



УНИКУМ

Дневник здоровья

55+

Проект «УникУм» разработан Централизованной библиотечной системой г. Сургута, реализуется при поддержке Библиотечной ассоциации Югры на средства гранта Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на развитие гражданского общества

Руководитель проекта – А. Г. Дарутина

Составитель А. А. Веревкина  
Редактор О. В. Малахова  
Дизайнер С. П. Ткачук

УникУМ. Дневник здоровья / Библ. Ассоц. Югры, Муницип. бюджет. учреждение культуры «Централиз. библ. система г. Сургута» ; сост. А. А. Веревкина. – Сургут: МБУК ЦБС, 2021. – 44 с. : цв. ил.

Издание, подготовленное сотрудниками Централизованной библиотечной системы г. Сургута, содержит комплекс тематических занятий, направленных на поддержание здоровья и сохранение интеллектуальной активности людей старше 55-ти лет. Основу занятий составляют задачи и упражнения, выполнение которых позволит улучшить концентрацию внимания, навыки запоминания, обработки и усвоения информации.  
Задания предназначены для самостоятельного выполнения.

Оглавление

Вступление ..... 4

**Мой активный мозг**  
Основные сведения о снижении мозговой активности.  
Дыхательная гимнастика.....5

**Внимание на внимание**  
Приёмы концентрации внимания, техники быстрого запоминания ..... 9

**Скорочтение – наше всё**  
Знакомство с основами скорочтения, как приёма ускоренного получения информации ..... 13

**Кто главный?**  
Развитие межполушарного взаимодействия.....17

**Волшебное утро**  
Приёмы медитации и тибетских практик для активации работы мозга.  
Правила здорового сна. Сбалансированное питание .....21

**Царица наук для ясности ума**  
Японская система развития мозга. Математика для активации префронтальной коры ..... 25

**Творчество – научный подход**  
Улучшение работы мозга через развитие творческих способностей.  
Мастер-классы рисунка, квиллинга, лепки ..... 28

**Порядок в доме – порядок в голове**  
Изучение психологических аспектов захламления жизненного пространства. «Расхламление» мыслей.....32

**Английский? Легко!**  
Изучение простых фраз для свободного общения на отдыхе за рубежом.....36

**Я – УникУМ!**  
Подведение итогов курса .....40

## ВСТУПЛЕНИЕ

Уважаемый участник проекта!

Вы держите в руках «Дневник здоровья». Это Ваш личный помощник и тренер на пути длительного сохранения активной мыслительной деятельности, поддержания физического здоровья и жизненной энергии.

Наш организм и его ресурсы – это самое дорогое, что у нас есть. Как сделать так, чтобы организм не подводил долгие годы? Как научиться избавляться от стресса? Как поддержать память, чтобы не упускать множество важных мелочей и помогать внукам справляться со школьными заданиями?

Главное условие сохранения здоровья – это активная работа головного мозга и допустимые физические нагрузки. Наш мозг, как и весь организм, нужно постоянно тренировать.

В «Дневнике» представлены десять занятий с интеллектуальными заданиями и тренажёрами, техниками поддержания активности головного мозга и физического здоровья. Вы освоите приёмы концентрации внимания и быстрого запоминания, принципы усвоения иностранного языка, попробуете различные способы развития творческих способностей, познакомитесь с рекомендациями по здоровьесбережению, правилами питания и сна, физическими упражнениями, способствующими улучшению кровообращения.

ПОМНИТЕ: чтобы достичь ощутимых результатов, нужно выполнять задания ежедневно. В этом Вам помогут несложные правила.

### ПРАВИЛА участника проекта УникУМ:

1. Выполнять домашнее задание.
2. Ежедневно делать «зарядку для ума» не менее 10 минут.
3. Ежедневно гулять не менее 20 минут.
4. Ежедневно запоминать три новых незнакомых/иностраннных слова.
5. Ежедневно читать не менее 15 страниц.
6. Спать не менее 8 часов в сутки.
7. Ежедневно пить не менее 1,5 литра воды.
8. Петь, читать стихи.
9. Улыбаться, улыбаться и ещё раз улыбаться 😊

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!**

## Тема:

## Мой активный мозг

### Интересный факт!



*Учёба полезна для мозга. Высокообразованный человек имеет меньший риск получить заболевание мозга. Напрягая мозг трудными задачами, мы как бы тренируем его на воспроизведение дополнительных тканей.*

## Максимальное использование мозга

Нейробиологи утверждают, что хотя и нельзя гарантировать, что вам удастся избежать болезни или несчастного случая, лучшей стратегией поддержания мозга является компенсация возраста. Другими словами: добавляйте в мозг больше, чем теряете.

**! Практикуйте обучение** на протяжении всей жизни. Непрестанно заставляя мозг работать, вы можете укрепить синапсы<sup>1</sup>. Более сильные синапсы сохраняют большие группы нейронов живыми и здоровыми. Лучший способ стимулировать работу мозга – как можно чаще его напрягать. Ведь большую часть времени человеческое тело страдает от скучного и монотонного постоянства. А мозг нуждается в периодических вызовах, сложных концепциях и, наконец, в работе.

**! Оставайтесь вовлечёнными.** Пожилые люди, вовлечённые в социальные движения (семейные, общедомовые группы и т.п.) и в работу, имеют больше шансов жить дольше и оставаться здоровыми. Опять-таки это простой случай стимуляции активной жизни мозга.

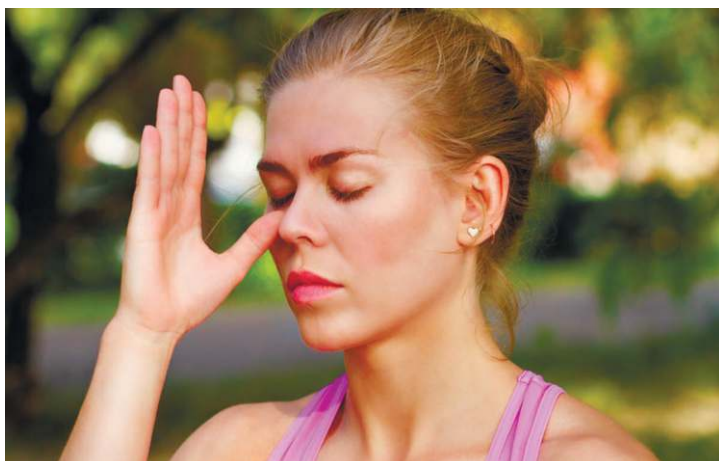
**! Выполняйте упражнения.** Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, являются легкими мишенями для такого заболевания, как болезнь Альцгеймера. Точная причина её возникновения неизвестна. Упражнения могут помочь снизить стресс, предотвратить другие проблемы со здоровьем и стимулировать рост синапсов.

**! Уменьшайте стресс.** Хронический стресс повреждает мозг. Избегайте этого, поскольку наша задача – сохранять все нейроны, насколько это возможно.

**! Лечите другие недуги.** Чудесной добавки, способной резко увеличить мощь вашего мозга не существует, однако пренебрежение телом может вызывать множество проблем, способных отрицательно сказаться на его работе. В частности, причиной плохой работы мозга могут стать некоторые болезни: гипертония, ожирение, диабет, особенно, если их не лечить.

Для правильной и активной работы мозга его необходимо насыщать кислородом.

<sup>1</sup> Синапсы – связи между нейронами головного мозга.



**Ниже приведён комплекс дыхательной гимнастики, который можно практиковать ежедневно.**

1. Встаньте, ноги врозь и слегка согнуты, (либо сядьте на стул), спина и голова – прямые, глаза закрыты. Закройте левую ноздрю большим пальцем левой руки, вдыхайте через правую ноздрю глубоко, медленно и равномерно. Постепенно подводите большой палец правой руки к правой ноздре. В конце вдоха закройте её и выдыхайте через левую ноздрю.
2. Примите исходное положение. Через правую ноздрю глубоко, но быстро вдохните, через левую – выдохните. Затем вдох совершите через левую ноздрю, а выдох – через правую.
3. Исходное положение то же. Быстро и глубоко вдохните через правую ноздрю, через неё же и выдохните. Повторите со сменой.
4. Медленно и глубоко вдохните через обе ноздри, задержите дыхание, сделайте медленный и глубокий выдох, снова задержите дыхание... Задерживайте дыхание насколько возможно, постепенно увеличивая время.
5. Медленно вдохните через губы (словно через трубочку), таким же образом выдохните.
6. Лягте, ноги слегка согните и выполните полное диафрагмальное дыхание. На вдохе поднимите брюшную стенку вверх, на выходе вытягивайте живот. Вдох через нос, выдох через сложенные трубочкой губы. Подышите ритмично.

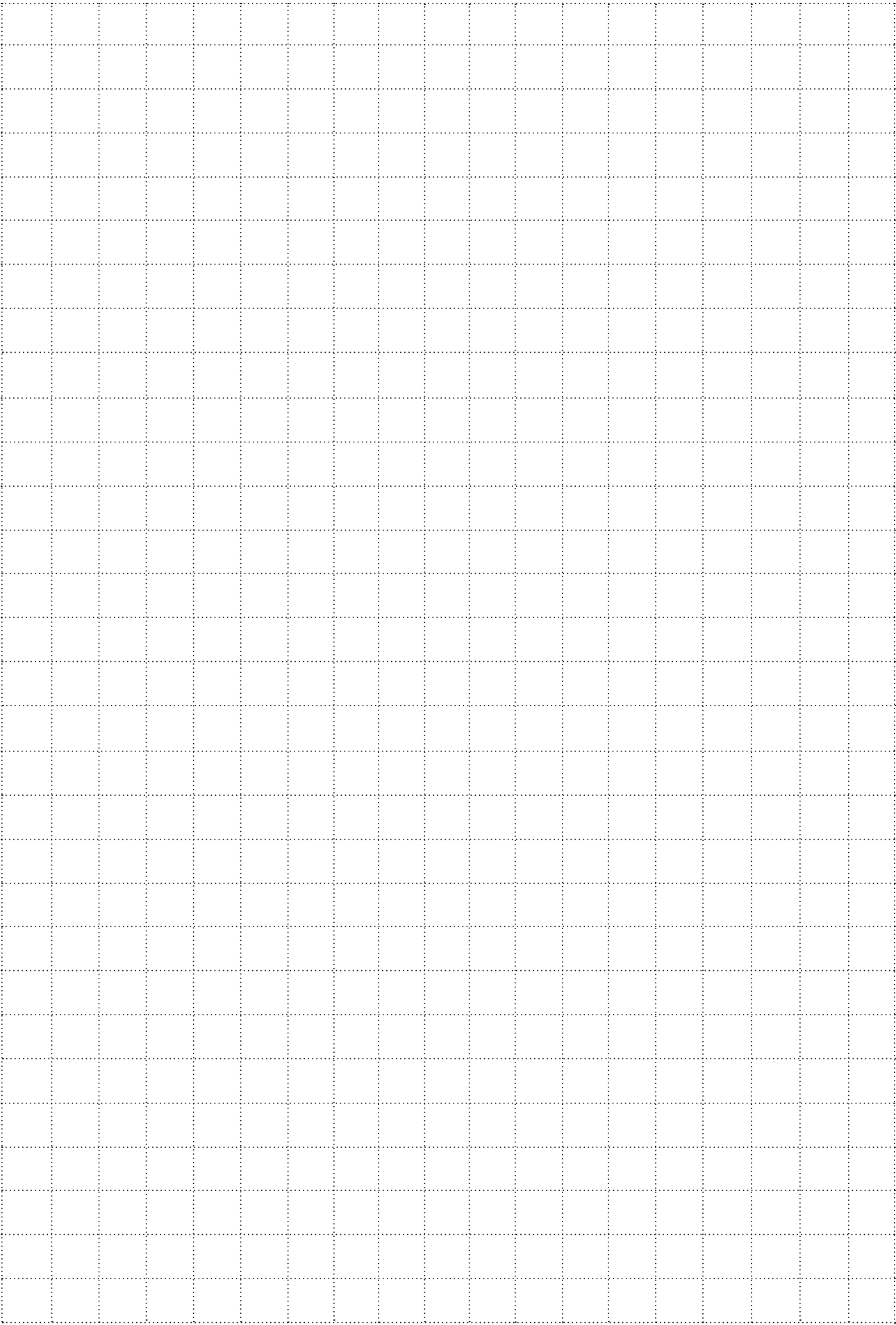
**Выполняйте упражнения по 5–8 раз, занимайтесь не менее 10 мин. Вы должны почувствовать, как ваши мышцы расслабляются.**

Используемая литература:

1. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике : [методика А. Н. Стрельниковой, гимнастика по Б. С. Толкачеву, рациональное дыхание Кацудзо Ниши, дыхательные упражнения для детей] / [сост. Наталья Ольшевская]. – М. ; СПб. ; Владимир : АСТ : Сова : ВКТ, 2010. – 320 с. : ил. ; 21 см. – Библиогр.: с. 307. – ISBN 978-5-17-064931-0. – 978-5-226-02075-9 : 126–72.

2. Свияш, А. Г. (1953-). Мозг и сердце: разумный подход : [12+] / Александр Свияш. – Москва : АСТ, 2015. – 317 с. ; 21 см. – (Бестселлеры психологии). – 3000 экз. – Библиогр.: с. 303. – 12+. Для детей старше 12 лет. – ISBN 978-5-17-091102-8 (в пер.) : 273–37.

3. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой : [основной + вспомогательный комплекс : новые упражнения] / М. Н. Щетинин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Метафора, 2010. – 367 с. : ил., [4] л. ил., портр. ; 22 см. – ISBN 978-5-85407-078-2 : 243–65





Интересный факт



Мозг легче воспринимает речь мужчины, чем женщины. Женский голос музыкальнее, выше по тональности и шире по диапазону. На расшифровку мужского голоса мозгу не нужно затрачивать дополнительные ресурсы.

**Внимание** – это способность сознания упорядочивать информацию, которая поступает извне, и распределять её по значимости.

Найди все кружки и чашки (45 шт)



**Струп-тест. Называйте вслух цвета, которыми написаны слова.**

ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ  
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ  
РОЗОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ  
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ  
СИНИЙ КРАСНЫЙ РОЗОВЫЙ  
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Упражнение Эдварда Боно на создание ассоциаций и связей между разными темами:

- Выберите наугад четыре слова.
- Придумайте критерий, по которому одно станет лишним.

Например: собака, облако, вода и дверь.

**Критерий 1:** собака, вода и дверь могут находиться в доме, а облако – нет.

**Критерий 2:** в словах «собака», «вода» и «облако» есть буква «о», а в слове «дверь» её нет.

И так далее... Используйте это упражнение каждое утро для «разогрева» мозга.

А теперь ещё немного тренировки внимания.

Прочитайте слова слева. Запомните их и закройте листком бумаги. Прочтите слова справа. Подчеркните слова, которых не было слева.

|       |       |       |       |      |       |
|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| Вечер | Кот   | Луна  | Вечер |      |       |
| Зима  | Дом   | Рыба  | Ведро | Окно | Окно  |
|       | Ведро | Хвост | Кот   | Дым  | Окно  |
|       | Мышь  |       |       |      | Лампа |

Используемая литература:

1. Четтен, Д. Тренировка ума : 1000 задач и головоломок / Д. Четтен и К. Скит ; [пер. с англ. А. Царева]. – М. : АСТ : Астрель, 2008. – 256 с. : ил. – ISBN 978-5-17-050177-9. – 978-5-271-19275-3 : 147-07.
2. Матвеев, С. С. (тренер по мнемотехнике). Феноменальная память : методы запоминания информации / Станислав Матвеев. – 2-е изд. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 151, [1] с. : ил. ; 22. – Сведения об авт. на 4-й с. обл. – ISBN 978-5-9614-2274-0 : 185-73
3. Лъери, А. Где находится память? : искусство запоминать / Алан Лъери ; [пер. с фр. Марии Багарядцевой]. – М. : Ломоносовъ, 2012. – 220, [2] с. : ил. ; 20. – (Прикладная психология). – Загл. и авт. также на фр. яз.: Mais ou est donc... ma memoire? / Alain Lieury. – Библиогр. в подстроч. примеч. – ISBN 978-5-91678-084-0 : 251-02.



Интересный факт



Во время чтения глаза смотрят в разные стороны, на разные буквы. При этом линии взгляда могут как расходиться в разные стороны, так и перекрещиваться.

**Таблица Шульте**  
Сосредоточьте взгляд в центре квадрата и боковым зрением старайтесь найти все числа от единицы. Расстояние от таблицы до глаз должно быть 30–33 см.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 8 | 1 |
| 2 | 4 | 6 |
| 7 | 9 | 5 |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 13 | 14 | 1  | 16 |
| 12 | 10 | 3  | 9  |
| 2  | 8  | 15 | 7  |
| 4  | 5  | 6  | 11 |

Прочитайте тексты, не наклоняя головы.

**«Бобрёнок»**

Снег весной растаял, вода поднялась и затопила бобровую хатку. Бобры перетянули бобрят на сухие листья, но вода подобралась ещё выше, и бобрята расплылись в разные стороны. Самый маленький бобрёнок выбился из сил и стал тонуть. Я заметил его, вытащил из воды и принёс домой. За печкой он почистился, высушился, потом нашёл веник, уселся на задние лапки и стал его грызть. Утром стружки валялись по всему полу, а у стола ножка стала тоненькой. Это бобрёнок постарелся! Вода в реке спала, и я выпустил зверька.

**«Весенний звон»**

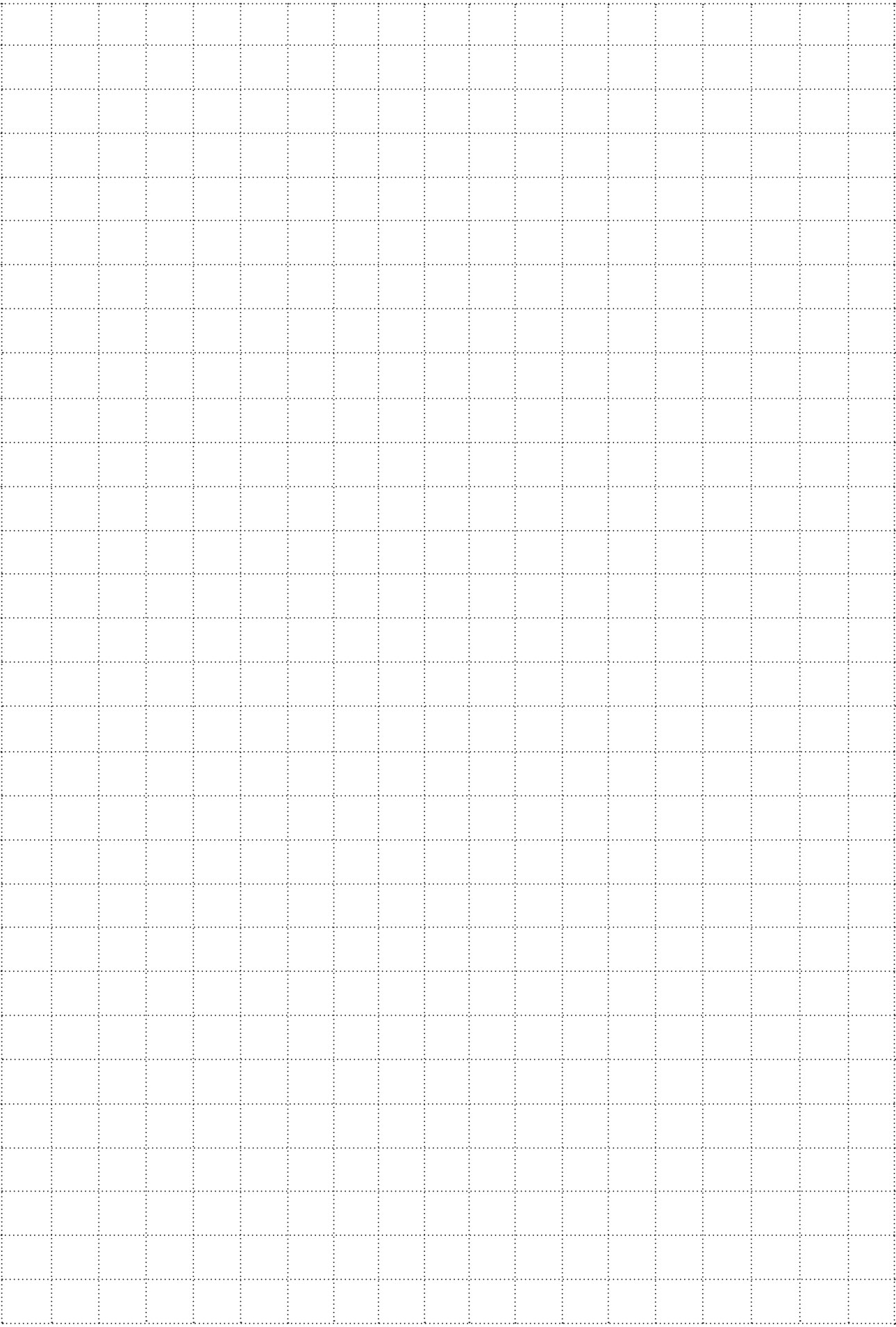
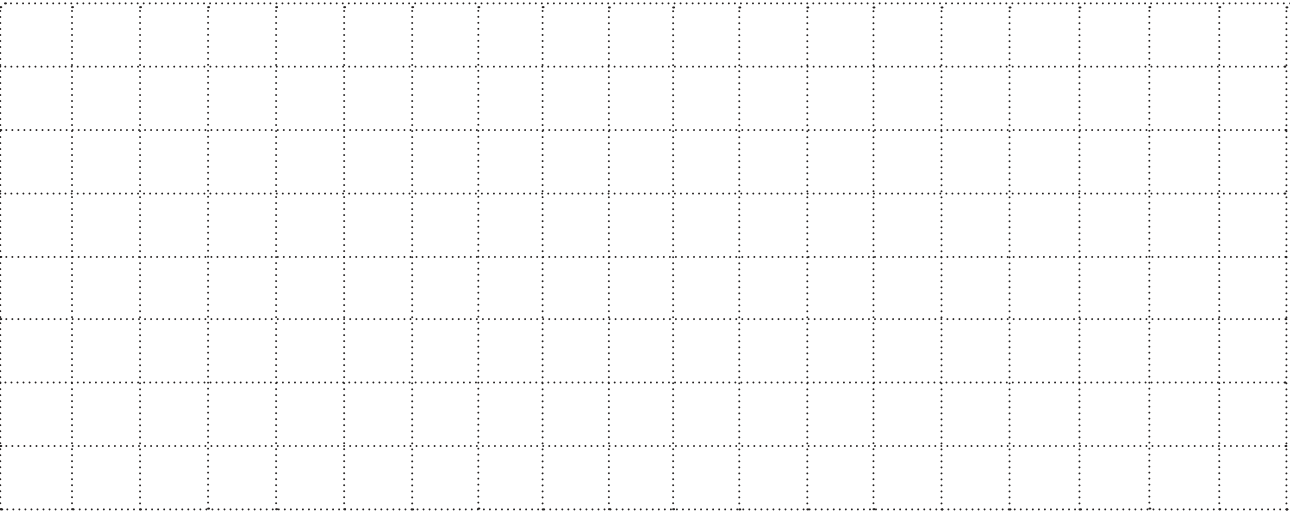
Пробудилась земля от долгого зимнего сна. Заблестела молодая травка. Разлилась волна зелёного тумана по широкому лугу. Стоят тёплые и тихие вечера. Звенят луга. По земле, по лугам, по оврагам плывёт звон. Что это звенит? Вот скатилась капля сладкого сока с берёзовой ветки. Она упала на зеркальную поверхность пруда. Возвратились из тёплого края журавли. Они важно осмотрели родное болото. Весело зазвучала их радостная песня. В эти дни мы всюду слышим музыку природы.

Возьмите любимую книгу, переверните её вверх ногами и пробуйте читать. Чередуите комфортное чтение в правильном положении с поворотами текста.

Используемая литература:

1. Самый эффективный тренажер по скорочтению : [читайте быстрее, понимайте больше!] / автор вступительной статьи и научный редактор – Гюзель Абдулова. – Москва : АСТ : Малыш, 2019. – 191 с. : ил., табл. ; 22 см. – (Быстрое обучение чтению). – ISBN 978-5-17-106030-5 (в пер.) : 312-40, 4000 экз.

2. Михайлов, С. Е. Лучше, чем скорочтение : как научиться читать быстрее / С. Е. Михайлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 255 с. – (Психологический практикум). – ISBN 5-222-05791-7 : 69-30.





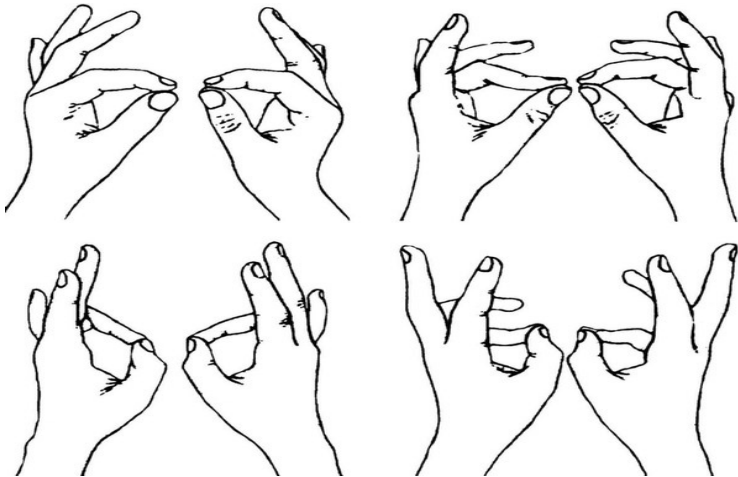
Интересный факт



Людей, у которых обе руки ведущие, называют амбидекстрами. Для них не важно, какой рукой держать ложку, ручку или молоток. Если повезёт, обе руки у амбидекстра будут одинаково развитыми. Бывает, к сожалению, и так, что обе они оказываются «левыми».

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

1. КОЛЕЧКО. Поочерёдно, как можно быстрее перебирайте пальцы рук, последовательно соединя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д. Выполнять в прямом и обратном порядке (мизинец, безымянный и т.д.). Когда упражнение начнёт даваться с лёгкостью, можно его усложнить: правой рукой смыкать колечко, начиная с указательного пальца, левой – с мизинца.

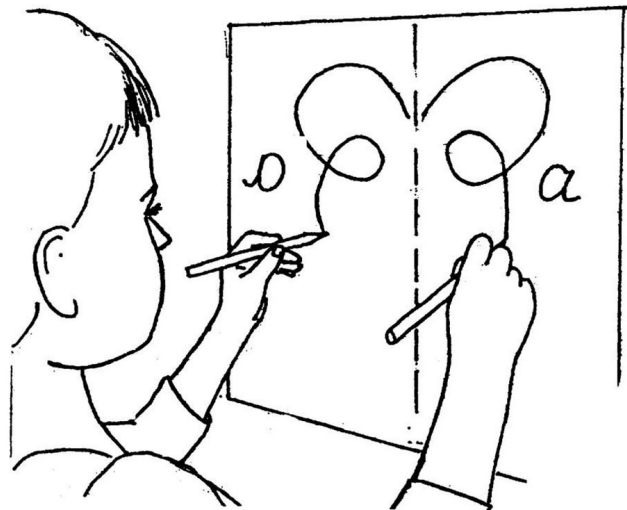


2. УХО-НОС. левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите нос и ухо, хлопните перед собой в ладоши и поменяйте положение рук: правой держитесь за нос, левой – за ухо.



Начинать нужно с небольшой скорости, внимательно выполняя нужные движения. Далее скорость увеличиваем. Если упражнение выполняется легко и быстро – мозг адаптировался и можно переходить к новым. Важно не бояться, а главное, – не стесняться делать ошибки!

**3. РИСОВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ.** Упражнение направлено на «разгонку» мышления. Ваше внимание будет постоянно переключаться с одной руки на другую, что поможет развитию сосредоточенности и активизации мышления. Возьмите в каждую руку по карандашу или ручке, и одновременно рисуйте обеими руками:



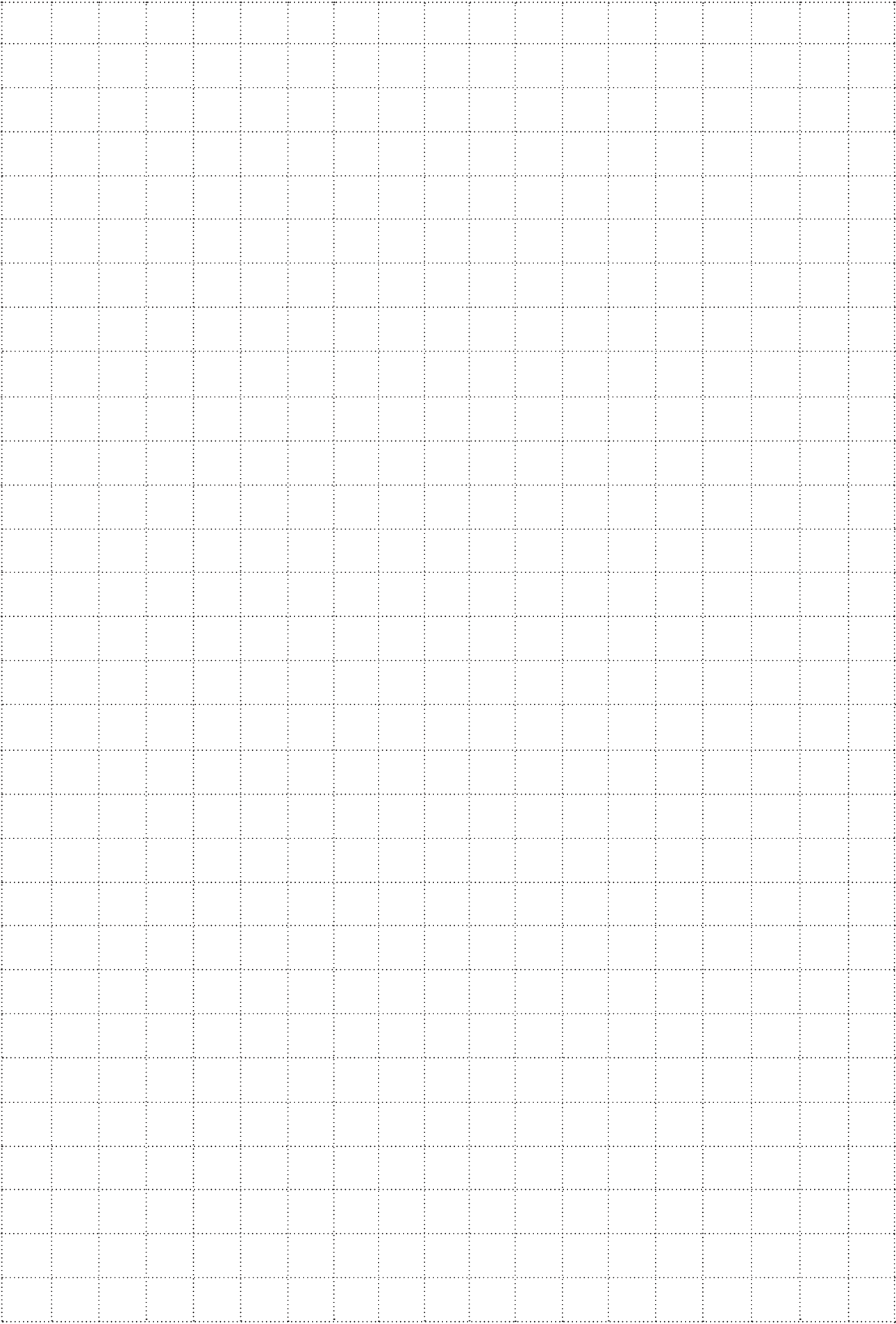
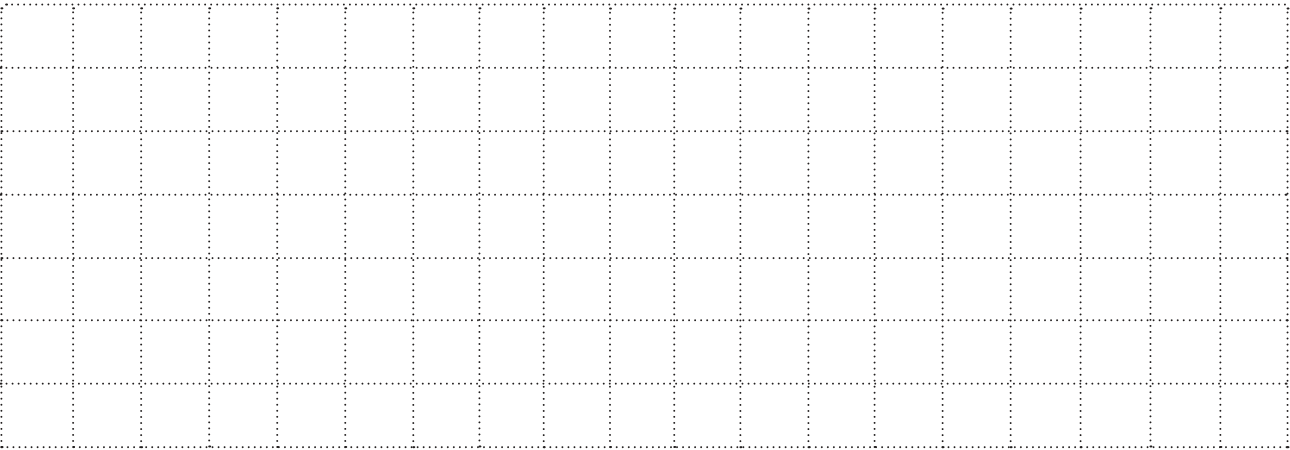
Это может быть как один (см. ил.), так и два рисунка. Для усложнения можно рисовать разные рисунки одновременно. Например: левой – круг, правой – квадрат. Старайтесь каждый день менять ведущую руку при выполнении несложных и неопасных занятий: чистке зубов, расчёсывании, мытье посуды и т.д.

Используемая литература:

1. Джуан, С. Странности нашего мозга : занимательная информация / Стивен Джуан ; [пер. с англ. А. А. Давыдовой]. – М. : Рипол Классик, 2009. – 383, [2] с. – Библиогр.: с. 346–383. – ISBN 978-5-386-00749-2 : 225-06М

2. Пинк, Д. Новый мозг : почему правое полушарие будет править миром : [12+] / Дэниел Пинк ; [перевод с английского Е. В. Кулешова]. – Москва : РИПОЛ классик, 2014. – 319 с. : ил. ; 22 см. – (Новый образ жизни). – 3000 экз. – 12+. Для детей старше 12 лет. – ISBN 978-5-386-06610-9 (в пер.) : 419-21М

3. Норденген, К. Держи мозг в тонусе : скандинавская методика тренировки интеллекта / Кайя Норденген ; [перевела с норвежского Н. Г. Нефидова] ; карикатуры Ханне Монге Сигбьернсен ; шахматные советы Ханса Улава Лалума. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. – 270, [1] с. : ил., табл. ; 24 см. – (Серия «Сам себе психолог»). – Библиография в конце книги и в подстрочных примечаниях. – Nordengen, Kaja. – ISBN 978-5-4461-1152-7 (рус.). – ISBN 978-8248921325 (англ.) : 474-00, 3500 экз.





## Интересный факт



*Некоторые учёные отмечают, что у людей, постоянно жующих жвачки, уровень интеллекта значительно ниже по сравнению с теми, кто этого не делает. Объясняется это тем, что непрерывное жевание не даёт возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.*

Чтобы каждое ваше утро стало волшебным, начинайте его в хорошем настроении.

Режим дня позволит сохранить контроль над собственной жизнью и изменяться согласно новым реалиям.

Правильно начатое утро даст заряд бодрости на весь день. План на следующий день лучше составлять заранее, тогда можно успеть многое.

Не нужно переутомляться. В середине дня следует дать себе небольшой отдых. Обедать и ужинать желательно в одно и то же время. Между приёмами пищи можно делать небольшие перекусы.

## Правила здорового питания пожилого человека

- **Энергетическая сбалансированность питания.** Вред наносят как переедание, так и употребление большого количества жирной пищи и пищи, богатой углеводами (хлеб, каши, сахар).
- **Профилактика атеросклероза.** Нужно употреблять как можно меньше животных жиров и как можно больше рыбы. Также незаменимы в рационе творог и кисломолочные продукты, овощи, фрукты.
- **Блюда должны быть лёгкими, хорошо усваиваться.** Грибы, бобовые и копчёности могут сильно затруднить работу пищеварительного тракта.
- **Пища должна вызывать аппетит.** Используйте свежие приправы: лук, укроп, чеснок, петрушку и т.п. Они обладают прекрасным свойством усиливать вкус и содержат большое количество витаминов и минеральных веществ.



## Правила здорового сна

- Будьте активны в течение дня, ходите пешком, занимайтесь спортом.
- Ужинайте не позднее, чем за 3 часа перед сном.
- Проветривайте спальню.
- Устраните окружающие раздражители: приглушите свет, не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за 1-2 часа до сна.
- Кровать, подушка должны быть удобными.
- Перед сном примите тёплую ванну или душ.
- Выпейте травяного чая.
- Ложитесь спать в одно и то же время.
- Спите на спине – в такой позе внутренние органы не пережимаются, лучше работают, а сон становится крепче.

## Попробуйте заняться перед сном йогой



Используемая литература:

1. Агатстон, А. Мы – то, что мы едим! : справ. полезных жиров и хороших углеводов / Артур Агатстон ; [пер. с англ. Е. Г. Богдановой]. – М. : Рипол Классик, 2008. – 173, [2] с. – (Мировой бестселлер). – ISBN 978-5-386-00950-2 : 195-36.
2. Ульмасбаева, Е. Основы йоги : всё, что нужно для самостоятельных занятий / Елена Ульмасбаева ; [фото Ларина Д. В.]. – Москва : Э, 2016. – 141 с. : ил., фот. ; 21 см. – 4000 экз. – ISBN 978-5-699-88343-1 (в пер.) : 466-40
3. Грин, С. Сила мозга : супертренинг за 4 недели : комплексная программа питания, физических упражнений, интеллектуальных игр, повышающая эффективность работы мозга / Синтия Грин совместно с ред. журн. Prevention. – М. : Эксмо, 2012. – 272 с. – (Психология. Мозговой штурм). – ISBN 978-5-699-53294-0 : 470-80



Тема: Царица наук для ясности ума



Интересный факт

Учёные выяснили, что при решении простых арифметических примеров мозг работает гораздо интенсивнее, чем при любой другой деятельности. И эффективнее всего делать это на время.

Японская система развития интеллекта и памяти увеличивает поступление в мозг кислорода, крови и различных аминокислот. Особенно в префронтальную область коры головного мозга, которая отвечает за высшую нервную деятельность: чтение, счёт, общение, творчество.

Перед тем, как приступить к тренировкам, выполните тесты для определения состояния работоспособности мозга на данный момент.

1. Тест на счёт.

Как можно быстрее сосчитайте вслух от 1 до 120. Засеките, сколько времени у Вас на это ушло.

сек.

2. Тест на запоминание слов.

За 2 минуты постарайтесь запомнить как можно больше слов из рамки.

|           |       |         |              |        |         |
|-----------|-------|---------|--------------|--------|---------|
| королева  | эхо   | родина  | барабан      | мешок  | визитка |
| костёр    | порт  | счётчик | крестьянин   | погода | спячка  |
| яйцо      | кино  | эффект  | общечитие    | пауза  | клоун   |
| ряса      | цена  | азот    | кошмар       | дождь  | арбуз   |
| извещение | право | фасад   | путеводитель | рис    | термин  |

По истечении 2 минут, переверните лист и запишите все слова, которые удастся вспомнить. На это тоже отводится 2 минуты. Сколько слов Вы смогли вспомнить?

Таблица ответов на тест

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Количество правильных ответов:

Решите примеры:

6 + 7 + 1 + 8 =

15 - 9 + 8 =

18 - 3 + 5 =

8 + 9 + 7 + 1 =

17 - 8 - 5 =

6 + 3 + 1 + 8 =

6 + 6 + 8 + 3 =

8 + 1 - 7 =

8 + 5 + 3 =

7 + 4 + 6 + 2 =

5 + 8 + 1 + 3 =

19 - 6 - 7 =

4 + 2 + 4 + 5 =

7 + 1 + 7 + 6 =

6 + 6 + 8 + 7 =

8 + 4 + 3 =

13 - 4 - 5 =

1 + 6 + 2 + 8 =

18 - 5 + 7 =

3 - 2 + 4 =

1 + 5 + 5 + 8 =

4 + 8 + 3 + 8 =

7 + 3 - 4 =

6 + 3 - 8 =

8 + 7 + 7 =

6 + 9 + 8 + 1 =

7 + 6 + 3 + 5 =

6 + 3 + 7 + 9 =

4 + 1 + 3 =

7 + 7 + 1 + 4 =

8 + 9 + 3 =

8 + 1 + 6 + 1 =

3 + 76 =

5 + 8 + 8 + 1 =

5 + 3 + 4 + 4 =

1 + 5 + 6 + 8 =

13 - 3 + 3 =

12 - 5 + 2 =

3 + 4 + 8 + 2 =

9 + 3 + 4 + 5 =

7 + 8 - 9 =

17 - 4 + 9 =

19 - 2 + 1 =

2 + 7 + 3 + 4 =

7 + 8 + 3 + 9 =

1 + 6 + 7 =

11 - 4 - 1 =

6 + 5 + 1 + 2 =

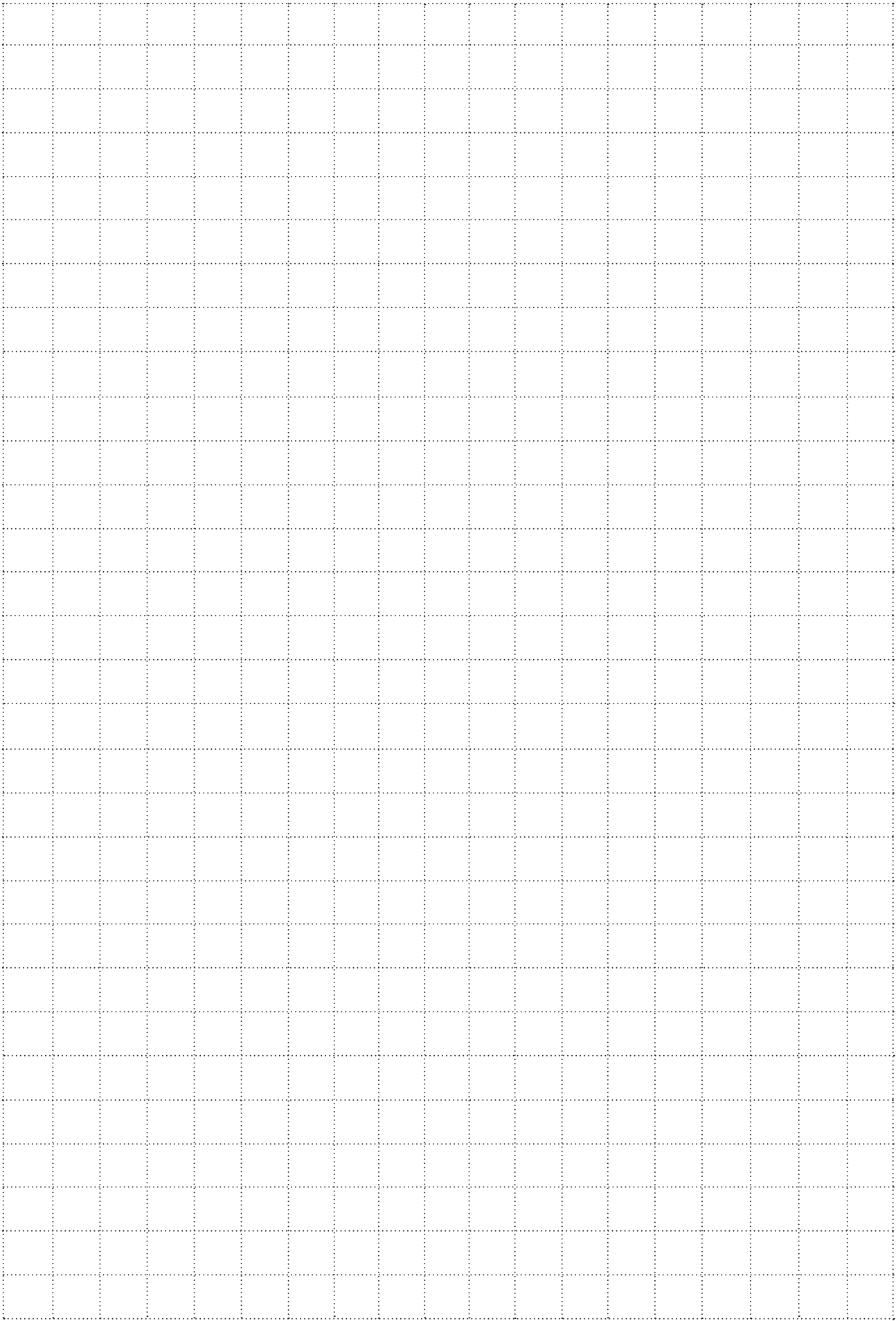
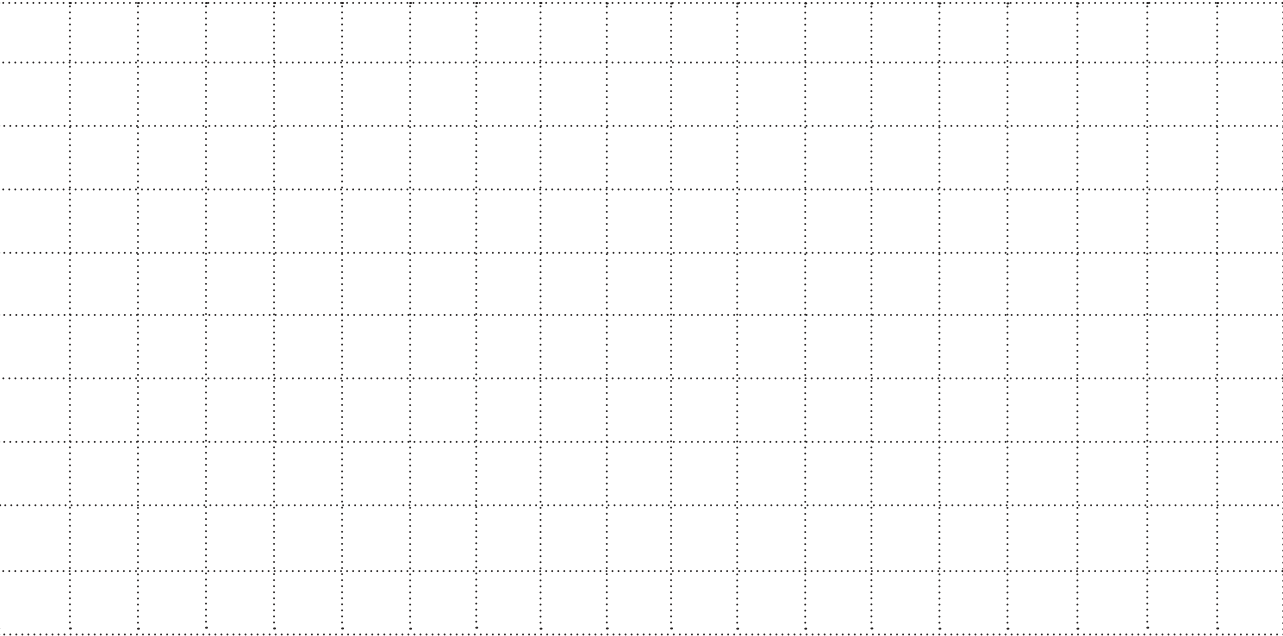
4 + 6 + 4 =

9 + 7 + 2 + 2 =

Используемая литература:

1. Финдхолт, А. 200 самых лучших головоломок со всего света : sudoku, какуро, числовая ломаная, загадочный октогон, «Маяк», «Паутина», диаго, «Карта острова» и множество других логических задач : [12+] / Андреас Финдхолт. – Москва : АСТ : Астрель, 2008. – 250, [1] с. : ил. ; 17 см. – (Игры для ума). – 7000 экз. – 12+. Для детей старше 12 лет. – ISBN 978-5-17-049564-1 (АСТ). – ISBN 978-5-271-20129-5 (Астрель) : 59-402

2. Кавашима, Р. Японская система развития интеллекта и памяти : [программа «60 дней»] / Рюта Кавашима ; [перевод с английского И. Лебедева]. – Москва [и др.] : Питер, 2014. – 192 с. : ил., цв. ил. ; 23 см. – (Серия «Сам себе психолог»). – 4000 экз. – ISBN 978-5-496-00249-3 (в обл.) : 231-00



### Интересный факт



Учёные выяснили, что к 72% людей озарение приходит в душе. Когда мы стоим под потоком горячей воды в обнажённом виде, нам в голову часто приходят действительно гениальные мысли. Возможно, душевая кабина изолирует нас от окружающих и создаёт медитативный эффект, что делает её своеобразным инкубатором новых идей.

Попробуйте настроиться на творческую волну посредством медитации

### Входим в состояние вдохновения

Я вхожу в состояние вдохновения и творчества.

Я и задача – одно целое. Я и проблема – одно целое, как наездник и лошадь. У меня не остаётся времени на что-либо другое, кроме моей задачи. Я улыбаюсь. Я вне критики. Я знаю, что всё делаю верно. Вопросы о правильности поступков меня не волнуют, мой внутренний цензор молчит.

Я оставляю мир беспокойства и рассеянности и, вхожу в мир увлечённости и спокойствия. Сделаю я дело, или не сделаю его, меня не волнует, моя жизнь продолжится, я отказываюсь тратить здоровье на пустяки. Работа мне просто нравится. Она мне приносит удовольствие. Я осознаю, что творчество и риск идут рядом. Я с радостью иду на риск. Я заставляю недовольную часть своего «Я» работать на «МЕНЯ». Моё сознание постоянно возвращается к одной задаче. Я вхожу в ритм задачи. Этот ритм сделает меня гением. Я радуюсь возможности испытать дискомфорт и совершать новые ошибки. Хорошо, что ошибки выявляются сегодня, а не завтра.

Мои цели выпукло высвечиваются передо мной. Постоянные упражнения вырабатывают у меня привычку делать дело с легкостью, они позволят с легкостью преодолевать преграды любой величины.

У меня есть все условия, необходимые для постоянного творчества. Я имею ВОЗМОЖНОСТЬ завершить работу. Я сосредоточен на задаче. Меня не волнуют посторонние МЫСЛИ. Я погружён в себя. Цели представляются ясными. Я ощущаю постоянную обратную связь с делом. Моя работа – это игра. Игра меня увлекает. Я имею ясные долгосрочные и краткосрочные цели. В первую очередь я выполняю приоритетные задачи.

Я имею достойного противника. Я его ясно представляю. Я принял его вызов. Я одержу победу над ним. Вижу цель, ломаю преграды. Вижу цель, ломаю преграды.

### Упражнение «Дневник»

Зарисовывайте каждое событие, которое происходит с вами за день: завтрак, прогулка по парку, просмотр телевизора, уборка квартиры и т.п.

Можно детально прорисовывать все события, а можно делать только наброски – каждая «запись» может выглядеть как угодно.

СОВЕТЫ. Пользуйтесь ручкой. Не надо рисовать карандашом и стеснительно стирать все неровные линии. Поначалу воздержитесь от красок – достаточно чёрных или синих чернил на белой бумаге. Когда почувствуете себя увереннее – можно переходить к цветным карандашам, маркерам и акварели.

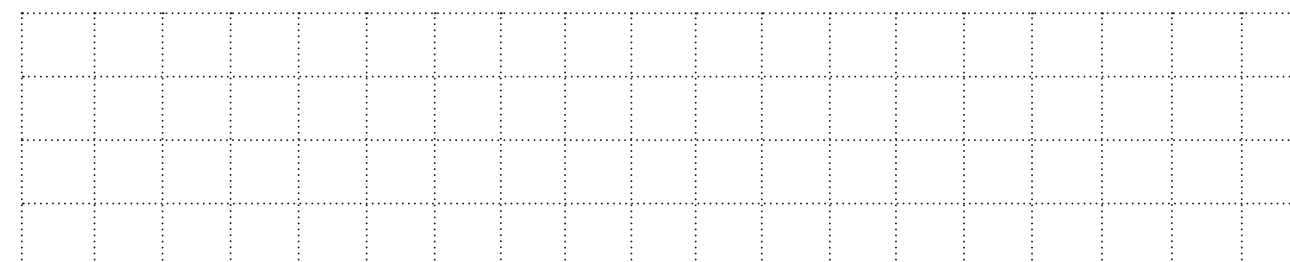
Будьте смелее: творите, создавайте, транжирьте, не жадничайте. Используйте все материалы для творчества. Расходуйте бумагу. Опустошайте баночки с краской. Испысывайте ручки. Не оставляйте материалы «на чёрный день». Красивая бумага ручной работы «на чёрный день» не нужна. Надпись ручкой не прочесть в темноте, как не различить цвет чернил в бутылочках. Пользуйтесь этим прямо сейчас, пока светит солнце! Вы используете куда меньше бумаги на ведение дневника, чем было затрачено на все выброшенные вами газеты.

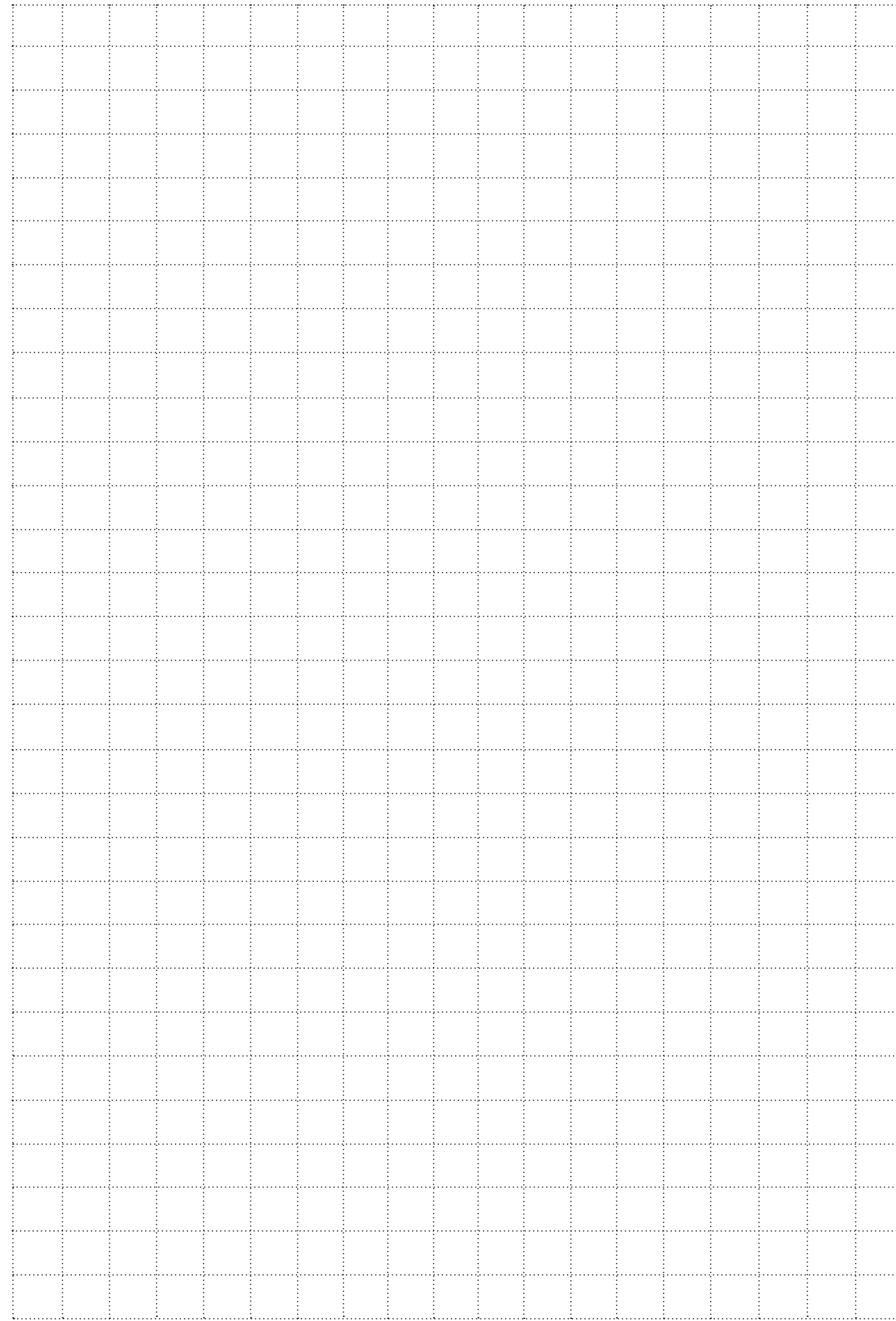
#### Что можно нарисовать:

- нарисуйте то, что «ни за что не стали бы (или не смогли бы) рисовать»;
- нарисуйте что-то в стиле Пикассо, Рембрандта, Дега;
- нарисуйте десять разновидностей сладостей;
- рисуйте стоя;
- рисуйте под дождем;
- нарисуйте того, кого вы терпеть не можете;
- рисуйте по-японски, по-французски, по-татарски;
- рисуйте, используя необычные материалы.

#### Используемая литература:

1. Меерович, М. И. (1941-). Технология творческого мышления / Марк Меерович, Лариса Шрагина. – 3-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 504, [1] с. : ил. ; 22 см. – Библиография: с. 497–505 и в подстрочных примечаниях. – ISBN 978-5-9614-6445-0 (в пер.) : 603-44.
2. Макфарлей, Н. Как приучить себя мыслить творчески. Охота на уникальную идею / Ник Макфарлей ; [перевод Жирнов А.]. – Москва : Э : Бомбора™, 2018. – 198 с. : ил., цв. ил. ; 24 см. – На обороте титульного листа заглавие: Как приучить себя мыслить творчески, или Охота на уникальную идею. – Библиография: с. 198. – ISBN 978-5-04-092621-3 (в пер.) : 444-40, 3000 экз.
3. Грегори, Д. Творческие права : как открыть в себе художника и научиться видеть / Дэнни Грегори ; перевод с английского Анны Авдеевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 204, [1] с. : ил., цв. ил. ; 26 см. – Заглавие и автор оригинала: The creative license: giving yourself permission to be the artist you truly are / by Danny Gregory; 3000 экз. – ISBN 978-5-00100-332-8 (в пер.) : 969-00.





## Тема: Порядок в доме – порядок в голове

### Интересный факт



*Легче всего приступить к наведению порядка по возвращении домой из недолгого путешествия. Глаз отвыкает от привычного расположения вещей и предметов, нерациональность и беспорядок сразу же бросаются в глаза.*

Три фактора, по которым определяется ценность предмета:  
функциональность, информация, эмоциональная привязанность.

### 4 совета для эффективного расхламления:

1. Запланируйте расхламление и организацию дома в своем календаре, ежедневном и еженедельном, – это дело, проект, такой же, как и другие. Внесите его в ежедневник.
2. Разбейте всё пространство на маленькие зоны. Так, чтобы одну зону было возможно разобрать за один «заход» (15-20-30 минут). Например, вещи на вешалках, аптечку или несезонную обувь. Если для одного «захода» работы всё равно слишком много – делите её на ещё более мелкие категории.
3. Принимайте решения о ненужных вещах быстро. Полагайтесь на интуицию – в таких вещах она обычно не подводит.
4. Сразу после сеанса «размусоривания» выкидывайте весь хлам. Или как можно скорее (в идеале – в течение пяти суток), отдавайте вещи, находящиеся в нормальном состоянии, кому-то ещё.

### Расхламление пространства дома: 100 уголков, которые нужно разобрать

Хлам – он такой: копится незаметно и приобретает угрожающие масштабы. Вот список мест для расхламления жизненного пространства в доме или квартире. Обратите внимание на каждый пункт и просканируйте своё жилище. Свободу вам и вашему дому!

#### Кухня

1. Холодильник: выбрасываем все продукты, у которых истёк срок годности. Для тех, у которых скоро истечёт, заводим отдельную полку – теперь вы не забудете, что нужно съесть в первую очередь.
2. Просроченные крупы, специи, чай, кофе, какао, консервы, средства для мытья посуды и уборки кухни.

3. Кухонная техника, которая не подлежит починке или не используется (продать/отдать).
4. Посуда, столовые приборы, разделочные доски, подставки под горячее со сколами и трещинами. Лишнее – продать/отдать.
5. Тетрадь с вырезками рецептов (оставьте только любимые), старые газеты и журналы, визитки, календарики, рекламные проспекты, флайеры из кафе, магазинов и служб доставки продуктов.
6. Пустые ёмкости от йогуртов, салатов, печенья, оригинальные бутылки, которые вы когда-то хотели собрать в композицию, но руки не дошли.
7. Старые губки и тряпки для мытья, старые полотенца, кухонные скатерти и салфетки.
8. Лишняя и старая мебель.
9. Ненужные пакеты (или сложите их так, чтобы они занимали минимум места).

#### Ванная и туалет

1. Техника, которая не подлежит починке или не используется (продать/отдать).
2. Просроченные и не подошедшие косметические, уходовые средства, парфюм, пробники, чистящие средства, порошки и отбеливатели.
3. Новые косметические средства, которыми вы не пользовались и не будете (продать/отдать).
4. Старые и пришедшие в негодность средства для ухода за собой: пемза, мочалки, массажёры для тела.
5. Ненужные мыльницы, пустые баночки от косметических средств, старые тазы.
6. Старые и пришедшие в негодность банные полотенца, губки, щётки и тряпки для уборки.
7. Старая шторка для душа, старый ёршик в туалете.
8. Пространство под ванной: проверьте, ничего ли туда не свалилось, нет ли там лишнего.

#### Гардероб

1. Одежда, в которой вам тесно, которая велика, вышла из моды, осталась с тех времен, когда у вас был другой стиль, которую вы больше никогда не наденете (отдать/продать).
2. Одежда, которая вызывает плохие воспоминания, в которой вы себя чувствуете некомфортно, полученная в подарок и вам не подошедшая, которая ни с чем не сочетается, приобретённая во время приступа шопоголизма и ни разу не пригодившаяся, забытая у вас гостями (верните хозяину).
3. Одежда, которая утратила свой вид: полиняла, потускнела, протёрлась, износилась.
4. Сношенная обувь, обувь, которая жмёт.

5. Застиранные халаты, домашняя одежда, нелюбимое и потертое нижнее бельё и пижамы, потерявшие вид домашние тапочки, одежда для дачи и грязных работ (можно сократить).
6. Старые сумки, нелюбимые украшения, ненужные шарфики, палантины, шапки, шляпы, панамы и перчатки.
7. Испорченные аксессуары (сломанные зонты, протёртые ремни, очки со сломанной дужкой, рваные кошельки).

## Комнаты

1. Не радующие глаз предметы декора, статуэтки (пусть даже подаренные), вазы, цветы, ненужные книги (отдать/продать).
2. Старые одеяла, покрывала, подушки, матрасы, протёртое постельное бельё, старые диски и кассеты.
3. Техника и мебель, которые не подлежат починке или не используются (продать/отдать).
4. Залежи штор, скатертей, комплектов постельного белья, лишние зеркала и картины, ковры, канцелярские принадлежности (отдать/продать).
5. Спортивные снаряды (если ими никто не пользуется): гири, гантели, тренажёры, турники, мячи, ракетки.
6. Телефонные книги, старые чеки, просроченные гарантийные талоны, фотографии в плохом качестве, старые проездные билеты, приглаательные билеты, билеты с выставок и концертов, ненужные ксерокопии, ненужные бумажные папки и файлы.

Вы провели расхламление жизненного пространства в своем доме или квартире? Изменилась ли ваша жизнь после этого? Что было самым сложным?

Используемая литература:

1. Лидс, Р. Полный порядок : понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове / Реджина Лидс ; пер. с англ. К. Барановой. – 2-е изд. – М.: UNITED PRESS, 2011. – 261 с. ; 24 см. – ISBN 978-5-904522-93-3 : 255-20
2. Харфорд, Т. (1973-). Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему / Тим Харфорд ; перевод с английского Юлии Гиматовой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 314, [2] с. ; 21 см. – Harford, Tim. – ISBN 978-5-00117-005-1 (в пер.): 631-40. 4000 экз.

### Интересный факт



Учёные-медики установили, что изучение иностранного языка в преклонном возрасте улучшает память и замедляет процесс старения. Изучение иностранных языков может омолодить мозг на 15–16 лет.

### Метод запоминания «Полиглот»

Пример запоминания английского слова school с помощью данного метода:

#### 1. Представить перевод слова.

school [sku:l] – «школа».

Представим школу, вспомним свой класс, услышим голоса одноклассников и учительницы, почувствуем запах новеньких тетрадей и учебников, ощутим тяжесть портфеля...

#### 2. К произношению подобрать созвучное русское слово.

Произношение: [sku:l] – скУул.

Подберём к произношению созвучное русское слово, то есть слово, у которого совпадают первые звуки. В данном случае по звучанию подходит слово «СКУЛЬптура».

#### 3. Соединить образ перевода с образом созвучного слова.

Образ перевода – это школа, которую мы представляли. Соединить образ перевода с образом созвучного русского слова значит:

1. подобрать «ключ-фразу», соединяющую слова «Школа» и «СКУЛЬптура», например: «В школе поставили огромную СКУЛЬптуру», и представить её в виде ключа-картинки;
2. удерживая в воображении ключ-картинку, одновременно произносим вслух 2-3 раза: [sku:l] – скУул.

#### 4. «Сфотографировать» иностранное слово.

А теперь даём себе установку на запоминание графического изображения слова и читаем слово вслух (это важно!) 2-3 раза.

#### 5. Написать иностранное слово.

Написать слово «school» в черновике никуда не подсматривая. Достаточно записать слово 3-5 раз.

#### 6. Проверить качество зрительного запоминания.

Это значит записать слово наоборот, справа налево, так, чтобы оно правильно читалось.

Если вы записали правильно, то можно вас поздравить, вы запомнили слово на 100%!

#### 7. Записать на карточку для дальнейшего повторения.

С одной стороны карточки запишите перевод слова, то есть «школа», а с другой стороны запишите английское слово «school».

#### 1. Попрактикуйте запоминание иностранных слов методом «Полиглот»:

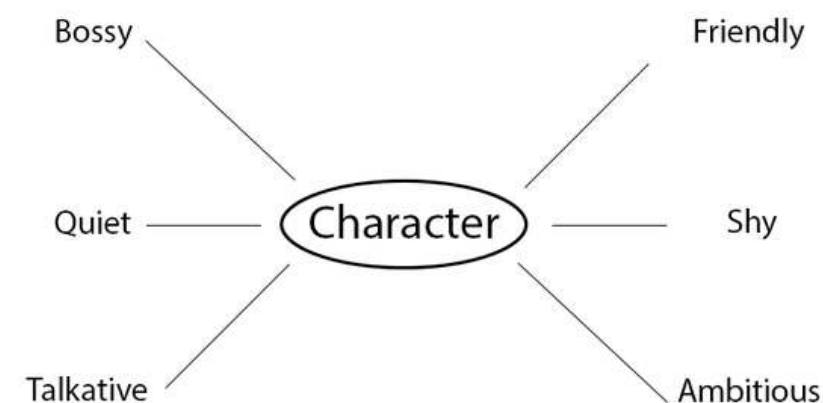
Cup – чашка, rain – дождь, plane – самолёт, movie – кино, bank – берег (реки).

### Мнемотехники для запоминания слов

**Классический способ** с карточками: на одной стороне пишем слово, на другой – его значение. Несколько раз в день перебираем карточки и повторяем слова.

**Записываем новые слова в аудиофайл.** Несколько раз в день прослушиваем и повторяем.

**Упорядочиваем** новую лексику по темам. Хороший наглядный способ – составить схему, похожую на паучка. Помещаем в центр, допустим, слово «character» (характер) – и тянем от него «лапки» к нужным прилагательным. Можно сплести и развесистую «паутину», если разделить слова по более узким категориям.

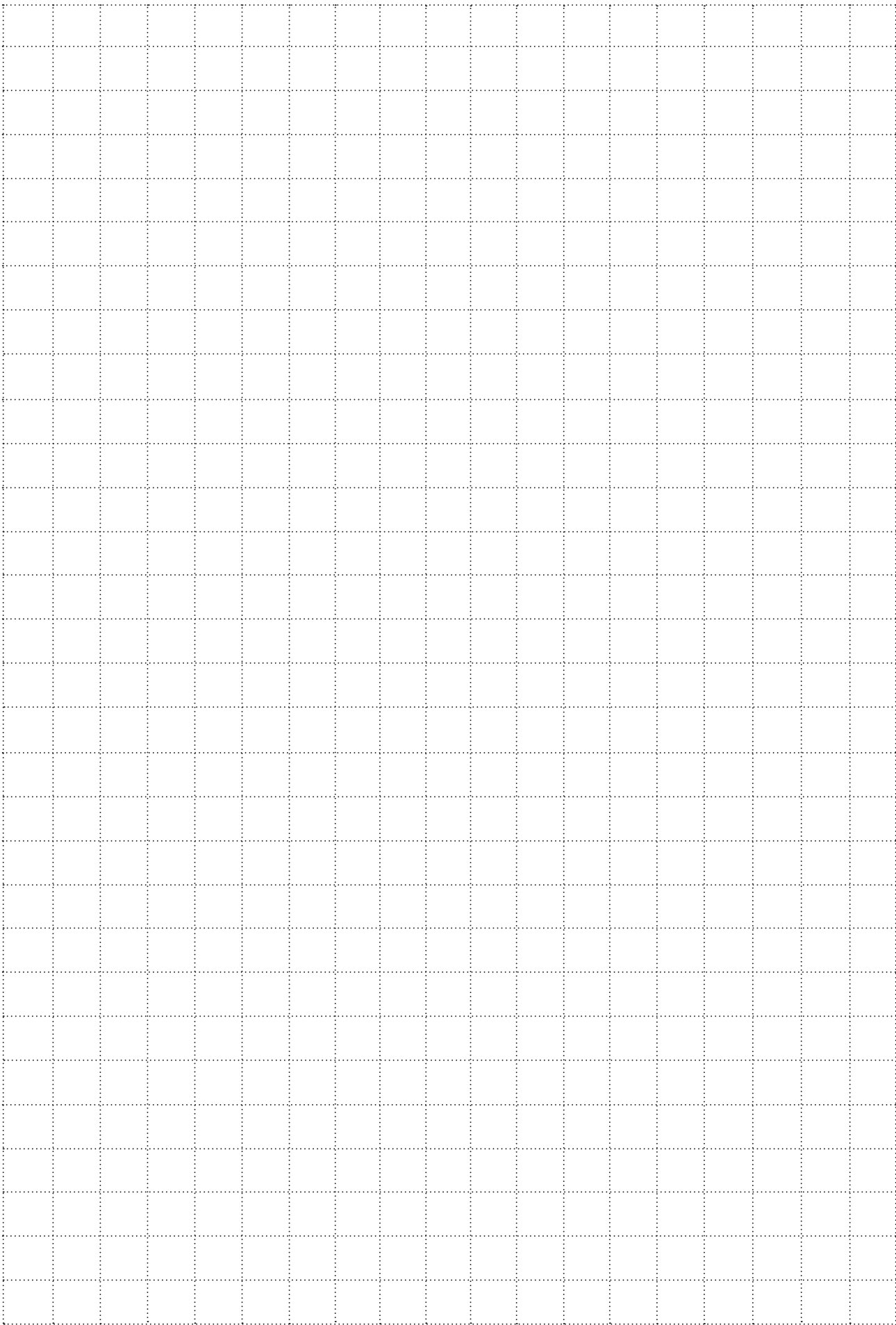
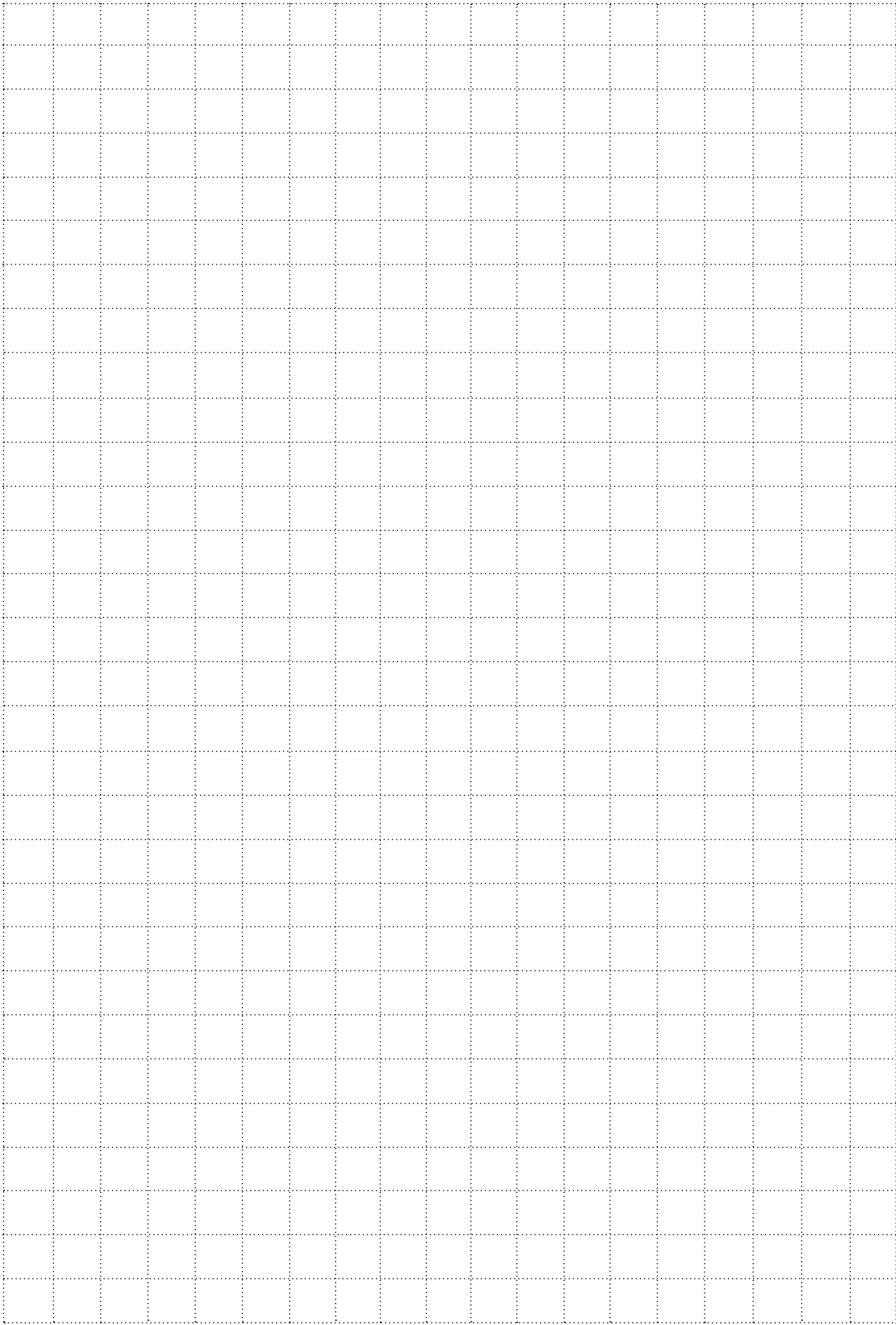


#### 2. Составьте «паутинки» для слов:

Weather – погода, pencil – карандаш, book – книга.

Используемая литература:

1. Новая техника запоминания английских слов : 50 слов за минуту / [О. А. Белостоцкая и др.]. – М. : ЭКСМО, 2007. – 142, [2] с. : ил., табл. – Слов.: с. 109–143. – ISBN 5-699-18858-4 : 40–50
2. Васильева, Е. Е. Секреты полиглота: как без труда запомнить 5 языков : уникальная техника запоминания / Екатерина Васильева. – М. : Астрель : АСТ, 2008. – 632, [2] с. – (Englishпамять). – ISBN 978-5-17-053014-4. – 978-5-271-20703-7 : 236-21.



### Интересный факт



Любое незавершённое дело вызывает у человека напряжение. Такие дела запоминаются почти в два раза лучше, чем завершённые. В результате чего человек постоянно помнит о них, снова и снова возвращается к ним в мыслях.

Самый эффективный способ чего-то добиться – это бросить себе вызов! Желательно, чтобы о нём узнал кто-то ещё, чтобы не было соблазна оставить дело на середине пути.

Первый вызов Вы уже приняли – Вы завершаете программу курса «УникУМ». Прислушайтесь к себе, прочувствуйте свою уникальность, и продолжайте развивать и тренировать свой мудрый мозг.

## План на 21 день

1. Заведите дневник БЛАГОДАРНОСТЕЙ. Записывайте, кому и за что Вы благодарны (супругу, родителям, детям, друзьям, соседям, домашним животным, внезапным переменам, СЕБЕ...).
2. Проведите три недели БЕЗ новостных каналов.
3. Освойте или обновите навык игры на музыкальном инструменте.
4. Откажитесь от покупок (кроме основных нужд: продуктов, лекарств, оплаты ЖКУ и т.п.).
5. Наведите порядок в телефоне, в компьютере (удалите неудачные фото/видео, неиспользуемые программы, неактуальные номера телефонов и проч.)
6. Читайте по 20 страниц в день научно-популярной литературы и пересказывайте прочитанное своим родственникам, друзьям, знакомым.
7. Принимайте контрастный душ каждое утро.

**Самое главное условие – делайте то, что Вам интересно!**

**Удачи!**

**Увидимся в библиотеках города!**

Используемая литература:

1. Смит, Х. 55+. Полезные советы для нескучной жизни на пенсии / Хайрам Смит ; перевод с английского [Ксения Артамонова]. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. – 196, [1] с. : ил. ; 22 см. – Заглавие и автор оригинала: Purposeful retirement / Hyrum W. Smith; На титульном листе: Mango. – Библиография в примечаниях в конце книги. – ISBN 978-5-9614-6540-2 (в пер.) : 429-26, 1500 экз
2. Мейсел, А. Меньше дел, больше жизни : как сделать жизнь проще и освободить время для себя / Ари Мейсел ; перевод с английского Анны Богдановой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 151 с. ; 21 см. – Указатель сервисов и приложений: с. 119–123. – Meisel, Ari. – ISBN 978-5-00057-210-8 (в пер.) : 587-40, 3000 экз.
3. Виллис, Н. Логические тесты и головоломки : [быть умным модно! задачи, загадки, упражнения, тесты для развития логических способностей и дедукции] / Норман Виллис ; [пер. с англ. В. Штаерман]. – М. : ЭКСМО, 2006. – 317, [2] с. – ISBN 5-699-17086-3 : 36-96.

This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, evenly spaced squares formed by thin, light gray lines. There are no margins, text, or other markings on the page.



МБУК «Централизованная библиотечная система»

Городские библиотеки, участвующие в проекте:

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| ул. Дзержинского, 10 | тел. 35-05-90 |
| ул. Крылова, 6А      | тел. 53-23-33 |
| пр. Дружбы, 8        | тел. 37-52-53 |



[slib.ru](http://slib.ru)



Тираж: 100 экз.  
Печать: ИП Логинов М. Н.  
Сургут, 2021 г.

