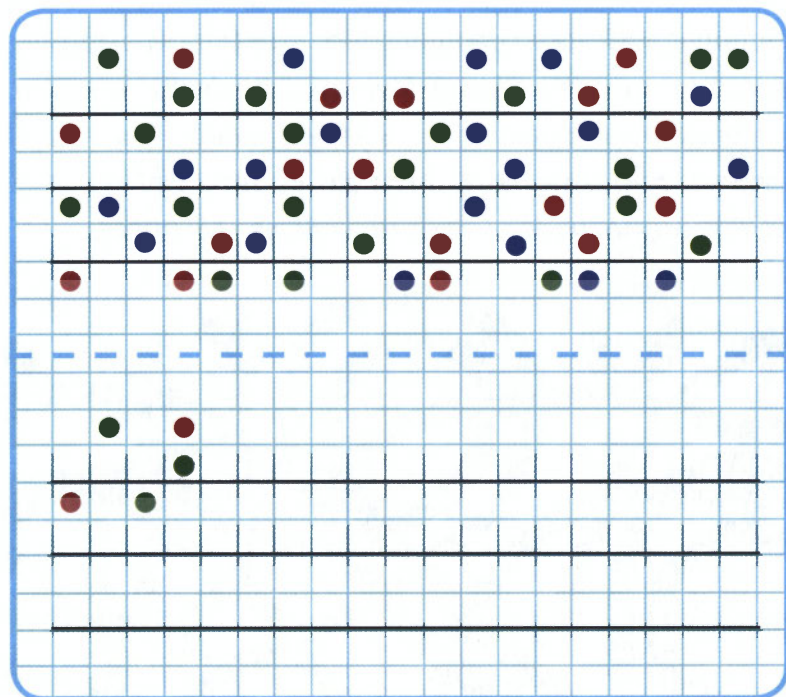


А знаешь ли ты?

Как происходит переключение с одного занятия на другое? Например, вы с друзьями идёте по улице и разговариваете. Вдруг из-за угла выбегает собака, вполне милая, но вся ваша компания смотрит на неё и перестаёт говорить. Мозг в момент переключил внимание с разговора на собаку, потому что должен понять – опасно это для жизни или нет? Но вот когда тебе нужно сесть за домашнее задание после хорошей прогулки, так быстро мозг переключаться не хочет. Почему? Потому что нужно тратить энергию, а просто так, без жизненной необходимости, он её расходовать не хочет. Он выберет задание попроще и будет думать о том, что уже известно. Поэтому нам приходится совершать волевое усилие, выключить «автопилот» и включить режим «ручного управления», чтобы направить мысли в нужное русло.



Супер! Ты хорошо справляешься! А теперь вооружись цветными карандашами или фломастерами!



А здесь тебе нужно так же скопировать точки, но в зеркальном отражении. Для примера я поставил несколько точек.



место
для
наклейки



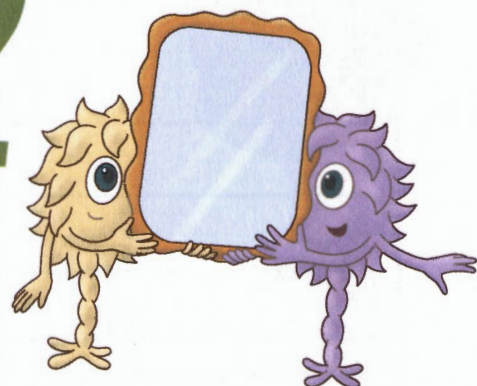
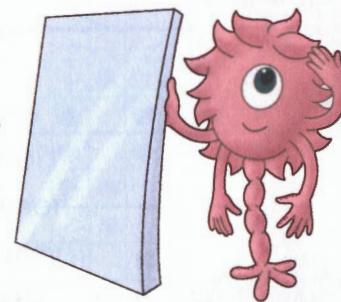
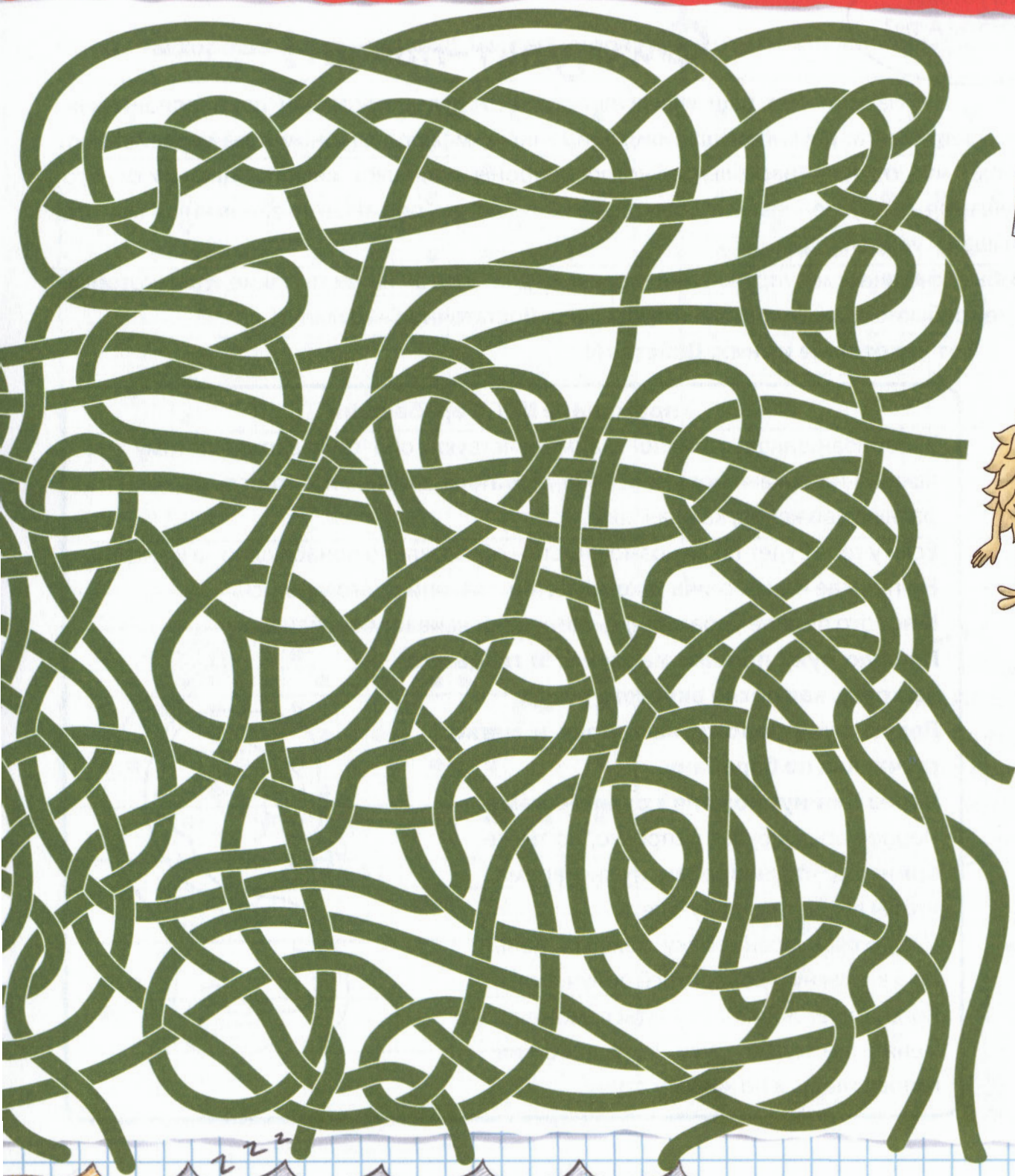
Вот так должно
получиться!

Эмоциональный лабиринт

Прежде чем зеркальные нейроны расшифруют код новой эмоции, с которой мы сталкиваемся, пока растём, и научатся её безошибочно и быстро распознавать, пройдёт немало времени. Хочешь узнать, какого им?

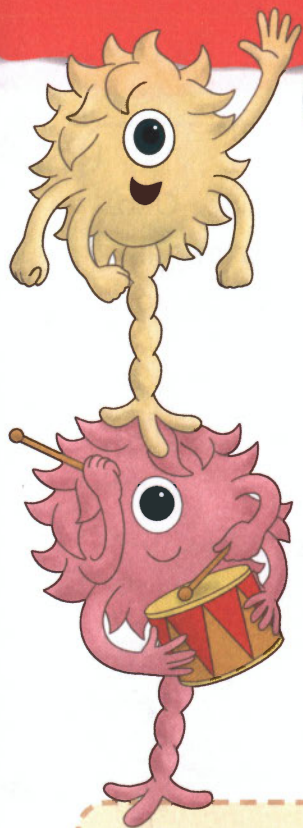
Проведи каждую из трёх эмоций по их извилистому пути до своего нейрона и схематично отобрази в его зеркале эту эмоцию, чтобы нейроны её запомнили.





место
для
наклейки





Мы готовы
побегать! А ты?

Физкульт-привет!

На этот раз наш «Физкульт-привет!» будет посвящён двум половинкам нашего мозга: двум полушариям, а именно – межполушарному взаимодействию. Потому что от того, насколько быстро нейроны передают информацию из одного полушария в другое, зависит, насколько хорошо ты поймёшь и запомнишь то, что услышал и увидел.

Любые физические упражнения полезны для мозга, но есть такие, для которых не требуются даже спортзал и кроссовки. Достаточно 5–10 минут!

Вот некоторые из них. Действуй!

Упражнение № 1. Барабанщик

У барабанщиков отлично взаимодействуют оба полушария, потому что каждая их рука и нога способна двигаться автономно, то есть выполнять разные движения, каждая своё.

Если у тебя будет такая возможность – обязательно понаблюдай за их игрой. Но прежде чем достичь такого мастерства, они долго учились. И вот это первое упражнение, которое осваивает барабанщик.

Правую руку положи на живот и гладь его по кругу, как после вкусного обеда.

Левую руку положи на голову и мягко стучи, как по барабану.

Через 5 минут поменяй руки местами.

Первое время будет непросто, но ты же помнишь, что нейронам нужно время, чтобы вырастить новую сеть.

Продолжай тренировку каждый день по 5–10 минут. Поверь, всё получится!

Когда будет ловко получаться, можешь менять не только руки, но и действия: голову гладь, а по животу стучи.



А знаешь ли ты?

В мозге есть мозолистое тело! Это не мозоль. Это плотный, как мозоль, пучок аксонов – длинных хвостиков наших нейронов, которые соединяют два полушария.

Как мост между двумя королевствами.

Чем он шире и чем лучше функционирует, тем быстрее передаются сигналы из одного полушария в другое, а это помогает нам быть внимательнее, умнее и изобретательнее.



Упражнение № 2. Вертолёт

После того как «Барабанщик» будет здорово получаться, приступай к этому упражнению. Оно называется «Вертолёт», потому что у вертолётов с двумя винтами винты крутятся в разные стороны.

Итак! Представь, что ты вертолёт. Правой ногой на полу рисуй круг по часовой стрелке, а левой рукой круг в воздухе – против часовой стрелки. Меняем стороны – левая нога и правая рука.

Это должно получиться довольно легко! А теперь экспериментируй!

Ногой квадрат – рукой круг



Ногой треугольник – рукой квадрат



Ногой круг – рукой треугольник



Следи, чтобы каждый раз один предмет вертелся по часовой стрелке, а другой – против.

Упражнение № 3. Вверх ногами

А это упражнение подойдёт для тебя, если ты уже хорошо умеешь читать. Его можно выполнять в любую свободную минуту, главное, чтобы под рукой была книга и хорошее настроение.

Возьми книгу, открой на нужной странице, переверни вверх ногами и читай!

Ты даже не представляешь себе, насколько это эффективно! Дело в том, что при обычном чтении мозг обрабатывает объекты – буквы по проторенным нейронным связям. А когда ты перевернёшь страницу вверх ногами, мозгу придётся все их переворачивать в привычный вид, а для этого нужны нейроны теменной доли, которые построят новые связи!



Начинай прямо сейчас!
Видишь, мы уже готовы! Сначала будет
не просто, но как только мы достаточно расширим
наши дорожки для чтения, ты почувствуешь уверенность.
И самое интересное произойдёт, когда ты вернёшься
к привычному чтению! Что-то изменится...

Проверь!



место
для
наклейки





Обязательно
засекай время! Здесь
нужна скорость!

Интеллектуальный штаб

Принять решение и сделать выбор не всегда бывает просто. Всё дело в том, что для этого твой мозг должен собрать информацию из всех уголков памяти, выбрать только самые нужные факты и сложить их в одну нужную мысль или идею. Например, когда ты строишь замок из кубиков конструктора – это, на самом деле, очень непростой для мозга творческий процесс. В мозге такие замки из кубиков – мыслей – строят нейроны в Лобной доле. Это наш Интеллектуальный штаб, помнишь?

Теперь у тебя есть упражнения специально для тренировки этих отделов мозга. Посмотри!

В первом упражнении тебе нужно как можно быстрее найти по порядку числа от 1 до 10 в таблице.

В этих таблицах сперва ищи **красные от 1 до 10**, а потом синие в обратном порядке, от 10 до 1.

А в этих – сначала синие от 1 до 20, а потом **красные в обратном порядке, от 20 до 1**.

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

Время

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

Время

13	2	7	4	20	12	6	9
13	1	19	15	9	11	5	3
5	17	12	18	8	16	17	3
10	18	15	6	2	14	10	8
16	4	7	20	11	19	1	14

Время

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

Время

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

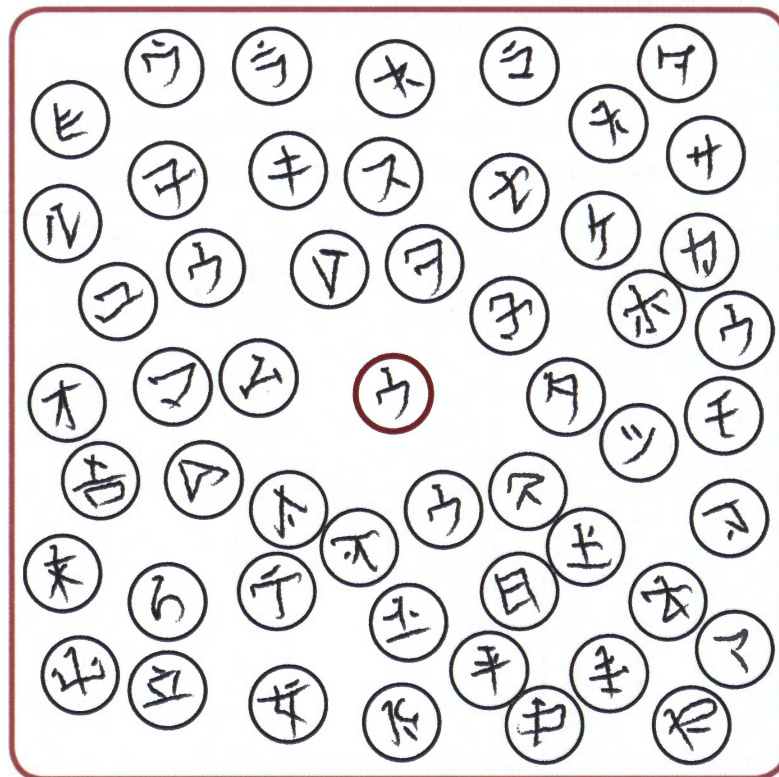
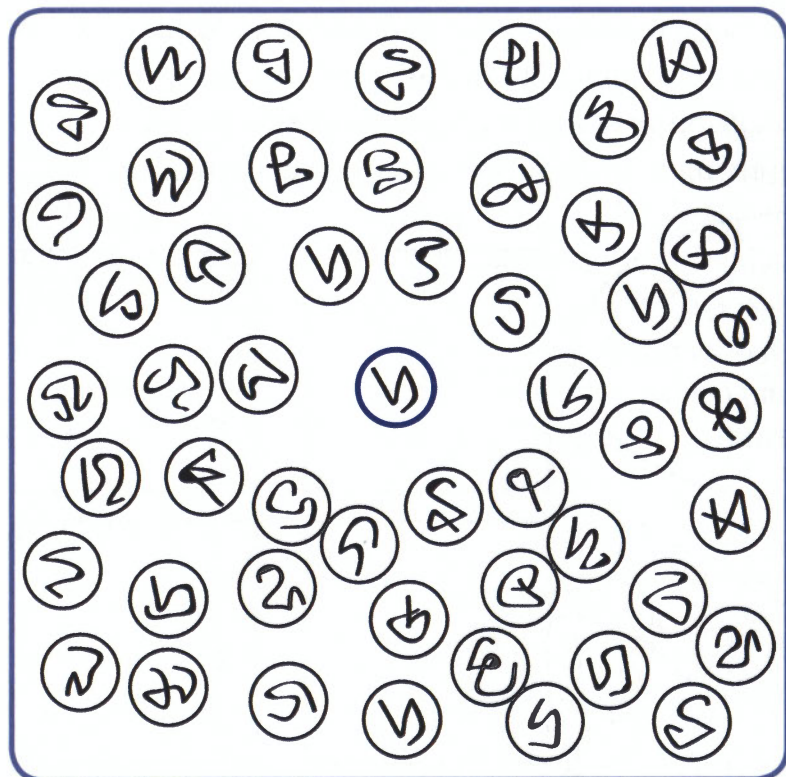
Время

1	19	11	4	9	15	9	5
16	6	7	1	12	18	20	3
3	13	17	15	5	2	17	13
8	14	4	18	20	14	8	11
10	19	2	10	7	12	6	16

Время



Во втором упражнении тебе нужно смотреть строго в центр квадрата на центральный предмет. Теперь найди боковым зрением 3 точно таких же предмета среди тех, что разбросаны вокруг. Смотреть в центр нужно довольно долго, пока не почувствуешь, как взгляд будто расширяется.



Я понимаю, как трудно
концентрировать внимание на центральном
предмете, постоянно хочется отвести глаза в сторону,
но в этом и весь смысл, как в таблицах Шульте, помнишь?
Боковое зрение очень важно развивать, потому что это
тренирует важные группы нейронов. Именно они
помогают тебе быть разумным человеком.
И делать правильный выбор.

Помни!
Смотри строго
в центр!

место
для
наклейки



Побольше бы таких заданий! Для нас это праздник!

Рисуем двумя руками

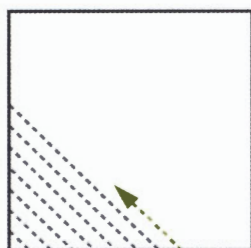
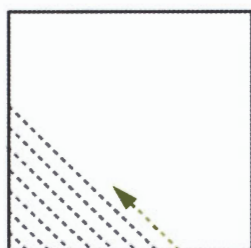
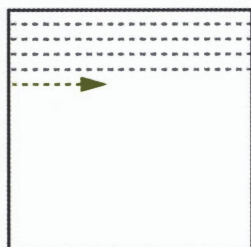
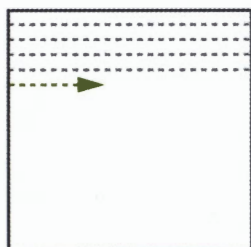
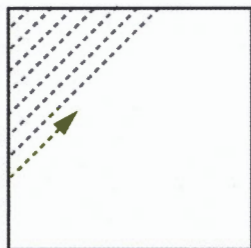
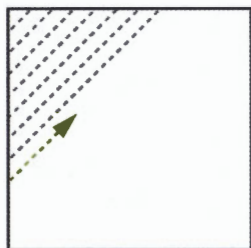
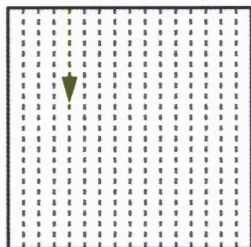
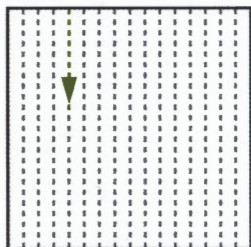
Даже не так! Рисуем двумя руками при любой возможности! Учимся писать левой рукой (для правшей) или правой рукой (для левшей). Записывай список дел, пиши записки или делай записи в личный дневник непослушной рукой. Потому что это простое действие заставляет нейроны строить новые связи с космической скоростью!

Сегодня будем рисовать двумя руками одновременно и добавим асимметрию.

Заштрихуй эти квадраты по направлению стрелок, двигаясь от верхних квадратов к нижним.

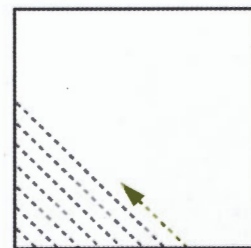
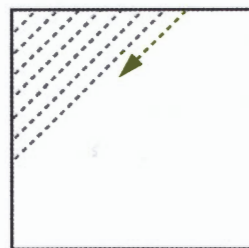
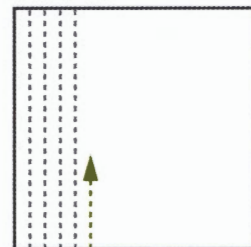
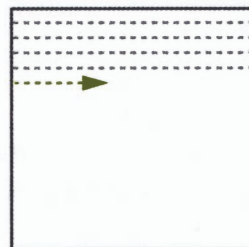
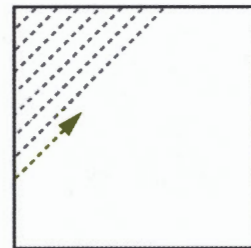
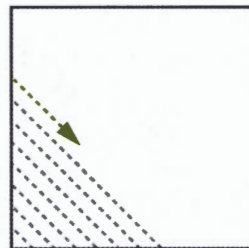
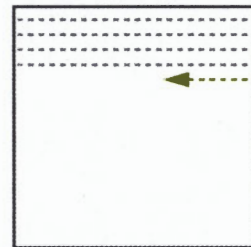
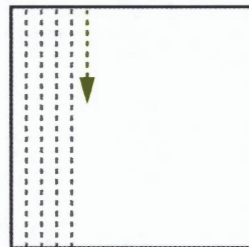
левой

правой



левой

правой



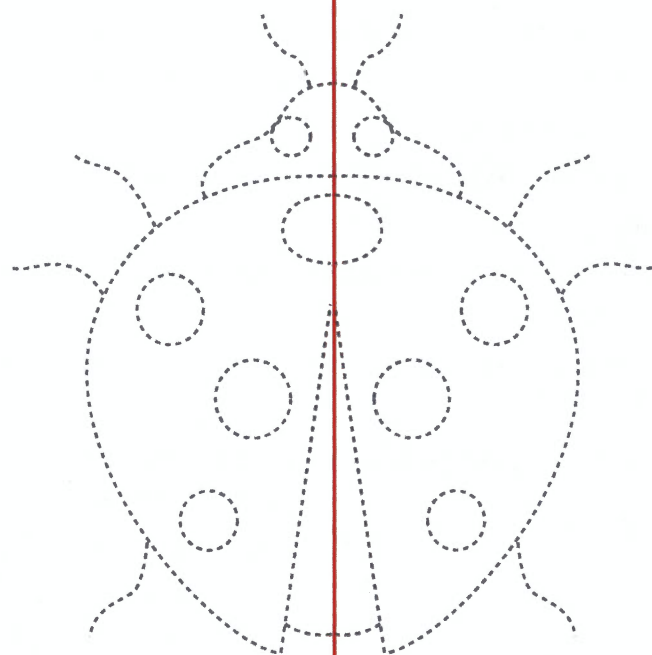
Раскрась нас, пожалуйста! Можно двумя руками сразу. А можно сначала левой, потом правой.



Понаблюдай за своими ощущениями. Сначала рисуй симметричные рисунки, а потом асимметричные. Если будет трудно, не торопись! Веди линии настолько медленно, насколько это возможно!

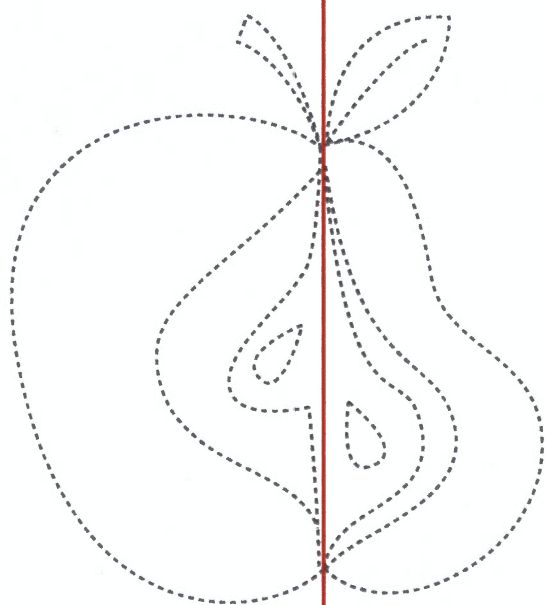
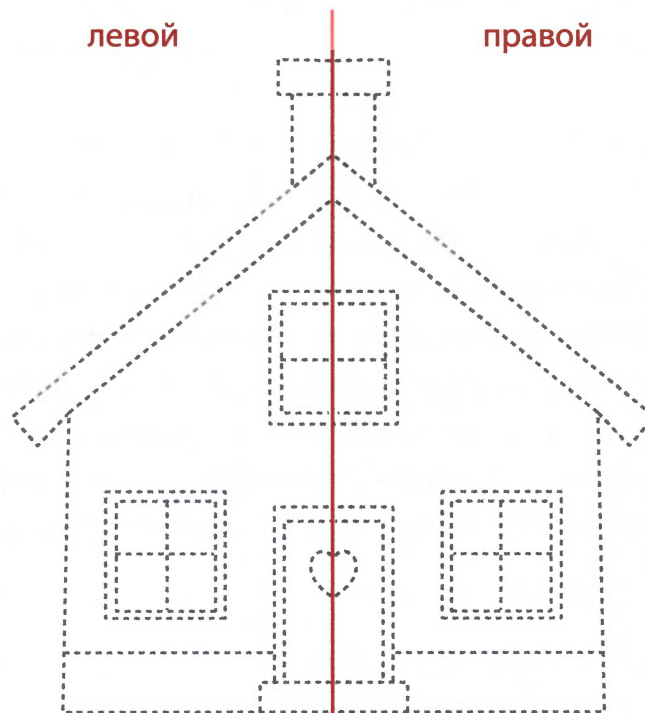
левой

правой

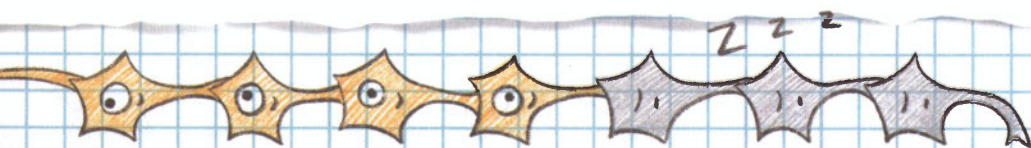


левой

правой



место
для
наклейки





Кто готов
к трудностям, тот я!
Присоединяйся!

Тренируем креативность

О! Это будет непросто! Но ужасно интересно, поверь! Эти игры придуманы, чтобы развивать творческий потенциал. А творчество необходимо не только чтобы красиво рисовать или с выражением читать стихи.

Креативность помогает нам находить выходы в трудных ситуациях, не унывать. Творчество побеждает скуку и наполняет мир красками и чудесами.

Чтобы начать игру, в первую очередь тебе нужно найти соперника. Можно играть с друзьями и со взрослыми, здесь нет возрастных ограничений и противопоказаний.

А правила крайне просты. Перед тобой пары слов, никак не связанных друг с другом. Задача каждого игрока – придумать больше 10 предложений с этими словами.

Вариант 1. Игроки записывают свои предложения каждый в свой листок. И через 15 минут сверяют списки. Кто придумал больше предложений, тот победил.

Вариант 2. Игроки по очереди называют свои предложения. Кто назовёт последнее, тот победил.

СВЕТ – КАРТОШКА
ДЕРЕВО – МИКРОФОН
ПТИЦА – КОМПОТ
ТРАМВАЙ – АЛФАВИТ
ЛАВКА – ТАРЕЛКА
ЗВЕЗДА – СТЕНА
ДОЖДЬ – ПАРКЕТ

КОЛОДЕЦ – КОРОВА
ДОРОГА – КОНФЕТА
ЛАМПА – КАЛЕНДАРЬ
НЕЙРОН – КИСТЬ
КРОКОДИЛ – ТРАМПЛИН
ЗАМОК – ЛИСТ
ЛУК – РУБАШКА

Готов составить
тебе компанию! Это
интересно!

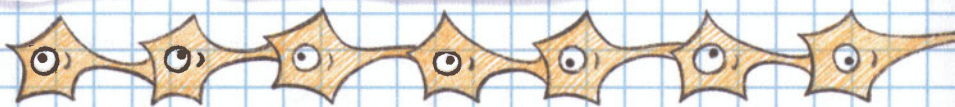


А знаешь ли ты?

Первые четыре предложения рождаются легко и как будто сами собой. Это будут шаблоны. Привычные смыслы и ситуации. А вот затем начнётся настоящий мозговой штурм! Это будет трудно, и тут тебе понадобится мотивация.

Мозг не захочет сходить с привычных рельс, и тебе нужно будет сделать усилие, чтобы заставить импульс бежать по новым дорожкам. В голове станут появляться отвлекающие мысли и вопросы... А зачем вообще эта креативность?!

Креативность – это навык поиска новых идей. А новые идеи – это новые нейронные связи и миллионы счастливых малышей-нейрончиков. Они подарят тебе необходимые способности, которые позволят исполнить все твои мечты! Так что тренируем креативность и исполняем мечты. Вперёд! А какая твоя самая большая мечта?



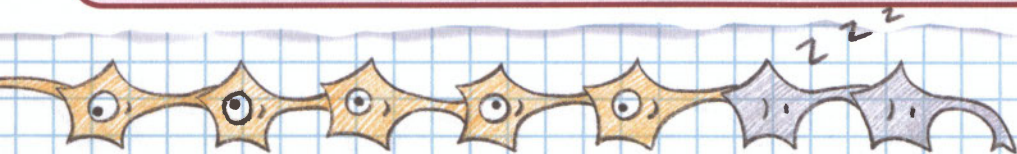
Здесь мы тоже будем использовать пары слов, но теперь тебе нужно построить смысловую цепочку от одного слова к другому. Посмотри, как в примере. Цель игры – сделать как можно меньше прыжков от первого слова к последнему. Победит тот, кто использует меньше слов на пути.

КНИГА — это бумага — это дерево — это мост — это переход — это движение — это МАШИНА
КНИГА _____ — знание — сила — выносливость — робот — _____ МАШИНА
ЛОПАТА _____ МУКА
РЕКА _____ КОСТЮМ
КУЗНЕЦ _____ СКРИПКА
ОКНО _____ КОРОНА
ЛИФТ _____ ТКАНЬ
БУМАГА _____ ДОМ
ГОРА _____ КОРАБЛЬ
КРЫША _____ КОСТЁР
СВЕТ _____ ШЛЯПА
БАШНЯ _____ ТРАКТОР

А теперь **СУПЕРИГРА!**
Попробуй сделать то же самое, но за ограниченное количество прыжков. У тебя их будет три!

ТРАВА _____	СВЕЧА _____
ЗМЕЯ _____	КОЛОКОЛ _____
РАКЕТА _____	МЯЧ _____
ЗЕМЛЯ _____	ФОНАРИК _____
ТЕАТР _____	ПОВАР _____
МОЗГ _____	ЛЕС _____

У меня получится!
У меня получится!
Я справлюсь!



Ничего себе!
Даже фигуры попадают
в передряги!

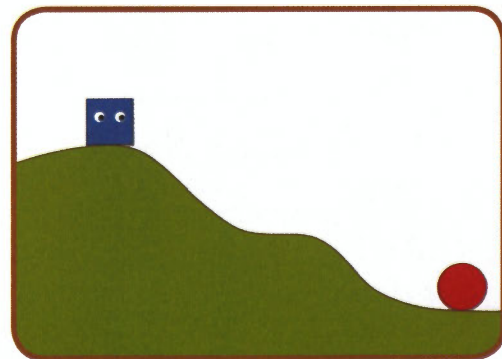
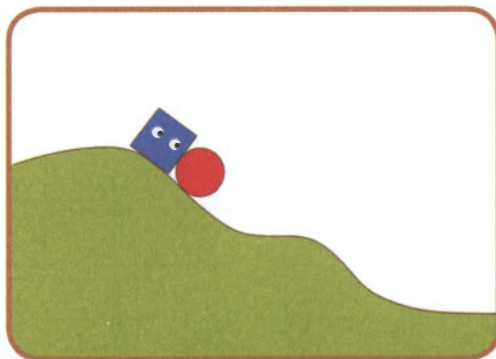
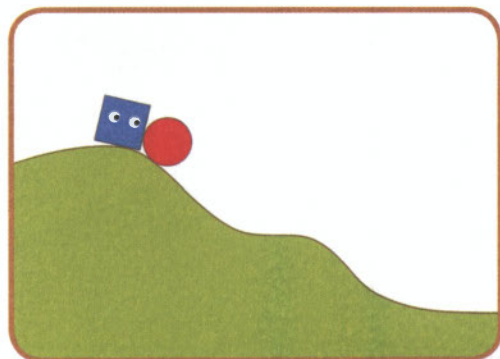
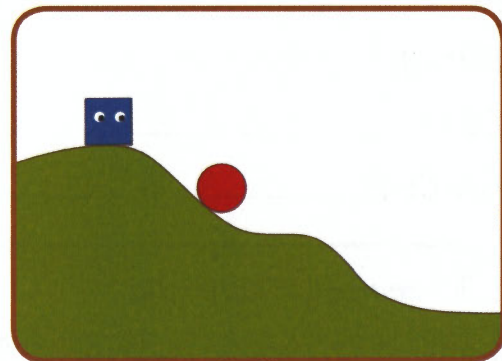
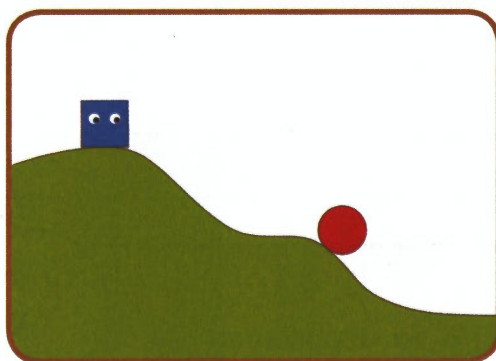
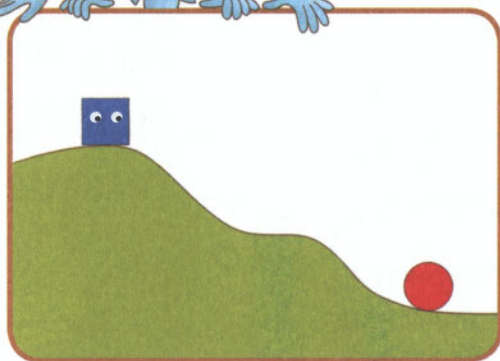
Приключения фигур

Представляешь, у тебя в мозге есть целая система, которая отвечает за общение, за понимание людей. Кто-то из твоих знакомых останется знакомым и исчезнет из памяти, а кто-то будет твоим лучшим другом долгие годы.

Каким образом ты понимаешь, что человек неприятный или доброжелательный, опасный или добрый? Выполни это задание и сможешь это почувствовать.

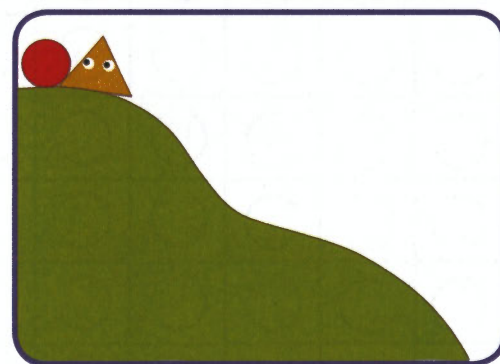
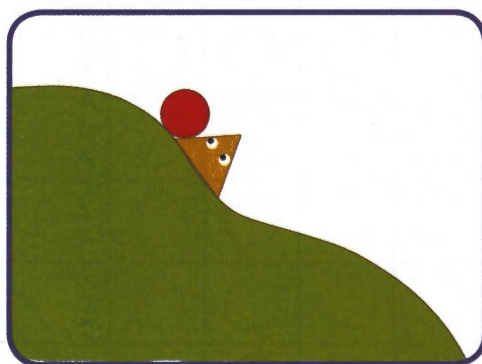
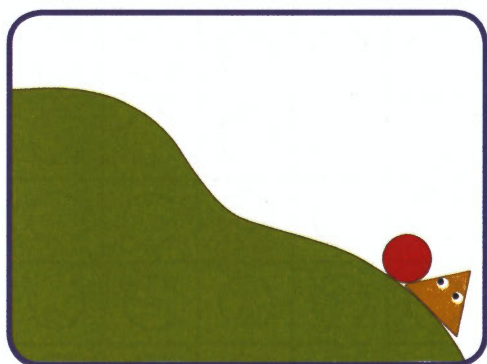
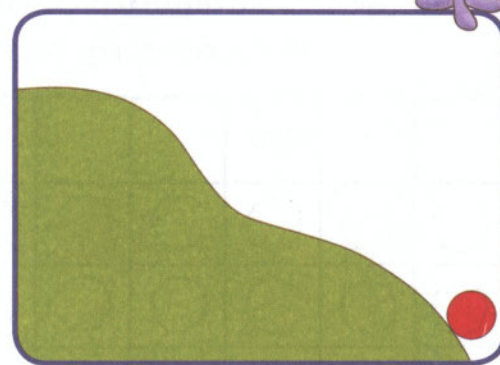
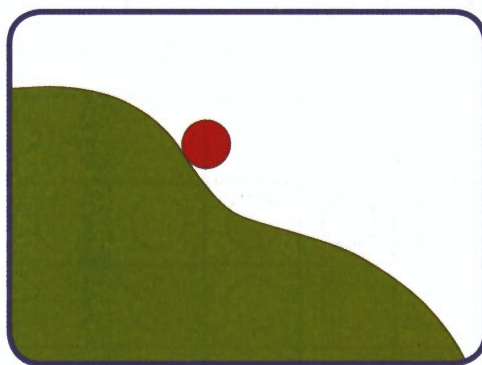
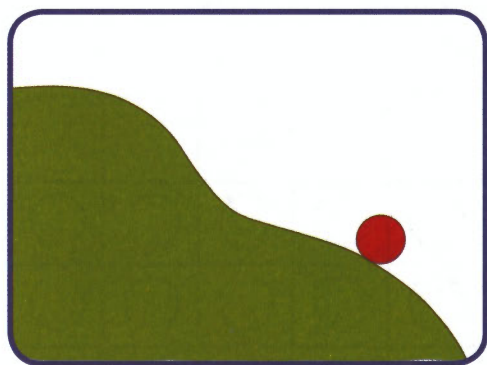
Внимательно изучи эти два комикса и напиши ниже или Расскажи вслух две истории о том, что случилось с кругом в первом приключении и во втором.

Приключение круга и квадрата



Приключение круга и треугольника

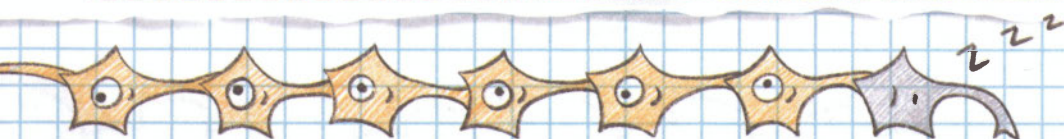
Можешь дать
фигурам имена и
нарисовать лица.



А знаешь ли ты?

В мозге есть очень большая сеть нейронов, которая отвечает за социальные связи и общение. Она помогает нам видеть людей насквозь, но не как рентген, а как Шерлок Холмс. Ребёнок в возрасте шести месяцев может отличить только в целом, кто хороший, а кто плохой. Но с возрастом эта сеть тренируется и растёт, как и другие, и мы можем с каждым годом становиться более точными в понимании других людей. И уже отличаем жадность от скупости, тревожность от страха, волнение от испуга. Вот такие важные нейроны!

место
для
наклейки



Очень запутано!
Но очень интересно!

Чудо-лабиринты

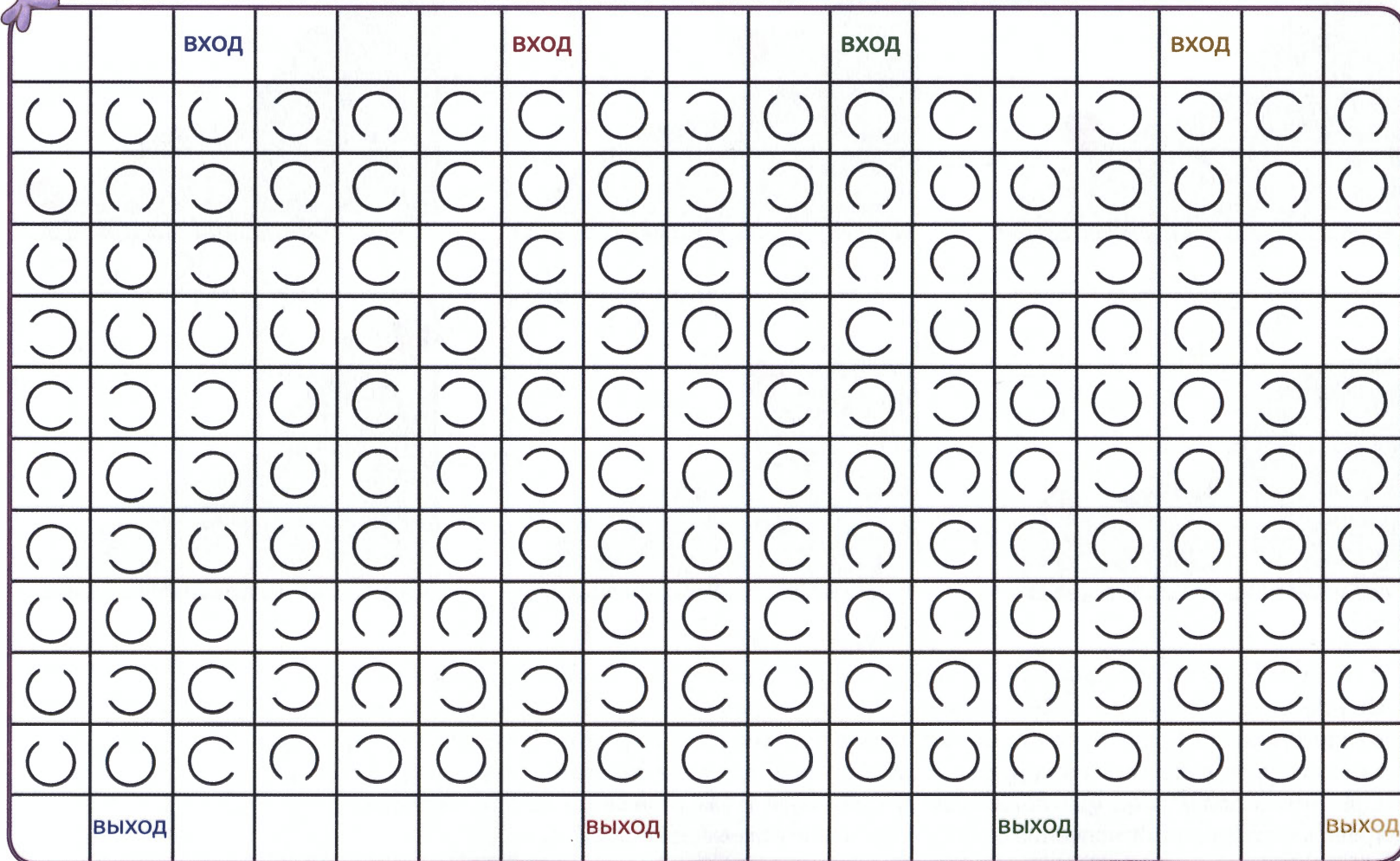
Побольше лабиринтов хороших и разных! Ведь это действительно одно из самых весёлых упражнений для нейронов из обоих полушарий и из всех сетей и отделов.

У этого лабиринта четыре входа и четыре выхода! Каждое колечко имеет разрыв.

Сверху  , слева  , справа  или снизу  . Ты можешь ходить по лабиринту во все стороны, но не по диагонали, и пути не могут между собой пересекаться.

Возьми четыре цветных карандаша или ручки. Войдя в лабиринт с колечком, у которого разрыв сверху, ты будешь двигаться только по таким колечкам.

И так со всеми четырьмя дорогами. Вперёд! Ты справишься!



А тут тебе на помощь придёт Её Величество Математика. Лабиринт этот достаточно заковыристый, но если не торопиться и просчитывать ходы наперёд, то у тебя без сомнения всё получится!

В этих лабиринтах тебе нужно будет вычитать и складывать числа, по которым ты будешь проходить.

Складывать, каждый раз поднимаясь на клетку **вверх** или делая шаг **вправо**.



Вычитать, каждый раз спускаясь на клетку **вниз** или делая шаг **влево**.

У каждого лабиринта есть вход и выход. На входе твоё первое число. На выходе число, которое должно получиться после прохождения лабиринта. В каждый шаг складывай или вычитай цифры, в зависимости от выбранного направления. Если равенство больше 10 (20), значит путь неверный.

Пример:

8	2	7	1	6
1	1	1	2	3
2	5	3	8	4

ВХОД

Вычисления: $7+1=8$, $8-2=6$, $6-1=5$, $5-1=4$, $4-1=3$, $3-2=1$, $1+5=6$, $6+3=9$

=9
ВЫХОД

2	6	7	1	4
9	4	2	5	1
7	8	6	2	7

ВХОД

Счёт до 10

=7
ВЫХОД

5	2	8	9	4
8	2	3	2	5
7	1	4	2	1

ВХОД

Счёт до 10

=8
ВЫХОД

5	7	2	4	8
16	6	15	9	10
7	6	1	2	5

ВХОД

Счёт до 20

=12
ВЫХОД

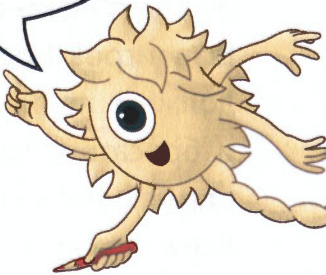
17	2	12	11	2
8	9	6	8	1
7	6	3	4	14

ВХОД

Счёт до 20

=2
ВЫХОД

Можешь вычёркивать цифры, которые дают при вычитании меньше 1 или больше 10 (20) при сложении.



А знаешь ли ты?

В науке существует понятие – эмоциональная инфекция. Настроение другого можно перенять так же легко, как и микробы. Происходит это заражение в три этапа.

На первом этапе твои зеркальные нейроны считывают и тонко копируют жесты, позу, движения собеседника. Ты мысленно примеряешь на себя эту маску. Затем тебе становится грустно, если на тебе оказалась печальная маска, или весело, если это радость. А на третьем этапе память загружает подходящие воспоминания и опыт, и ты полностью заражён эмоцией.

Помни об этом, когда выбираешь друзей. Ведь то, каким станешь ты, зависит от того, кто будет рядом с тобой. Но и ты можешь менять окружающих. «От улыбки станет всем светлей!»

место
для
наклейки





Я всемогущий
джинн! Я смогу забросить
мяч в корзину одной правой
рукой, стоя на голове!

Подвижные игры

Самая весёлая зарядка для мозга – это подвижные игры. На этот раз давай вспомним любимые всеми нейронами игры с мячом. Ведь такие игры включают в себя работу всего тела, всех органов чувств, и тебе надо будет выполнять несколько задач одновременно. А это принесёт удовольствие всем нейронам без исключения.

«Джинн»

Количество игроков:

Чем больше, тем лучше.

Что необходимо:

Баскетбольное кольцо.

Правила:

Сначала игроки распределяют очерёдность между собой, кто за кем.

Затем игрок 1 говорит способ, которым он сможет забросить мяч в кольцо. Например, спиной к корзине, с закрытыми глазами или стоя на одной ноге, а можно и всё это сразу. Выбирает место, с которого он будет начинать, и бросает мяч.

Если игрок 1 попал в корзину, то все игроки за ним должны полностью повторить все его действия и бросать с того же места, что и он. Кто из них промахнётся – получает штрафной балл.

Если игрок 1 сам промахнулся, то он получает штрафной балл, а ход переходит к игроку 2.

Если все игроки смогли забросить мяч в корзину так же как игрок 1, то штрафной балл получает игрок 1.

Кто набрал 5 баллов, выходит из игры. А оставшийся последним получает звание всемогущего джинна!

«Свечка»

Количество игроков:

От 5 до 7 000 000 000 человек.

Что необходимо:

Большая площадка или целое футбольное поле.

Правила:

Все игроки становятся в круг, а ведущий – в центр этого круга.

Ведущий подбрасывает мяч высоко надо головой, как можно выше, и кричит: «Свечка!»

Пока мяч в воздухе, все игроки убегают из круга как можно быстрее и дальше.

Затем ведущий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Как можно громче, чтобы все услышали его. Он может поймать мяч, даже если тот отскочит от земли, но это даст фору убегающим.

Когда ведущий кричит «Стоп!», все бегущие замирают на месте.

Теперь задача ведущего, не сходя с места, попасть мячом в того, кто стоит к нему ближе всего.

В кого попал, тот становится ведущим. Но если ведущий промахнулся, то остаётся на второй кон.

Если ведущий промахнётся три кона подряд, то его сменит тот, в кого он целился в третий раз.

Поздравляем тебя!

Как я рад, что всё получилось! Ведь я вижу, как твои нейроны становятся счастливее, когда ты даёшь им правильную работу! Потому что с каждым заданием они растут, крепнут и приносят тебе ещё больше пользы и умений! А ещё теперь ты знаешь о своих зеркальных помощниках. Они такие же труженики, и очень хотят стать сильными и научиться вместе с тобой дружить, общаться, понимать других людей и справляться с трудностями. А если захочешь побольше узнать об этом и многом другом, читай книги о наших с Сашей и Соней приключениях.

Обязательно заполни таблицу успехов на следующей странице. Наклей маленькую наклейку с нейрончиком за каждое выполненное задание. Эти цепочки – твой успех! Поздравляем!

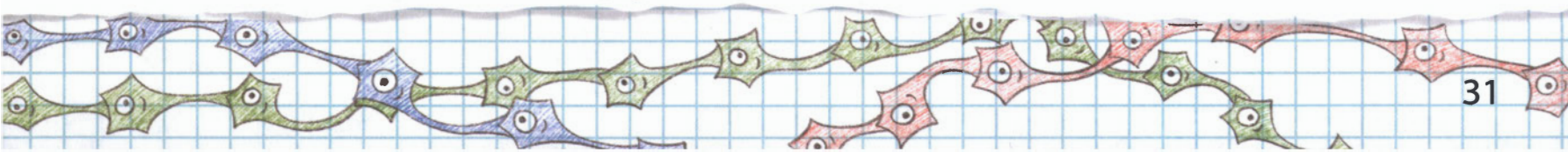
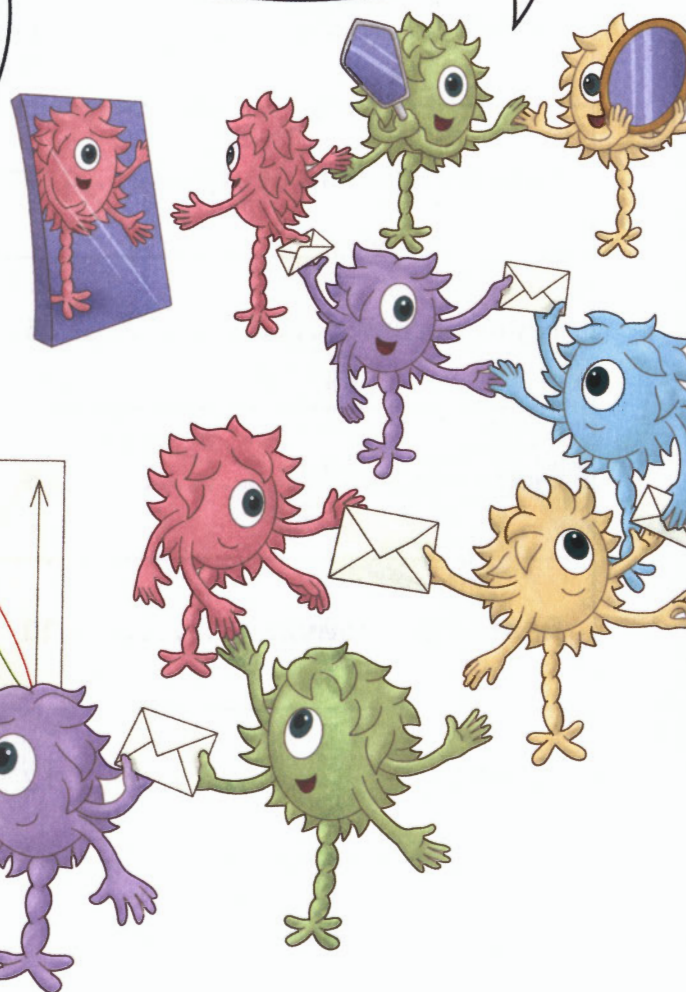
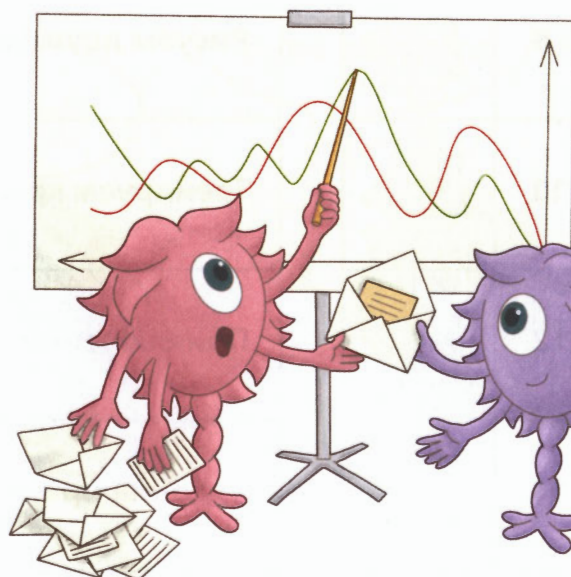
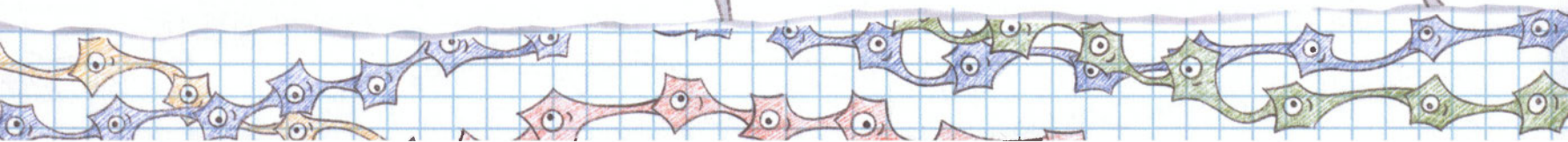




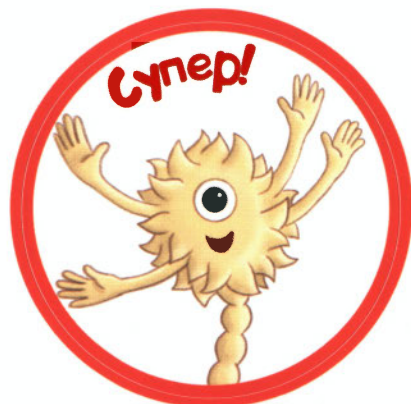
Таблица успехов

Тетрис 3	
Сортировочный центр 4	
Буквинегрет 6	
Бюро находок 8	
Пальчики – зайчики 10	
Тест EQ 12	
В точку! 14	

Эмоциональный лабиринт 16	
Физкульт-привет! 18	
Интеллектуальный штаб 20	
Рисуем двумя руками 22	
Тренируем креативность 24	
Приключения фигур 26	
Чудо-лабиринты 28	



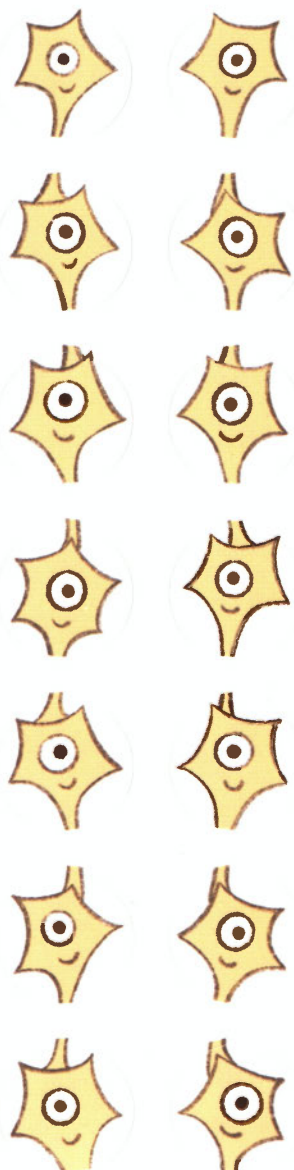
Эти наклейки с нейронами – награда за твой труд! На каждом развороте тетради есть место для такой наклейки. Но наклеить её ты сможешь, только когда хорошенько постараться!



Эти наклейки – **подарок для тебя!** Они могут украсить твой пенал или обложку дневника. А ещё ими можно поделиться с друзьями, ведь друзья очень нужны твоему мозгу!



На стр. 32 в таблице успехов нейроны спят. Когда ты выполнишь все задания, они проснутся. **Разбуди их!**



УДК 087.5
ББК 92

К 93 Курпатов А. В.

Нейрозарядка. Тренажёр для развития способностей. – М. : Нева, Филипок и К, 2020. – 32 с.,
цв. ил.: – (Серия «Академия смысла для детей»).

ISBN 978-5-6042780-5-5

Андрей Курпатов
НЕЙРОЗАРЯДКА
Тренажёр для развития способностей

*Учебно-практическое пособие
Для чтения взрослыми детям*

Мы знаем, как полезна зарядка для тела, но мозгу она тоже необходима. Зарядка отличается от других спортивных нагрузок. Это разминка, которая дарит бодрость на весь день, обогащает организм кислородом, улучшает здоровье и выносливость.

Мозгу тоже нужна нейрозарядка! Её хорошо делать, когда необходимо переключить внимание. Например, чтобы включиться в работу или учёбу после игры. А можно тренироваться каждый день, и тогда результат не заставит себя ждать!

А также вы познакомитесь с зеркальными нейронами и узнаете, какую роль они играют в эмоциональном развитии.

*Главный редактор Елена Никитина
Литературный редактор Елена Алексеева
Редактор-составитель Виктория Галинская
Корректор Наталья Филимонова
Иллюстрации и дизайн макета Елена Алексеева
Вёрстка Виктория Галинская
Дизайн обложки Надежда Варламова*

Эксклюзивный обладатель прав на серию книг
Курпатова А. В. «Академия смысла для детей» – ООО «Издательский дом „Нева“».
Подписано в печать 24.03.2020. Печать офсетная.
Тираж 15000 экз. Заказ № 20189.

Отпечатано в типографии ООО «ЛД-ПРИНТ»
196644, Санкт-Петербург, Колпинский р-н, пос. Саперный,
территория предприятия «Балтика», д. 6/н, лит. Ф.
тел. (812) 462-83-83, e-mail: office@ldprint.ru

В соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года маркируется знаком: 6+

ISBN 978-5-6042780-5-5



© Курпатов А., текст, 2020
© Алексеева Е., иллюстрации, 2020
© ООО «Издательский дом „Нева“», 2020

Мы знаем, как полезна зарядка для тела, но мозгу она тоже необходима. Зарядка отличается от других спортивных нагрузок. Это разминка, которая

✓ дарит **бодрость**
на весь день,

✓ обогащает организм
кислородом,

✓ улучшает **здоровье**
и **выносливость**.

МОЗГУ ТОЖЕ НУЖНА **НЕЙРОЗАРЯДКА**! ЕЁ ХОРОШО ДЕЛАТЬ,
КОГДА НЕОБХОДИМО ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ. НАПРИМЕР,
ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАБОТУ ИЛИ УЧЁБУ ПОСЛЕ ИГРЫ.
А МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, И ТОГДА
РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАСТАВИТ СЕБЯ ЖДАТЬ!

+ **ИНТЕРЕСНЫЕ И НЕОБХОДИМЫЕ**
МОЗГУ ТРЕНАЖЁРЫ.

+ **ВЫ ПОЗНАКОМИТЕСЬ**
С ЗЕРКАЛЬНЫМИ НЕЙРОНАМИ
И УЗНАЕТЕ, КАКУЮ РОЛЬ ОНИ ИГРАЮТ
В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ.

+ **ДРУЗЬЯ НЕЙРОНЫ ПОДДЕРЖАТ**
РЕБЁНКА И ОБЪЯСНЯТ ЕМУ, ЧЕМ
ПОЛЕЗНЫ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ.

+ **НАУЧНЫЕ ФАКТЫ И СОВЕТЫ,**
КОТОРЫЕ БУДУТ ИНТЕРЕСНЫ
И ДЕТАМ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ.

ТРЕНАЖЁР РАЗРАБОТАН
В «АКАДЕМИИ СМЫСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ»
АНДРЕЯ КУРПАТОВА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–10 ЛЕТ

ISBN 978-5-6042780-5-5



9 785604 278055

АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

 ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
НЕВА



 filipok_books

 filipok_co_

 Filipok&Co