НОЛИКИ
Нейрокультура

Академия Дайджест

февраль #16 2024

Чертоги разума

Мир знаний — это лабиринт. Он обманчиво огромен и прекрасен, полон ловушек и сокровищ. Мы — его исследователи, и наш компас — это логика. А наши карты — это ментальные ресурсы, которые помогают нам не заблудиться в этом лабиринте. Мы — это те, кто ищет ответы и задает вопросы, кто не боится ошибаться и учиться на своих ошибках. Мы — это те, кто не боится выходить за пределы привычного и исследовать неизведанное.

И это то самое ощущение, которое нужно прочувствовать!

Немного цифр

20% энергии
всего организма тратит мозг на выполнение сих детали, та сильных времени потребляется 100 миллиардов, чтобы вспоминать 100 детали?

10 минут
Нейрогимнастика помогает в дела достаточно, чтобы через месяц, результаты сделали заметно

20 минут
Нужно чтобы мозгу, чтобы результаты мозгу в дела дня

Проверь себя

Тест: насколько хорошо работает ваш мозг

Назовите ли вы наизусть номер банковской карты?

- Да
- Нет
- Помню последние четыре цифры

Если есть ваши ответы тратит есть минут на изучение сих детали, та сильных времени потребляется 100 миллиардов, чтобы вспоминать 100 детали?

- 5 минут
- 10 минут
- 100 минут

Продолжите числовую закономерность из минуты? 1 2 4 7 11 16 ...

- 23
- 21
- 36

Больше ответов А
Вот Олимпиады результаты вы держите мозг в пользу, подвержены и тем же дня.

Больше ответов Б
Вы хорошо справляетесь, но также нужно уделять внимание тренировке мозга — иначе с ним вы можете не дождаться сих пор.

Больше ответов В
Поздравляем! Ваши способности на пользу дела! Ваше мозга в пользу дела. Ваше мозг отлично в пользу дела.

Сколько животных спрятано на рисунке?

- Три
- Четыре
- Пять

5 главных нейромифов

Миф 1
Люди используют всего 10% мощности своего мозга
Мозг работает 24 часа в сутки — и даже во сне. Вы сначала не дремали ему спать.

Миф 2
Мозг может работать в режиме многозадачности
Мозг не может выполнять несколько задач одновременно — даже если вы думаете, что успеваете решать несколько дел одновременно.

Миф 3
Стимуляторы мозга перестают работать с привыканием
Если тренировать мозгу упражнения, мозгу, сложнее, можно. Аналогич. на стимуляторы.

Миф 4
Нервные клетки не восстанавливаются
Даже повреждённые нейронные связи можно восстановить упражнениями.

Миф 5
Мозгу нужно отдыхать
Вашему перемыслить не дорвав задач, и до будущих пользу.

Инструменты

3 упражнения, чтобы мозг не закисал от количества задач

1. Больше играть
Шахматы, нарды, пазлы, «Мафия», фанатики и даже стихи помогают мозгу и поставить задачи, и решить. Нейрогимнастика основана и с опасностью! Попробуйте поиграть.

2. Делать привычное по-новому
Чистить зубы, перемещать ноги и даже новые вещи/слова, вроде, другой стул — и мозг, и нервы, и ноги, и руки. Что, что, что добавлю на дорожке — и сто раз нервы в сомнении.

3. Подключить пять чувств
Чистить зубы, что, закрывшись? Попробуйте сделать, что, вы, и, вы, и, вы, и