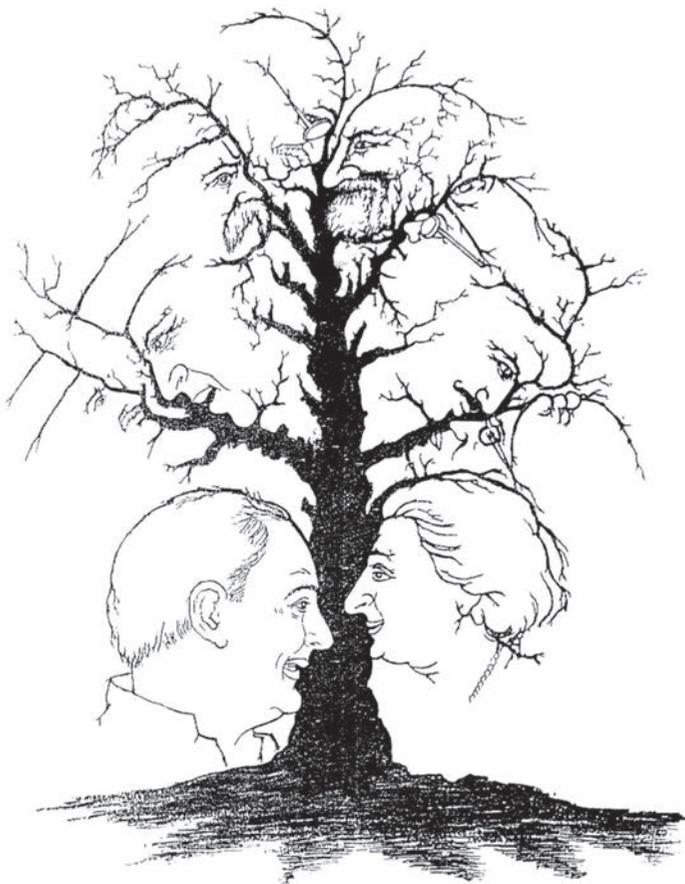


Если вы хотите достигнуть чего-нибудь важного в жизни, реализовать мечту, старайтесь полностью вникнуть в свою идею, проблему, погрузитесь в нее.

Будьте ею одержимы. В деталях представьте ее и никого не подпускайте к ней, особенно сомневающимся в вашем успехе. Начинайте действовать целеустремленно в первую очередь с того, что необходимо, затем делайте то, что возможно, и на следующем этапе вы осуществите то, что поначалу казалось недостижимым.

*Авторы*





Внимательно рассмотрите картинку. Неизвестный автор скрыл портреты в ветвях дерева.

Если вы в течение пяти минут обнаружили в ветвях 4 лица — это удовлетворительно, 6 лиц — очень хорошо, 8 или даже 10 лиц — отлично. Мы уверены, что упражнения для тренировки памяти и внимания помогут вам улучшить показатели!\*

---

\* Индийская политическая карикатура, изображающая дерево с портретами 10 индийских политических лидеров. Автор и источник неизвестны.

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Об авторской методике и значении развития памяти</i> .....	13
<b>1. Вспомним математику начальной школы</b> .....	21
<b>2. Шутливая арифметика</b> .....	34
<b>3. Читаем стихи и... вспоминаем арифметику</b> .....	39
<b>4. Упражнения для рук. Рисуем и тренируем память</b> .....	46
<b>5. Лабиринты: ищем выходы</b> .....	50
<b>6. «Найди лишнее»</b> .....	59
<b>7. Числа и слова: называем правильно</b> .....	78
<b>8. Смотрим, запоминаем, пишем</b> .....	82
<b>9. Картины-иллюзии</b> .....	90
<b>10. Картины со спрятанными персонажами</b> .....	117
<b>11. Задания хитрого художника</b> .....	122
<b>12. Спринт</b> .....	143
<b>13. Рисуем по номерам</b> .....	146
<b>14. Упражнения на распределение внимания</b> .....	151
<b>15. Спички не игрушка!</b> .....	157
<b>16. Ответы на отдельные задания</b> .....	169
<i>Приложение 1. Дополнительные упражнения</i> .....	175
<i>Приложение 2. График занятий</i> .....	208
<i>Список литературы</i> .....	211
<i>Источники иллюстраций</i> .....	214

# Предисловие

Многие люди думают, что они мыслят, тогда как на самом деле они всего лишь расставляют старые предрассудки в новом порядке.

Уильям Джеймс

Человек был одарен достаточным количеством ума, чтобы ясно увидеть, насколько этого ума не хватает, чтобы понять, что его окружает.

Альберт Эйнштейн

История этой книги началась 20 лет назад, когда соседка одного из авторов, дама весьма преклонного возраста, вдруг обнаружила, что стала частично терять память. Она подолгу искала мобильный телефон или ключи, но при этом четко помнила много номеров телефонов — брата, сестер, приятельниц, с которыми гуляла в парке.

Ее зять рассказал об этом авторам и попросил найти способ решения проблемы. «Вы же ученые, братцы! Помогайте остановить или хотя бы затормозить неприятный процесс».

Решение пришло спонтанно. На заасфальтированной площадке около дома мы написали мелом цифры от 0 до 9 в произвольном порядке на расстоянии примерно 3–5 метров одна от другой. Суть задания заключалась в том, чтобы, переходя по цифрам, как бы набирать номера телефонов, которые соседка знала наизусть. Ей нужно было не только помнить порядок цифр и искать глазами положение каждой из них, но и проходить расстояние от одной цифры до другой. Тренировки успешно начались, наша подопечная радовалась каждому выполненному заданию: «Ура, я это сделала!»

Соседка вместе со своими родственниками усердно тренировалась по несколько раз в день, и через две недели они получили неожиданный результат — когнитивные способности вернулись!

Для закрепления успеха мы предложили и другие упражнения, часть которых вошла в этот тренажер. Занятия по тренировке памяти стали в той семье регулярными.

К нам стали обращаться знакомые той самой первой «пациентки» — сарафанное радио заработало. Были запросы и на помощь в восстановлении работы мозга после нарушений мозгового кровообращения, различных травм.

Все это подтолкнуло нас к мысли о необходимости глубже поработать в этом направлении. Мы и ранее интересовались проблемами памяти, обучая студентов, работая с аспирантами, — спорили о том, какой объем информации может запомнить человек. Более того, у одного из нас на кафедре был шкаф с книгами — примерно 50 из них посвящены одному из учебных курсов. Студенту, пришедшему на пересдачу, предлагалось найти и снять с полки книгу, содержащую ответ на вопрос экзаменационного билета; нашедший сразу получал зачет или пятерку.

Развитие, усиление мыслительных способностей, оперативной и долговременной человеческой памяти — проблема, всерьез изучаемая психологами и психиатрами. Мы проработали научные публикации, начиная с трудов В. М. Бехтерева, переводные монографии и статьи, рассмотрели и современные диссертации. Такое погружение в тему стало для нас дополнительным мотиватором. Часть источников приведена в списке литературы.

Мы задавали разным людям простой вопрос: когда вы идете по улице, гуляете, едете в общественном транспорте, катаетесь на велосипеде, занимаетесь спортом, о чем вы думаете и, главное, помните ли вы на другой день свои мысли? Ответы не порадовали: почти никто не вспомнил, что также подогрело интерес к проблеме.

Многолетний опыт педагогической работы, понимание психологии и потребностей учащихся позволили нам создать эффективную подборку упражнений, подходящую широкому кругу читателей, желающих усовершенствовать свою память и, как результат, повысить качество жизни.

Мы выработали определенные методические принципы, способствующие восстановлению и развитию памяти:

- человек, нуждающийся в тренировке мозга, должен быть мотивирован на решение серьезной задачи;
- мозг в нашем понимании является практически черным ящиком, следовательно, необходимо использовать совместимые воздействия на различные участки мозга через разные источники получения информации — слух, зрение, осязание;
- эффект тренировки достигается только в результате последовательных импульсов, поэтому в методике учтены специальные комбинированные ежедневные задания из всех разделов тренажера;
- важнейшим условием правильной тренировки памяти, внимательности, сосредоточенности мы считаем обеспечение напряженной, но допустимой для усредненного «студента» нагрузки, чтобы после успешного выполнения человеку хотелось бы воскликнуть «Я сделал(а) это!» и получить заряд оптимизма и бодрости.

Для того чтобы оставаться молодым душой и телом максимально долго, в первую очередь нужно заботиться о своем рассудке и выработать правильные жизненные установки, порядок в действиях. Если вас волнует, какими будут ваши интеллектуальные способности в будущем, заведите привычку регулярно выполнять упражнения для поддержания активности мозга и памяти.

В книге много математических заданий. От наших слушателей мы часто слышали: «Я вспомнил(а), как мы решали подобные

задачи в школе». При этом в глазах наших «студентов» читался восторг, и в высказываниях мы ощущали радость от их собственных достижений.

Пришли мы и к использованию упражнений со спичками — они не только устанавливают прямые нейронные связи через зрение, но и опосредованно, через тактильные ощущения, запускают всю цепочку мыслительных процессов. Относительно недавно мы оценили значимость использования в наших целях картин-иллюзий — изображений, где сначала видишь что-то одно, но, присмотревшись, начинаешь различать и другую, скрытую поначалу сущность нарисованного. Мы включили в сборник и проверенные временем, и современные иллюзионные картины.

Использование в книге математических задач, головоломок, тактильных заданий и иллюзионных картин со скрытым смыслом значительно расширяет круг читателей, учеников и последователей — как по возрасту, так и по целевым установкам. Многие из тех, кому мы предлагали проработать отдельные фрагменты тренажера, отмечали положительный эффект от выполнения заданий разного типа.

На первых порах комфортнее работать в компании единомышленника, однако потом обязательно захочется продолжать самостоятельно. Важно не прекращать занятия после первых успехов — упражнения необходимо выполнять по возможности ежедневно.

Помните также, что мозгу требуется как усердная мыслительная работа, так и еда, богатая фосфором (горький шоколад, красная рыба, яичный желток, миндаль, молочные продукты), калием (бананы, авокадо, пророщенная пшеница, апельсины) и магнием (арахис, семечки, соя, продукты из цельного зерна). Наши ученики находят в интернете различные препараты для улучшения памяти, в том числе растительного происхождения, и интересуются их полезностью и эффективностью. Мы не физиологи, но в целом можем сказать: большинство БАДов не вредны среднестатистическому человеку, но лучше, если их прописывает,

.....

рекомендует врач. При этом таких, которые мгновенно сделают суперменом по запоминанию, не существует. Все люди индивидуальны.

Рекомендации для работы с книгой простые:

- Заведите красивый блокнот или рабочую тетрадь, куда будете вписывать от руки стихи, решения задач, упражнения из книги. Важно перечитывать свои записи регулярно.
- Непонятные задания обсуждайте с коллегой, помощником, родственником; как только поймете задание, легко его выполните. Не стесняйтесь спрашивать, руководствуйтесь нашим девизом: не бывает «дурацких» вопросов — бывают неточные ответы.
- Не бросайте выполнять упражнения тренажера даже тогда, когда ощутите положительный результат. Возьмите за правило повторять их каждый день. Для развития памяти и внимания требуются регулярные умственные нагрузки. Тренировка должна доставлять радость и не быть скучной.

Очень важно описывать события вашей повседневной жизни или просто переписывать от руки упражнения или задания из этой книги, пользуясь ручкой, а не клавиатурой компьютера или другого гаджета. Это даст значительную нагрузку на ваш мозг, чего мы и добиваемся. Попробуйте каждый день писать от руки хотя бы одну страницу текста. Забудьте на полчаса про ваши девайсы!

С уверенностью утверждаем, что при должной старательности в работе с тренажером, настойчивости, желании развить способность четко мыслить и все-все помнить результат гарантирован.

Сколько раз за последний месяц, вернувшись из ближайшего супермаркета или отправив заказ в интернет-магазин, вы вспоминали, что забыли купить что-то важное, нужное? Пусть бросит в нас тяжелый предмет тот, кто не столкнулся с такой ситуацией хотя бы однажды.

Эта книга для всех — независимо от возраста, физического и умственного здоровья, места проживания и рода занятий.

Используйте эти упражнения. Ваша память укрепитя, внимательность разовьется, чего вам искренне желаем.

Леонид Лозовский, *д. э. н., профессор*,  
Владимир Мордехай, *д. т. н., профессор*

# Об авторской методике и значении развития памяти

Понятие «методика» имеет древнегреческие корни и переводится как «способ познания, исследования». Чтобы информацию можно было удобно и эффективно усваивать, ее нужно правильно представить и передать без потерь. Методика — это отработанный алгоритм, свод процедур для выполнения определенных функций, операций. Действия для развития памяти представляют целую систему приемов: освоение материалов и выполнение упражнений приводит к улучшению функций внимания и запоминания.

Метод преподавания любой дисциплины является главным инструментом профессиональной деятельности педагога. Отсутствие методики преподавания может сделать учебный процесс бессмысленным, обесценит работу учителя. Наши упражнения для развития внимания и повышения эффективности процессов запоминания, подкрепленные авторской методикой, направлены на результат, а реальные результаты, в свою очередь, подкреплены многолетней практикой.

## Зачем развивать память

Чем лучше память, тем эффективнее работает интеллект, тем увереннее человек решает новые задачи, тем лучше «шевелит мозгами». Никто и не спорит!

При рождении все мы наделены примерно одинаковым количеством нейронов — их около 86 млрд. Нейронами (от др.-греч. νῆρον — волокно, нерв) называют нервные клетки, способные при помощи электрических и химических сигналов принимать, обрабатывать, хранить и передавать информацию. Строение нейрона мы можем узнать из школьного курса биологии. Известно

также, что нейронные связи — синапсы — продолжают формироваться постепенно, с опытом, с возрастом. При соединении друг с другом нейроны образуют нейронные сети. Постепенно у нас формируется память, появляются новые навыки. Нейроны «привыкают» общаться между собой, а мы стимулируем их регулярными упражнениями начиная с юного возраста. После нескольких закрепляющих циклов связь между блоками нейронов, фрагментами сетей становится прочной, устойчивой, и мы уверенно повторяем заученные действия. При этом с течением времени навыки не пропадают, не исчезают — научившись уверенно держаться на коньках или плавать, мы не теряем такие умения даже при длительных перерывах.

Однако, если мы долго не пользуемся ранее приобретенными навыками, каналы связей зарастают — нейроны в этой части мозга «общаются» реже, связи между ними теряются. Так мы, к примеру, постепенно забываем слова ненужного нам иностранного языка, если долго не пользуемся им.

Когда-то считалось, что мозг взрослого человека не развивается, статичен, не пластичен, но это не так. Отдельные нейроны и целые структуры, блоки могут менять существующие связи и формировать новые, адаптируясь к изменениям. В конце XX века было доказано, что мозг создает новые нейронные связи, развивается в течение всей человеческой жизни в результате мыслительных процессов, обработки новой информации. Регулярные физические нагрузки также повышают нейропластичность.

Поэтому, заучивая, запоминая что-либо, мы развиваем мышление, воображение и концентрацию внимания. Стимулируя работу мозга, мы увеличиваем жизненный ресурс и поддерживаем себя в тонусе.

## **Без хорошей памяти не обойтись в учебе**

Чтобы освоить учебные предметы, многое приходится заучивать наизусть, запоминать надолго. Например, в математике, физике необходимо знать базовые законы, формулы, которые затем понадобятся для решения сложных задач. При изучении чужого языка важно запоминать слова и правила грамматики, чтобы понимать текст, общаться с иностранцами. Для медика важно держать в памяти анатомический атлас.

Легко учится тот, кто быстрее и больше запоминает.

## **Память позволяет ориентироваться в информационном поле**

Мы чаще стали использовать так называемую трансактивную синергетическую память, которая формируется коллективно, у нескольких партнеров в группе (кстати, интернет также рассматривается как один из партнеров — внешняя память), а также ассоциативную, с помощью которой запоминаем не саму информацию, а место, где ее можно найти: на определенном сетевом ресурсе, в социальной сети, у конкретных специалистов. Сейчас мы постоянно сталкиваемся с большим потоком данных, которые невозможно запомнить, поэтому так важно научиться в нем ориентироваться.

## **Постоянное развитие памяти помогает отсрочить старение мозга**

Чем чаще мы заставляем мозг работать, тем медленнее он будет подвергаться возрастным изменениям. Учите стихи, читайте книги и пересказывайте их сюжет, вспоминайте приятные моменты жизни и делитесь ими с окружающими. Развивайте свою память, чтобы сохранить интеллектуальные способности, снизить риск развития деменции и болезни Альцгеймера.

## **Тренировка памяти помогает увеличить багаж знаний**

Очевидно, что, запоминая новое, вы расширяете свой кругозор. И наоборот, чем больше багаж ваших знаний, тем легче вы сможете заучивать и вспоминать то, что нужно. Это пригодится в любой сфере.

Наша методика развития и сохранения памяти базируется на обоснованном подборе и компоновке упражнений, исходя из нескольких очевидных истин.

Связи между нейронами, о которых мы писали выше, формируются двумя основными способами:

- 1) постепенно, за счет многократного повторения;
- 2) одномоментно, под воздействием эмоций.

Вот почему мы предлагаем наряду с регулярностью занятий опираться на эмоциональные компоненты, такие, например, как картины со скрытым смыслом, поиск путей выхода из лабиринтов, — нахождение таких путей, образов и смыслов порождает и усиливает эмоциональную составляющую занятий по развитию памяти.

Мы стимулируем мозг делать обычные для него вещи непривычным способом и подключать для этого новые блоки нейронов. Благодаря этому мы держим его в хорошей форме, улучшаем обучаемость.

## **Упражнения, направленные на улучшение памяти**

### **Действуйте не ведущей рукой**

Можно чистить зубы, расчесывать волосы или держать ложку не той рукой, которой вы обычно это делаете. Вы правша — используйте левую руку. И наоборот. Когда освоите новый навык, возвращайтесь к ведущей руке.

## **Выключайте зрение**

Попробуйте принимать пищу, мыться, делать другие привычные вещи, прикрыв глаза (осторожно, конечно, чтобы не травмироваться!).

## **Меняйте второстепенные привычки**

Находите новые маршруты, чтобы добираться до места учебы или работы, в магазин. Обедайте не там, где обычно, можно просто выбрать для этого другое место в квартире. По дороге домой ищите виды, на которые раньше не обращали внимания.

## **Смотрите на окружающее «перевернутым взглядом»**

Можно делать это, нагнувшись, заглядывая «через коленки», как часто делают дети. Или просто перевернуть, развернуть привычные предметы, разглядывать их в новом ракурсе.

Наша методика тренировки базируется на многолетнем опыте занятий с разными группами учащихся, поставивших перед собой цель с нашей помощью улучшить память и повысить эффективность работы мозга.

Задачи и практические упражнения подобраны так, чтобы учащийся уже с первого занятия заинтересовался, увлекся процессом развития памяти и смог самостоятельно или с чьей-то помощью выполнять предлагаемые ему задания. Цель — заставлять мозг работать, проявлять смекалку, сосредоточенность, чего большинству людей так не хватает в повседневной жизни. При этом обучающийся как бы говорит себе: «Наконец я в деле. Теперь мой мозг не будет бездельничать, а увлечется интересной, новой для себя работой, что он так любит делать». Задания и упражнения, предложенные в рамках этой методики, — удобный способ активизировать деятельность мозга.

Методика рассчитана на то, чтобы у учащегося появилось ощущение: «Мой мозг проснулся, теперь я уверенно справлюсь с этим заковыристым упражнением и последующими заданиями. Я уверен

в том, что эти задания подобраны компетентными авторами, они подходят для моего нынешнего состояния памяти. Мне необходимо улучшать его, чтобы по полной заработали моя память, мой мозг».

Объективно несложные задания создают мотивированное стремление преодолеть скрытую в упражнениях хитринку, интригу. При появившемся интересе это позволит преодолеть все препятствия и получать удовольствие от самостоятельно найденного решения. И тогда учащиеся в процессе занятий заявляют: «Я смог выполнить задания этого модуля, хочу решать и следующие, но еще лучше решать задачи вперемешку из разных разделов книги, создавать “винегрет”: так увлекательнее».

Когда вы решаете задачи и выполняете задания на скорость, то находите нестандартные методы, которые ложатся в основу вашей креативности. Упражнения для тренировки памяти в этой книге предполагают построение красочных образов — такие методы мы, как правило, не применяем повседневно, а они весьма эффективны для отхода от клипового мышления, активно проникающего в нашу реальность. Выводите мозг из зоны комфорта, лени, заставляйте его трудиться и получайте от этого радость. Важно делать все с удовольствием, чтобы хотелось продолжать заниматься развитием и восстановлением памяти.

Упражнения дают заряд продуктивности для мозга: выполняя их с утра, вы даете своему интеллекту импульс, дополняющий и даже превосходящий эффект от чашечки кофе. Ваш мозг начинает работать быстрее и активнее, он способен удерживать все большие объемы данных.

И конечно, предлагаемые нами упражнения следует повторять многократно в нужной последовательности и сочетании. Задания в 16 разделах (включая приложение 1) сгруппированы по сходству воздействия на механизмы памяти. При этом они имеют заметные отличия и скрытые смыслы, заставляющие мозг проявлять смекалку, повышать концентрацию внимания и находить решения. Вы можете последовательно решать задачи и выполнять упражнения из каждого раздела. Но мы рекомендуем обратить внимание

---

на схему работы, чередующую занятия из разных разделов (см. приложение 2).

Достаточно 20 минут занятий в день, чтобы уже через пару недель ощутить результат. Можно тренироваться, поочередно выполняя несколько упражнений в течение дня. Но и это не догма! Находите, создавайте сами приятные для вас дополнительные упражнения и регулярно выполняйте их. Ваши успехи и отзывы о позитивных результатах будут нам лучшей наградой.



# 1

## ВСПОМНИМ МАТЕМАТИКУ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Решение арифметических задач — то, что с первых классов школы имело целью заложить в нас умение быстро находить ответы с помощью простых действий и смекалки, — успешно работает и для укрепления памяти, развития сосредоточенности, внимательности. Вот почему задачи, предложенные в этом разделе, следует решать самостоятельно, лишь сверяя с ответом полученный результат. «Отщелкайте» их, а потом вернитесь к рассмотрению задач из этого раздела по прошествии нескольких месяцев — оцените, насколько быстрее вы получите верный ответ. Ответы на задачи со звездочкой даны в конце книги в разделе 16.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)