

Мусихина В.А., Жданова С.Ю., Зарипова Л.З.



# Рабочая тетрадь

для развития памяти,  
мышления и эмоций



Пермь, 2023

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В. А. Мусихина, С. Ю. Жданова, Л. З. Зарипова

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ,  
МЫШЛЕНИЯ И ЭМОЦИЙ**



Пермь 2023

УДК 159.9  
ББК 88+74.5  
М916

**Мусихина В. А.**

М916 Рабочая тетрадь для развития памяти, мышления и эмоций [Электронный ресурс] / В. А. Мусихина, С. Ю. Жданова, Л. З. Зарипова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2023. – 6,7 Мб ; 65 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/Musihina-Zhdanova-Zaripova-Rabochaya-tetrad-dlya-razvitiya-pamyati-myshleniya-i-emocij.pdf>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-5-7944-4022-5

Представлены задания, направленные на развитие когнитивных процессов (памяти, внимания, мышления), способствующих эффективности учебной деятельности.

Содержит подробное описание простых и полезных упражнений, которые помогут учащимся активизировать работу мозга, повысить его функциональность и пластичность, развить уровень внимания и памяти, психических и моторных функций. Учащиеся смогут научиться распознавать, понимать собственные эмоциональные состояния и осуществлять их саморегуляцию.

Предназначена для учащихся лицей с углубленным изучением отдельных предметов ПГНИУ, а также может быть полезна учащимся колледжа профессионального образования и студентам первых курсов ПГНИУ.

**УДК 159.9**  
**ББК 88+74.5**

*Издается по решению центра психолого-педагогической помощи  
Пермского государственного национального исследовательского университета*

ISBN 978-5-7944-4022-5

© Мусихина В. А.,  
Жданова С. Ю.,  
Зарипова Л. З., 2023

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	5
<b>Часть 1. Нейрогимнастика</b> .....	7
<b>Раздел 1. Развитие памяти</b> .....	7
<b>1.1. Проверь свою память</b> .....	8
Тест на кратковременную зрительную память .....	8
<b>1.2. Рекомендации для развития кратковременной памяти</b> .....	10
<b>1.3. Упражнения для развития памяти</b> .....	11
Разминка «Книжная полка» .....	11
Разминка «Алфавит».....	12
Разминка «Тест Струпа» .....	13
Разминка «Фотопамять».....	14
Разминка «Корректирующая проба».....	16
Тренажер «Волшебный лес».....	17
Тренажер «Среди кораллов».....	17
Тренажер «Квадрат памяти».....	17
<b>Раздел 2. Развитие мышления</b> .....	18
<b>2.1. Узнай, какой тип мышления у тебя</b> .....	19
<b>2.2. Развиваем гибкость мышления</b> .....	21
Разминка «Неправильные раскраски» .....	22
Упражнение «Бином» .....	23
<b>2.3. Развиваем логическое мышление</b> .....	24
Загадки на развитие логического мышления .....	24
<b>2.4. Развиваем аналитическое мышление</b> .....	26
Упражнение «Исключение понятий» .....	26
Нейропсихологические упражнения.....	28
Задачи на развитие логики .....	40
<b>2.5. Развиваем творческое мышление</b> .....	45
Тренажер творческого мышления .....	45
Игра «Бредусы» .....	49

Игра Wordly .....	49
Игра Wormout .....	49
<b>Часть 2. Развитие эмоционального интеллекта.....</b>	<b>50</b>
<b>Проверь, как хорошо ты умеешь распознавать эмоции.....</b>	<b>51</b>
Тест на умение распознавать эмоции .....	51
Тест на эмоциональный интеллект .....	53
Техники познания своих эмоций.....	54
Техника «Как научиться распознавать свои эмоции».....	56
Техника «Твои эмоции» .....	57
Упражнение «Зеркало».....	58
Дыхательная техника «Квадрат» .....	59
Техника «Мандала» .....	60
<b>Список источников .....</b>	<b>63</b>

## Предисловие

### Для чего нужна тетрадь?

В быстроразвивающейся среде современного мира от ученика (студента) требуется быть включенным во множество различных процессов и жить в режиме постоянной многозадачности, что может сказываться на познавательных функциях мозга (памяти, внимании, мышлении и т.д.). Это может проявляться в потере концентрации, снижении объема памяти и скорости запоминания. Эти негативные изменения, в свою очередь, приводят к появлению чувства растерянности и тревожности. Ввиду этого важно тренировать наш мозг для легкого и эффективного решения задач.

*Рабочая тетрадь для развития памяти, мышления и понимания своих эмоций* составлена психологами Центра психолого-педагогической помощи ФГАОУ ВО «Пермского государственного национального исследовательского университета» и содержит подробное описание простых и полезных упражнений, которые помогут вам активизировать работу мозга, повысить его функциональность и пластичность, развить уровень внимания и памяти, психических и моторных функций. В то же время с помощью упражнений в данной тетради вы сможете познакомиться со своими эмоциями, научиться их распознавать, осуществлять саморегуляцию.

### Кому будет полезна эта тетрадь?

Тетрадь полезна для тех, кто хотел бы:

- увеличить объем памяти;
- улучшить уровень концентрации внимания;
- улучшить состояние нервной системы;
- познать свои эмоции и научиться их регулировать;
- раскрыть способности мозга;
- повысить творческие навыки;
- улучшить реакцию и многое другое!

Тетрадь включает в себя 67 страниц с рабочими листами и описанием каждого упражнения.

В рабочей тетради представлены упражнения, которые можно выполнять непосредственно внутри тетради (можно распечатать, можно выполнять в электронном формате), также есть упражнения, которые представлены в гиперссылках. Перейдя по ним, вы можете выполнять упражнения в онлайн-формате. Для перехода по ссылкам достаточно с любого электронного устройства кликнуть по ссылке.

### **Рекомендации для выполнения заданий**

Уделяйте внимание упражнениям ежедневно по 5–10 минут, и вы добьетесь отличного результата.

# Часть 1. Нейрогимнастика

Данная часть посвящена познавательным процессам нашего мозга: памяти, вниманию и мышлению.

В этом блоке будут представлены письменные упражнения, интерактивные онлайн-игры, а также задания, предполагающие двигательную активность.

## Раздел 1. Развитие памяти

Наш мозг состоит из нейронов, которые воспринимают, обрабатывают, хранят и передают информацию за счет электрических и химических сигналов.

Когда мы обучаемся новому или что-то запоминаем, то между нейронами формируются новые связи, и чем дольше человек обучается, тем больше образуется нейронных связей. Благодаря этому повышаются когнитивные функции нашего мозга.

Память – это способность головного мозга обрабатывать, сохранять и извлекать приобретенную информацию.

**Есть два основных вида памяти:** кратковременная и долговременная.

*Кратковременная память* позволяет нам запоминать небольшие кусочки информации на короткое время, например, телефонный номер или аромат парфюма. Кратковременная память выполняет функцию хранилища информации, необходимой в рамках ограниченного времени, но одновременно она выполняет функцию промежуточной станции на пути информации в долговременную память.

В кратковременной памяти хранится примерно семь элементов в течение 15–30 с. Однако элементами могут быть не только простые буквы или цифры, в качестве элемента можно рассматривать объединение букв или цифры в блоки (например, даты).

*Долговременная память* позволяет нам хранить информацию на долгий период времени, например, наш первый день в школе, мелодии из рекламы и т.п. Основой для долговременного хранения информации в памяти служит глубокое осмысление изучаемого материала. Иными словами, необходимо сосредоточиться на смысле текста, а не на словах и предложениях. Чем основательнее вы разобрались в значении, в смысле изложенного в материале, тем проще будет его воспроизвести.

Таким образом, тренируя память, мы тренируем общий интеллект, развиваем мышление, воображение, концентрацию.

## 1.1. Проверь свою память

Предлагаем вам выполнить первое задание и проверить, как работает ваша кратковременная память.

### *Тест на кратковременную зрительную память*

*Цель:* методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности.

*Инструкция.* Вам предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 с запомнить, как можно больше чисел. Через 20 с перейдите на следующую страницу, где вы должны будете записать все те числа, которые запомнили.

Таблица:

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Запишите те числа, которые вы запомнили:


Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел.

Нормативы для всех возрастов таковы:

9–12 – высокий уровень;

8 – выше среднего уровня;

6–7 – средний уровень;

5 – ниже среднего уровня;

0–4 – низкий уровень.

***Психологи выделяют три уровня памяти:***

- высокий – информация быстро запоминается, долго сохраняется и быстро воспроизводится;
- средний – информация запоминается медленно, сохраняется достаточно долго и точно воспроизводится;
- низкий – информация медленно запоминается, быстро забывается, воспроизводится с ошибками.

*Источник: [1].*

## 1.2. Рекомендации для развития кратковременной памяти

- **Практикуйте повторение:** повторение – один из лучших способов запомнить информацию. Попробуйте повторять новую информацию, которую вы узнали в школе или в учебниках, чтобы закрепить ее в своей памяти.
- **Используйте ассоциации:** ассоциации – еще один способ помочь себе получить доступ к информации. Связывайте новую информацию с чем-то, что вы уже знаете, и словесно описывайте связь.
- **Учитесь делать заметки:** записывайте важную информацию, подсказки и формулы в учебнике, тетради или на листе бумаги. Это поможет сохранить информацию в памяти.
- **Играйте в игры:** игры на развитие памяти помогут улучшить вашу способность запоминать информацию на короткий срок.
- **Спите достаточно:** хороший сон повышает общую эффективность памяти. Подростковый организм требует около 9 ч сна, поэтому старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- **Держите мозг в форме:** упражнения для улучшения памяти могут обучать мозг новым навыкам и способам запоминания информации. Например, попробуйте решать кроссворды, не обращая внимания на слова-подсказки снизу.
- **Питайтесь правильно:** витамины и правильное питание помогают мозгу работать на максимальной мощности. Убедитесь, что вы получаете достаточно питательных веществ, чтобы улучшить способность вашей памяти.



### *Разминка «Алфавит»*

*Цель:* развитие внимания, включение в работу обоих полушарий.

*Задание:* в таблице написаны две буквы: одна буква вверху, другая – внизу. Если вверху может быть любая буква, то внизу только одна из трех: Л – левая рука, П – правая рука или О – обе руки. В ходе задания вы последовательно называете букву и поднимаете руку в зависимости от того, какая буква изображена внизу карточки.

Делать упражнение нужно как можно быстрее. Установите таймер и запишите время выполнения задания.

Затраченное время \_\_\_\_\_ .

К Правая	А Обе	В Левая	З Левая	Д Правая
Е Обе	Ы Правая	У Левая	И Обе	Т Правая
Р Обе	Ч Правая	Ф Левая	Ш Правая	М Левая
Р Правая	И Обе	Б Правая	Г Левая	Л Левая
С Правая	Е Обе	И Обе	Т Правая	Ю Левая

*Источник:* [3].

## Разминка «Тест Струпа»

**Цель:** при выполнении теста задействуются оба полушария мозга одновременно и возникает конфликт между зрительным и логическим восприятием. Это укрепляет межполушарные связи и отлично тренирует восприятие и концентрацию.

**Задание:** перед началом разминки пройдите подготовку к ней. Называйте вслух цвет слов, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз. (Пример: если написано «красный», говорите «синий»; если «зеленый», говорите «красный»; если «красный», говорите «красный».)

Сначала потренируйтесь на одной строке:

Подготовка  
зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

**Теперь приступайте к выполнению упражнения.** Впишите время начала тестирования и называйте цвет слов так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала \_\_\_\_\_ .

Время конца \_\_\_\_\_ .

синий	красный	красный	зеленый	желтый
красный	зеленый	зеленый	синий	желтый
синий	желтый	зеленый	красный	желтый
желтый	синий	желтый	зеленый	синий
синий	красный	зеленый	красный	желтый
желтый	зеленый	синий	красный	красный
желтый	зеленый	красный	синий	зеленый
зеленый	синий	желтый	синий	красный
зеленый	красный	желтый	синий	желтый
синий	синий	красный	зеленый	желтый

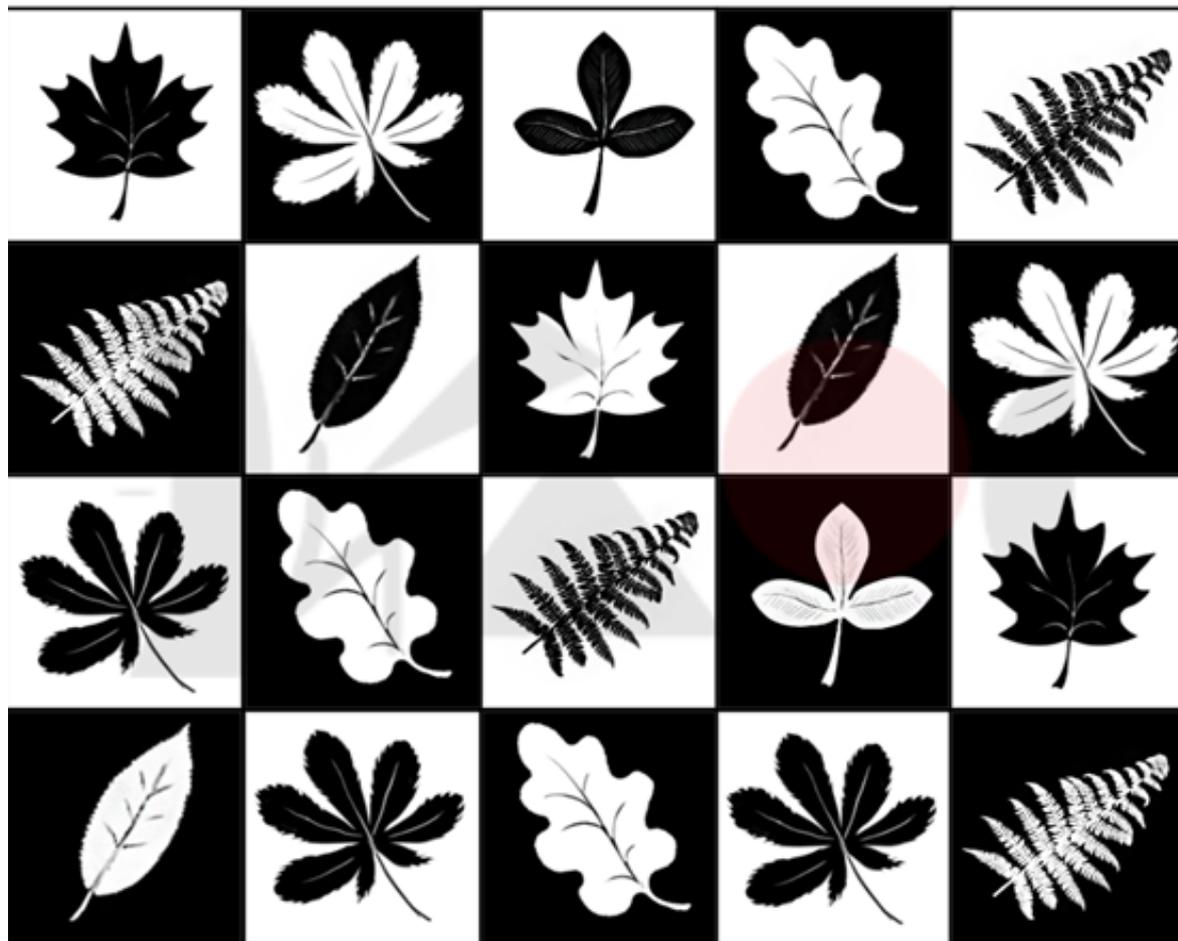
Общее затраченное время \_\_\_\_\_ .

Источник: [12].

### Разминка «Фотопамять»

*Цель:* упражнение способствует развитию зрительной памяти и концентрации внимания.

*Задание:* внимательно посмотрите на картинку с узором. Постарайтесь «сфотографировать» в памяти все детали. После чего откройте следующую картинку с вопросами и постарайтесь на все ответить.



***Вопросы к узору «Листочки»***

1. Каких листочков меньше всего?

---

2. Какие листочки не повторяются на белом фоне?

---

3. Сколько кленовых листов на картинке?

---

4. Сколько папоротников на черном фоне?

---

5. Сколько листьев рябины на картинке?

---

*Источник: [7].*

### *Разминка «Корректирующая проба»*

*Цель:* упражнение развивает усидчивость, зрительное внимание и память.

*Задание:* вычеркните все буквы в ряду, которые совпадают с буквой начала ряда.

ЛЕКОНАНЛЕКААНРОВБССБЛНВРВВСАБООСРРЬЛЛНЬК  
РЛЛКСРНЕБРАКННВАСАНВСБЕЕАОООРАСЬВКРЛЕРОН  
РКЛВЛВАСОНЛРРРНБОАККВСЕЕАЛРЕЛООБСНКАЛАКЕ  
СКРНСЛБАОБАРБЛЕННКНЛКЕОРЕАРАОРВЕАККВБРЛБ  
ЛВВООРСРРВКОСАОНББВКЛЕННАКЛАВОРАРСАБВКРЕ  
НЕЕОКЕРАЛОВБЕНВВСЕВРЛБСЛВЕЛКРСАНКОСАНВСА  
КАЛОНРАВНООРРСКАЛБНСЕСБОКВКЛЛРЕЕНВКСБОВВ  
БСОЕБНЕЕААБКОААОЛЛСБНОВЕННЛКЛРНАБРСКЕРО  
НЛСКЕОСНВКАЛНКАНВСКОРКАОБББЛАААРЕЛНЛРОВ  
КВАБЕСОРКОРСКОАВЛАВЛКННАЕАБКНВВОЛОЕСБЛ  
ЕНАРВЕВСККНАОББЛБЛБРОБКБАВСККАВКООЕССН  
АНВРКЕЛСЕКАВНКСЕЛОАРЛБСНОЛЕНВЕВКСБЛСЕАБЛ  
ЛЕЕКНСЕРБАЛРОКВНБОСОВЛЕННВАКСРБСННВОЕСЛ  
ААНОРБККВБРНБЛРКЕСВКРБЕЛАЛКЕОАЕАРРЕОСВЛО  
ОББННЛАБОРКЕБЕЕВОРКНВЛРОНЛЛККСЕБСРЛВРКАС  
ОЛКСЕВОВКЕРРВНЕБЕБОСАББНАНСККНОАСВЛНЛСБН  
ОРАОННКАЛСОЛСВЛЕВКВБНЕБББАОСРСАЕЕРЛКСКБС  
БНЕНОВБОБРЕЕЛБСАВАОРРОКЕРВВЛАРЛКРЛАСКССС  
ОСАКЕРНРРСБСНВЕЕСКБВОНОЛКВОНЛБРАЛКАББЛВК  
ВБКАКБВНРЛЕВЛААЛРВАЛССБНОНАРРКБЕОРСЛНБОЕ  
ЕБКВЛСБОСВАННРЕССЛЕНВКРОААКБКЛРРАВЕББНВ  
КНКРВОНБВСБРЛРВЕНАЛВСРЛЛОСКНРАКВКОКЛСАБН  
РВБННАБЛАРКРЕКЛНСВОАНЕЛКЛАВНЛСРОНКРЕЕОАС  
СЕЕВААБРРЕРСБООЕЕКАЛБВЛБСНБВНААОКЛБКНСНК  
ВЛАККВСАОВЛОКБЛАНЕЕКАЛРКРРНССБОНАЕООСБР  
ОННЕВББЕСВНРОЛЕРАРАНЛКССЕВБООЕЛАНКОБРАКАЛ  
ААЛНРЛОНКЕЕВАБАОВВНОЛБЕБКНРРСАРНВБВАОКОВ

*Источник:* [13].

### ***Тренажер «Волшебный лес»***

Здесь вы можете потренировать свою кратковременную зрительную память, запоминая название и позицию появляющихся в этом волшебном лесу зверей. Старайтесь быть предельно внимательными.

Ссылка: [https://metodorf.ru/trening/volshebniy\\_les.php](https://metodorf.ru/trening/volshebniy_les.php)

### ***Тренажер «Среди кораллов»***

В этом подводном царстве вы можете встретить двух морских обитателей – морских раков и морских коньков, которые прячутся за камнями и водорослями. Ваша задача – запомнить в течение короткого времени, где они прячутся и правильно отметить их в таблице, наведя курсор мыши и нажав на кнопку. Правильно отмеченные подводные зверьки выделяются зеленым цветом ячейки. Неправильно отмеченные – красным, а правильный вариант появляется рядом с неправильным, если он находился в той же ячейке. Пропущенные зверьки выделяются желтой рамкой.

Ссылка: <https://metodorf.ru/trening/corallreef.php>

### ***Тренажер «Квадрат памяти»***

Данный тренажер предназначен для расширения возможностей вашего мозга и, в частности, для развития кратковременной зрительной памяти. Суть упражнения проста. После перехода по ссылке вы попадаете на страницу с квадратом из 16 ячеек. В течение 1–1,5 с в нем будут подсвечены четыре ячейки. Ваша задача запомнить их расположение и выделить их в квадрате. После этого вы перейдете на следующий уровень, в котором будут подсвечены уже пять ячеек. На третьем уровне – шесть ячеек и т.д. На шестом уровне квадрат увеличится до 25 ячеек, а найти вам нужно будет уже девять ячеек. Если вы совершите ошибку, то произойдет переход на предыдущий уровень.

Ссылка: [https://metodorf.ru/trening/kvadrat\\_pamyati.php](https://metodorf.ru/trening/kvadrat_pamyati.php)

## Раздел 2. Развитие мышления

В этом разделе мы затронем следующую функцию мозга – мышление.

В психологии под мышлением понимают процесс познавательной деятельности человека, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Простыми словами мышление – это способность обрабатывать информацию для принятия решений.

Существует несколько классификаций видов мышления. В психологии наиболее принята и распространена следующая классификация видов мышления:

- 1) наглядно-образное (иногда называют просто образным мышлением), оперирует образами реального мира;
- 2) словесно-логическое (понятийное), в котором мы пользуемся словом (понятием);
- 3) абстрактно-логическое.

Наглядно-образное мышление – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы. При наглядно-образном мышлении ситуация преобразуется в плане образа или представления. Субъект оперирует наглядными изображениями объектов через их образные представления. При этом образ предмета позволяет объединить набор разнородных практических операций в целостную картину

Словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый с помощью логических операций с понятиями. При словесно-логическом мышлении, оперируя логическими понятиями, субъект может познавать существенные закономерности и ненаблюдаемые взаимосвязи исследуемой реальности. Развитие словесно-логического мышления перестраивает и упорядочивает мир образных представлений и практических действий.

Абстрактно-логическое (отвлеченное) мышление – вид мышления, основанный на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных.

## 2.1. Узнай, какой тип мышления у тебя

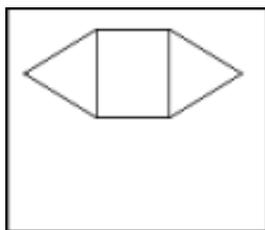
*Инструкция.* Вам предстоит решить четыре задачи. Прочтите их условия. Порядок решения задач выберите сами и запишите. Время на решение всех задач – 4 мин. Пожалуйста, установите таймер на телефоне. Не задерживайтесь слишком долго на одной задаче. Возможно, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к другой задаче

*Задача 1.* В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй – 400. В шкафу завелся книжный червь и прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц испортил книжный червь?

*Задача 2.* От города  $A$  до города  $B$  120 км. Из города  $A$  вышел поезд по направлению к городу  $B$  и шел со скоростью 30 км/ч. Одновременно из города  $B$  по направлению к городу  $A$  вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда и повернула назад по направлению к городу. Долетев до города  $B$ , она снова повернула к поезду и т.д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город  $B$ . Сколько километров налетала ласточка?

*Задача 3.* Перед вами восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из одного квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

- а) один квадрат и четыре треугольника;
- б) один квадрат и восемь треугольников.



*Задача 4.* Вам необходимо соорудить маятник, состоящий из шнура и груза, и прикрепить его к стене. На столе лежит гвоздь, шнур и гиря (весом 0,5 кг), но молотка нет. Как решается задача?

*Вы можете перейти на следующую страницу, где найдете ответы на задачи и сможете узнать, какой тип мышления преобладает у вас!*

### *Ответы к задачам*

1. Только обложки, так как первая страница первого тома соприкасается при обычной расстановке книг с последней страницей второго тома.

2. 240 км, так как ласточка летала 4 ч. Столько времени понадобилось поезду, чтобы доехать до города *B*.

3. 1) необходимо выйти за пределы плоскости и, подняв вверх треугольники, получить пирамиду; 2) положить четыре крайние спички, образовав два наложенных квадрата, и затем повернуть верхний квадрат, чтобы его углы пересеклись со сторонами нижнего квадрата.

4. Вместо молотка использовать гирю. Иногда ригидность мышления не позволяет человеку использовать гирю не по прямому назначению.

### *Обработка данных*

Если вы правильно и быстро решили задачу 1, то вы имеете хорошо развитое наглядно-образное мышление; задачу 2 – словесно-логическое мышление; задачи 3 и 4 – абстрактно-логическое.

*Источник: [4].*

## 2.2. Развиваем гибкость мышления

*Цель:* с помощью необычных заданий создать новые нейронные связи, что поможет развить гибкость мышления

Ходите по другому маршруту	Закажите что-то новое в столовой / кафе	Попробуйте новые занятия	Сходите туда, где вы никогда не были
Посмотрите фильм, не смотря при этом трейлер и не читая описание	Пробуйте каждый день новую для себя пищу	Прочитайте новый для себя паблик или начните новую книгу	Поговорите с незнакомцем (задайте вопрос, сделайте комплимент)
Наденьте что-нибудь новое для вас (например, непривычного цвета футболку)	Сделайте то, чего давно избегали	Говорите на необычные и глубокие для вас темы (например, философия, психология)	Послушайте музыку, которую раньше не слушали
Сядьте в непривычном для вас месте	Делегируйте задачи другим	Ложитесь спать на другой стороне кровати	Попробуйте новую марку зубной пасты

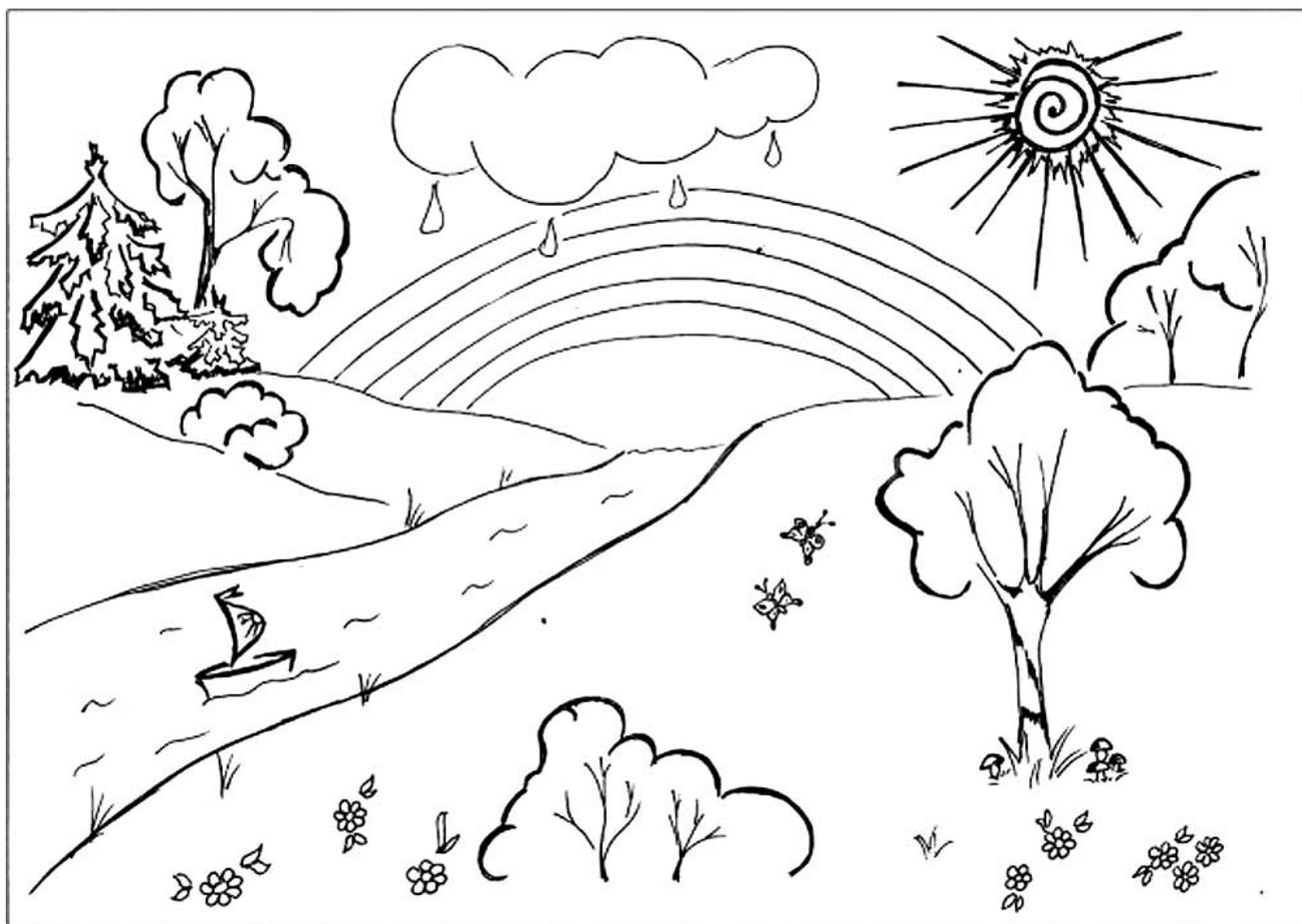
*P.S. Старайтесь выполнять по одному заданию каждую неделю.*

*Источник: [5].*

### *Разминка «Неправильные раскраски»*

*Цель:* развить гибкость мышления и воображения.

Для нас привычно, что небо голубое, трава зеленая, а солнце желтое. Отойдите от привычных канонов – раскрасьте все наоборот: пусть солнце будет синим, небо желтым, а трава красной. Параллельно можете придумать историю, почему ваше солнце стало синим.



*Источник:* [14].



## 2.3. Развиваем логическое мышление

### *Загадки на развитие логического мышления*

#### *Необычные цены*

Мужчина зашел в хозяйственный магазин и спросил цену на один товар.

Продавец ответил:

Один стоит 1 \$.

Восемь – 1 \$.

Тринадцать – 2 \$.

Сто шестьдесят восемь – 3 \$.

Четыре тысячи девятьсот восемьдесят шесть – 4 \$.

Что покупал мужчина?

#### *Блюдо для фараона*

Повару древнего Египта необходимо варить яйцо в кипящей воде строго 2 мин, но у него в наличии песочные часы только на 3, 4 и 5 мин. Как ему приготовить блюдо для фараона, не отклоняясь от времени, которое указано в рецепте?

Примечание: использовать часы можно на свое усмотрение – сразу все, только одни, по очереди или по несколько раз.

#### *«Женский возраст – это тайна»*

Парень спросил у девушки: «Сколько тебе лет?». На что она загадочно улыбнулась и ответила: «Позавчера мне было 22, а в следующем году будет 25».

Попробуйте догадаться, когда у девушки день рождения и какого числа происходил разговор между ними?

#### *Простое добавление*

Если одиннадцать плюс два равняется одному, чему равно девять плюс пять?

#### *Несмелый ковбой*

Ковбой вбегает в бар и кричит: «Срочно мне налейте стакан воды!» Вместо этого бармен выхватывает пистолет и стреляет в воздух. Ковбой испугался, поблагодарил бармена и вышел. За что ковбой остался благодарен бармену?

### *Ответы к загадкам*

#### *Необычные цены*

Ответ: номерки на двери.

#### *Блюдо для фараона*

Ответ: когда закипит вода, повару нужно поставить двое часов – на три минуты и на пять. Когда песок в трехминутных часах закончится, сразу опускать яйцо. Таким образом оно будет вариться требуемое время.

#### *«Женский возраст – это тайна»*

Ответ: парень и девушка разговаривали 1 января, а день рождения был 31 декабря. Получается, позавчера было 30 декабря и девушке было 22 года; 31-го числа ей исполнилось 23; в день рождения, который будет в тот год, когда велся разговор, исполнится 24, а на следующий год девушка отметит 25-летие.

#### *Простое добавление*

Ответ: речь идет о времени – 11 ч плюс 2 ч равно 1 ч, а 9 ч плюс 5 ч равно 2 ч.

#### *Несмелый ковбой*

Ответ: у ковбоя была икота, и, когда бармен выстрелил, икота прошла.

*Источник: [6]*

## 2.4. Развиваем аналитическое мышление

### Упражнение «Исключение понятий»

*Цель:* тренировка аналитического мышления.

Время работы – 5 мин. Пожалуйста, установите таймер перед выполнением.

*Инструкция.* Ниже представлено 20 горизонтальных рядов слов. В каждом ряду по пять слов: четыре слова объединены одним общим понятием, а одно не подходит к этой группе по смыслу. Определите это слово в каждой строке и запишите его.

*Задание:*

1. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
2. Изношенный, маленький, дряхлый, старый, ветхий.
3. Постепенно, торопливо, поспешно, скоро, быстро.
4. Лист, почва, кора, чешуя, сук.
5. Ненависть, возмущаться, негодовать, презирать, понимать.
6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка.
8. Поражение, волнение, неудача, провал, крах.
9. Спокойствие, неудача, выигрыш, успех, удача.
10. Землетрясение, нападение, грабеж, кража, поджог.
11. Простокваша, молоко, сметана, сыр, сало.
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький.
13. Хата, печь, дом, хлев, будка.
14. Береза, сирень, сосна, дуб, ель.
15. Секунда, вечер, неделя, час, год.
16. Решительный, отважный, храбрый, сильный, злой.
17. Рейсфедер, фломастер, карандаш, чернила, ручка.
18. Баскетбол, бадминтон, гандбол, футбол, хоккей.
19. Енисей, Обь, Печора, Лена, Волга.
20. Объяснение, наблюдение, задание, беседа, лекция.

На следующей странице вы можете ознакомиться с правильными ответами.

*Ответы к упражнению «Исключение понятий»*

1. Иванов.
2. Маленький.
3. Постепенно.
4. Чешуя.
5. Понимать.
6. Голубой.
7. Сторожка.
8. Волнение.
9. Спокойствие.
10. Землетрясение.
11. Сало.
12. Горький.
13. Печь.
14. Сирень.
15. Вечер.
16. Злой.
17. Чернила.
18. Бадминтон.
19. Волга.
20. Задание.

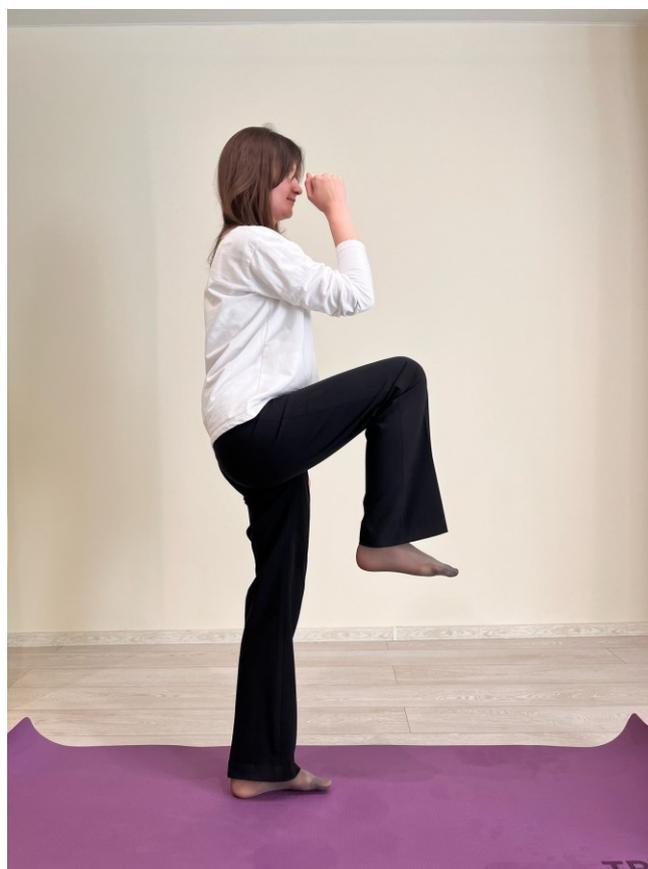
*Источник: [4].*

## *Нейропсихологические упражнения*

*Цель:* синхронизация работы двух полушарий, улучшение мыслительной деятельности, развитие памяти и внимания.

### *Гомолатеральные шаги*

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.



### *Перекрестные шаги*

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.



### *Рисуем знак бесконечности*

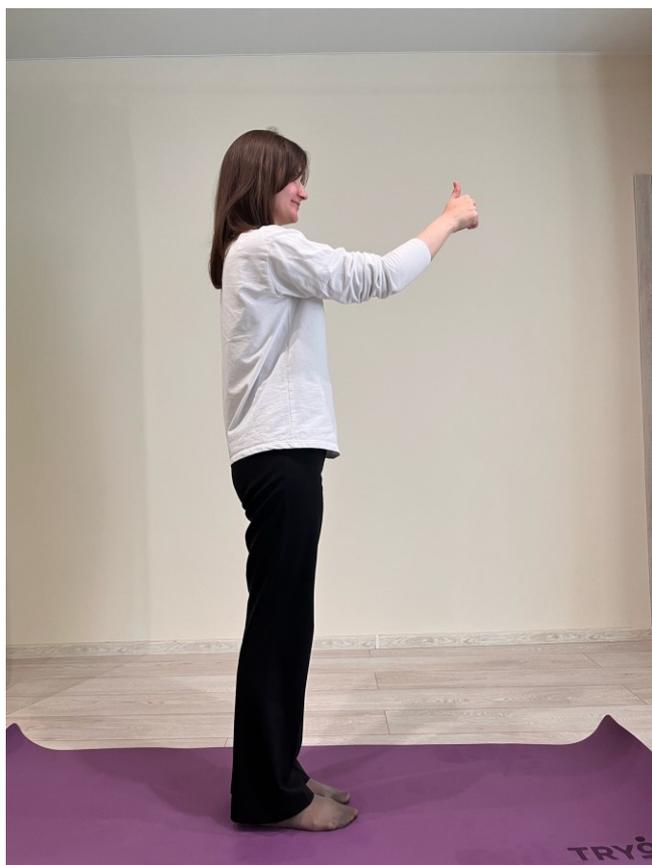
Это упражнение носит еще название «Ленивые восьмерки». А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «ленивую восьмерку».

Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация. Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, и вверх, и обратно в центр.

Делаем как минимум три раза каждой рукой плавными и непрерывными движениями. Получилось?

Теперь складываем пальцы в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву Х. А теперь делаем «ленивую восьмерку» уже двумя сцепленными руками.





## *Дыхание животом*

Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

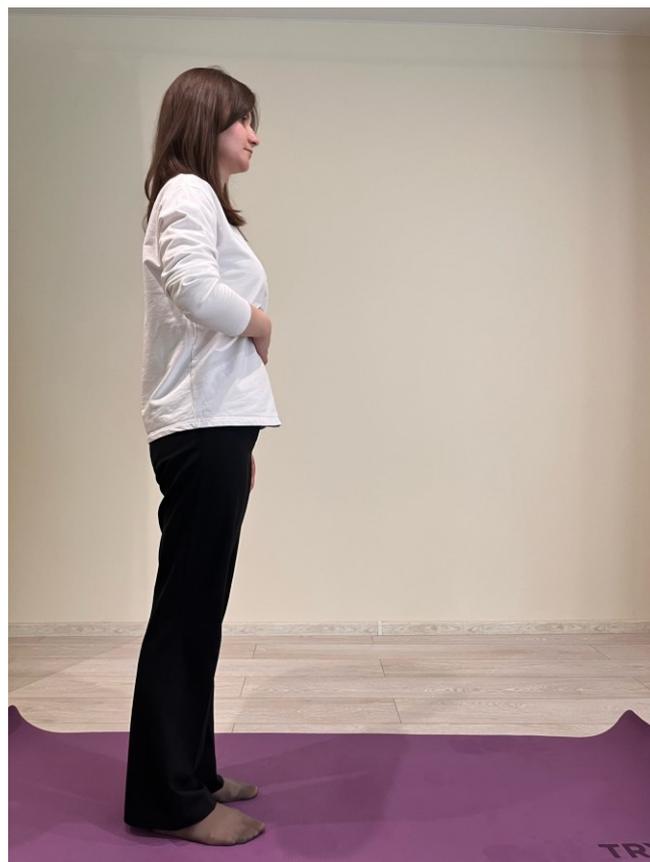
Положите руку на живот. Выдохните весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно пытаетесь удержать пушинку на лету. Теперь сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. При этом рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в легкие.

Это упражнение довольно легко дается маленьким детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справиться очень тяжело.

Это упражнение нередко применяют на распевках в хоре и рекомендуют практиковать детям и взрослым с проблемами с дыханием.



**Вдох**

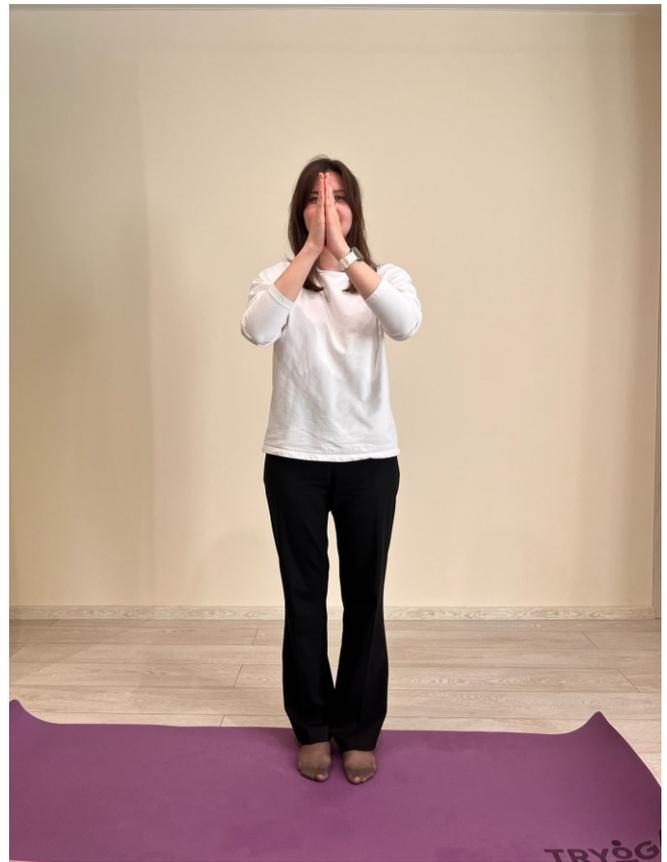


**Выдох**

### *«Ухо-нос», или «Веселые обезьянки»*

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.

Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью до наоборот.





## *Крабик*

Смешное упражнение, которое точно поможет проснуться, причем не только телу, но и мозгу. Вы становитесь на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходите на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. При этом движения прямо вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.



## Сова

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и распрямите плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.



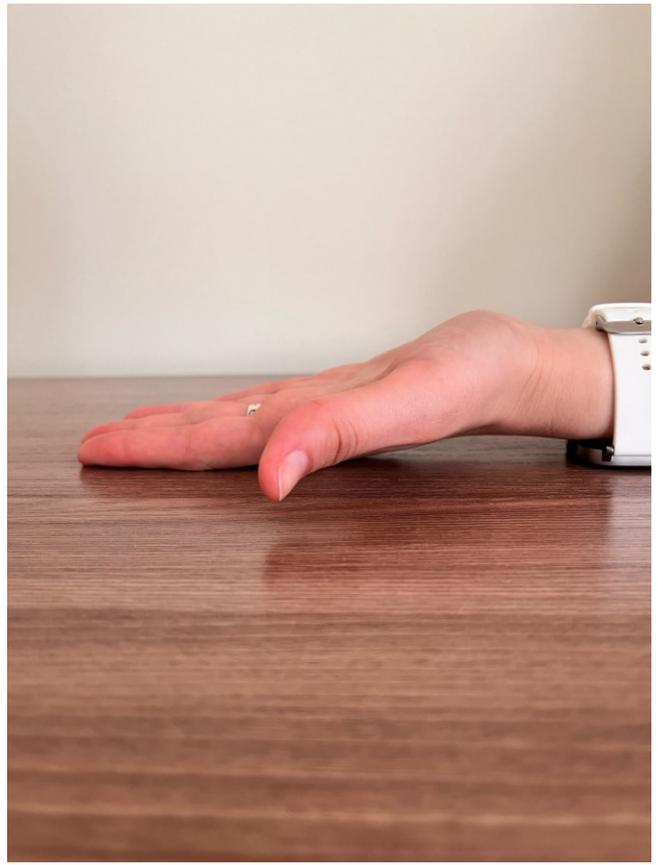
### *Кулак – ребро – ладонь*

Это упражнение лучше выполнять, сидя за столом. Время завтрака отлично подойдет. Но можно при желании делать и на весу. Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8–10 подходов.

Несмотря на кажущуюся простоту, упражнение способствует установлению межполушарных связей.

Сжать ладонь в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладонь полностью и положить на стол.



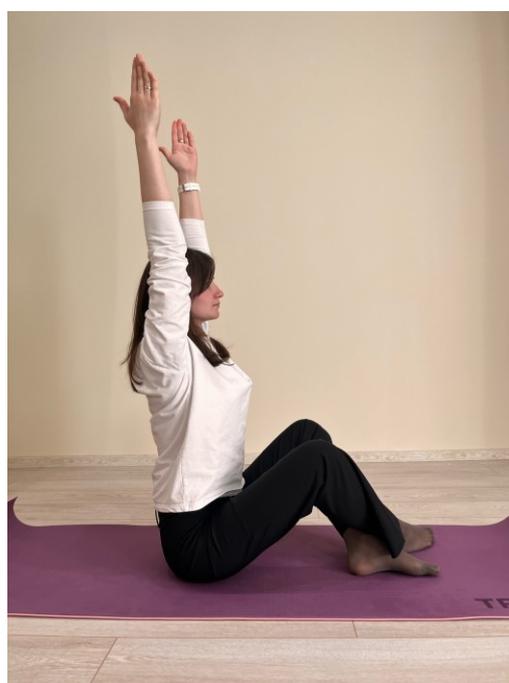


## *Гравитационный планер*

Одно из немногих упражнений, которое выполняется сидя. Устройтесь поудобнее. Скрестите ноги в лодыжках. Колени держите свободно. Теперь наклонитесь вперед, а руки плавно опускайте вниз – выдох. Выпрямляйтесь, поднимайте руки – вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Теперь скрещиваем лодыжки по-другому и повторяем все то же самое.

Весь комплекс займет у вас не больше 10–15 мин, а польза от него будет на весь день. Пусть нейробика станет вашей полезной привычкой и маленьким семейным ритуалом перед школой. Вы удивитесь, как быстро вы увидите положительный эффект от этих простых упражнений.



## Задачи на развитие логики

*Цель:* развить логическое мышление.

1. На соревновании джигитов поставили условие: победит тот, чья лошадь придет позже. Дан старт, но двое соревнующихся не трогаются с места, выжидают. Подошел старик и что-то сказал обоим всадникам. Через несколько секунд они поскакали во весь опор. Что сказал старик?

2. Найдите сумму всех натуральных чисел от 1 до 100.

3. Кирпич весит 1 кг и еще полкирпича. Сколько весит кирпич?

4. Разместите четыре точки так, чтобы, соединив их отрезками, получить четыре равных треугольника (но не более).

5. Какое русское слово состоит из семи букв, а указывает на число букв, большее почти в пять раз?

6. Может ли дробь, числитель которой меньше знаменателя, быть равной дроби, у которой числитель больше знаменателя?

7. Недалеко от берега стоит корабль со спущенной на воду веревочной лестницей вдоль борта. У лестницы десять ступенек, расстояние между ними 30 см. Самая нижняя ступенька касается поверхности воды. Океан сегодня очень спокоен, но начинается прилив, вода поднимается каждый час на 15 см. Через какое время покроется водой третья ступенька веревочной лестницы?

8. Шофер глянул на недавно установленный счетчик пробега машины и увидел число 595 – симметричное, читающееся одинаково справа налево и слева направо. «Интересно, – подумал шофер, – теперь, наверное, не скоро появится новое число, такое же симметричное». Но ровно через час счетчик показал число, которое в обе стороны читалось одинаково. С какой скоростью ехал шофер?

9.  $3 \_ 3 \_ 3 \_ 5 \_ 5 = 100$ . Проставьте знаки арифметических действий, чтобы получить равенство.

10. Как с помощью трех спичек (не ломая их) изобразить число 4?

11. Какие события произошли в России с 1 по 13 февраля 1918 года?

12. Осужденного на смерть (дело происходит в США) подводят к электрическому стулу. Он знает, что напряжение на стул подается через день и что палач лжет через день. Ему можно задать только один вопрос, чтобы остаться в живых. Какой это вопрос?

13. Как можно нести воду в решете?

14. Перечислите названия пяти следующих друг за другом дней (не дни недели или праздники), не указывая чисел.

15. Какой «подвиг» совершает сторож, когда к нему на шапку садится воробей?

16. На что более всего похожа половинка апельсина?

17. Имеется бесконечный ряд: о, д, т, ч, п... Какова десятая буква?

**18.** Сын жалуется матери, что отец дважды побил его за одно и то же. Первый раз – за то, что показал дневник. Второй – за то, что сказал. Что сказал мальчик?

**19.** Загадка: в небе есть, на земле нет; у бабки – две, у девки – нет.

**20.** Часовая и минутная стрелки встречаются в очередной раз ровно через 6 мин. Эти часы идут точно, спешат или отстают?

**21.** Вместимость бочки неизвестна, измерить нечем. Как заполнить бочку ровно наполовину?

**22.** В густом лесу всегда можно встретить поваленные ветром деревья. В открытом поле, где ветры гораздо сильнее, деревья редко сваливает ветер. Как вы это объясните?

**23.** Какое из деревьев – ель или сосна – более устойчиво?

**24.** Имеются пятилитровые и трехлитровые банки и бочка с водой. Как отмерить 1 л?

**25.** С помощью арифметических действий над пятью цифрами 3 надо получить число 37. Предложите два способа.

**26.** В ящике лежит четыре пары одинаковых черных, две пары красных и пять пар синих носков. Сколько носков нужно взять, чтобы не получилась пара разных, если берут их в темноте?

**27.** Можно ли число 1888 разделить на 2, чтобы получилось два раза по тысяче?

**28.** Сколько времени достаточно для того, чтобы сварить три яйца, если одно яйцо варится 3 мин?

**29.** Напишите число 86. Не производя записей, прибавьте к нему 12 и покажите ответ.

**30.** Два бегуна одновременно выбежали навстречу друг другу по прямой дороге. В момент старта они находились на расстоянии 20 км друг от друга. Скорость обоих спортсменов одинакова и равна 10 км/ч. В момент старта одного из бегунов взлетела муха и полетела навстречу другому бегуну. Достигнув его, она повернула назад. Так она и летала между бегунами с постоянной скоростью 24 км/ч до тех пор, пока бегуны не встретились. Спрашивается, сколько километров пролетела муха?

**31.** С помощью трех цифр 5 и арифметических операций над ними выразите числа: 0, 1, 2, 4, 5.

**32.** К пяти спичкам прибавьте еще пять спичек, чтобы получилось три.

**33.** Продолжите ряд: 1, 2, 3, 6, 12...

**34.** Имеется 21 монета. Одна из них фальшивая (немного легче подлинных). Имеются весы, позволяющие взвешивать монеты, гирек нет.

Каково минимальное количество взвешиваний, за которое можно обнаружить фальшивую монету?

**35.** В семье жили два брата. Старший родился в 2005 году, а его младший брат отпраздновал в этом году свое 5-летие. Как такое могло случиться?

**36.** В одном городе есть клуб математиков. Чтобы попасть туда, необходимо знать пароль. Петя решил развеять тайну и проникнуть в клуб. Он спрятался за кустами около дверей клуба. Прошло 7 мин, и в двери клуба трижды позвонил седовласый мужчина:

- Двадцать, – произнес охранник.
- Восемь, – уверенно ответил посетитель.

Мужчину пустили в клуб.

Прошло еще три минуты, и в дверь клуба четыре раза постучал молодой парень:

- Четыре, – сказал охранник.
- Шесть, – сразу же ответил посетитель и вошел в дверь.

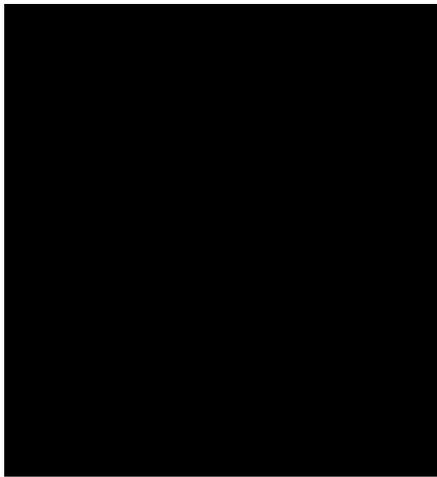
Прошло около 4 мин, и ко входу подошла стильно одетая дама и дважды постучала в дверь:

- Три? – спросил охранник.
- Три, – согласилась женщина, и ее пустили. Подождав несколько минут, Петя решил попытать счастья:

- Шесть? – спросил охранник.

Что должен ответить Петя, чтобы его пустили?

**37.** Попробуйте соединить девять точек четырьмя отрезками (рисунок). Отрывать карандаш от бумаги нельзя. При этом линия может проходить через каждую из точек всего один раз.



## Ответы к задачам

1. Старик сказал: «Сядьте на лошадь своего соперника». (Тем самым оценивалась не лошадь, а умение всадника управлять лошадью.)
2. Просуммируйте  $(1 + 100) + (2 + 99) + (50 + 51) = 101 \times 50 = 5050$ .
3. 2 кг, поскольку вес половины кирпича 1 кг.
4. Задача решается с помощью выхода в третье измерение. Три точки на плоскости образуют треугольник, четвертую точку взять над ним. Соединив ее с вершинами треугольника, получаем тетраэдр, гранями которого являются четыре треугольника.
5. Слово «алфавит».
6. Может. Эта любая дробь вида:  $m / n = m / -n$ . Отрицательное число меньше любого положительного.
7. Это не произойдет никогда: лестница поднимается вместе с кораблем.
8. Следующее симметричное число – 696 – появится через 101 км. Такова была и скорость машины (км/ч).
9. Например,  $(3: 3 + 3) \times 5 \times 5 = 100$ .
10. Это римское IV.
11. Никакие. Вследствие перехода на новый календарь после 31 января следующим днем было 14 февраля.
12. «Сказали бы вы мне вчера, что я останусь в живых?»
13. Заморозив воду.
14. Позавчера, вчера, сегодня, завтра и послезавтра.
15. Спит.
16. На вторую половинку.
17. Буква д. Ряд составлен из первых букв названий натуральных чисел 1, 2, 3, 4, 5...
18. Что это дневник его отца.
19. Буква б.
20. Спешат. За 5 мин часовая стрелка сдвинется вперед на  $1/12$  расстояния между цифрами.
21. Наклонить бочку и наливать, пока поверхность воды не «соединит» нижние и верхние ее кромки.
22. В чаще леса из-за недостатка солнца нижние ветви отмирают, и крона постепенно смещается кверху. Центр тяжести дерева поднимается, и поэтому оно менее устойчиво.
23. Устойчивее сосна, поскольку растет в сухих местах, где корням приходится глубоко проникать в почву, чтобы достать до воды. Ели же растут в сырых местах, корни ее не проникают так глубоко в почву, как у сосны.
24. Наполнить трехлитровую банку, перелить ее содержимое в пятилитровую. Еще раз наполнить трехлитровую банку водой из бочки и отлить ее в пятилитровую. Она «примет» еще 2 л. В трехлитровой банке останется 1 л воды.

**25.** Например, так: 1)  $33 + 3 + 3 : 3 = 37$  или 2)  $(333 : 3) : 3 = 37$ .

**26.** Достаточно взять четыре носка. Поскольку цветов всего три, то по крайней мере два носка будут одного цвета.

**27.** Горизонтальная черта, проведенная посередине цифры, поделит число так, как требуется.

**28.** 3 мин.

**29.** Поверните лист с записью на 180 градусов.

**30.** 24 км. Скорость сближения бегунов 20 км/ч, т.е. встретятся они через час. Все это время муха будет в полете. За час она пролетит 24 км.

**31.** Например, так:

$$0 = (5 - 5) \times 5; 1 = (5/5)^5;$$

$$2 = (5 + 5) / 5;$$

$$4 = 5 - 5/5; 5 = 5 + 5 - 5.$$

**32.** Пять вертикальных спичек дополнить спичками так, чтобы образовалось слово «три».

**33.** Каждый элемент ряда – сумма всех предыдущих. Следующий элемент будет 24.

**34.** Достаточно не более трех взвешиваний. Делим монеты на три группы по семь монет. Взвешиваем первую и вторую. Если одна легче, значит, фальшивая монета в ней. Если группы одного веса, значит, фальшивая монета в третьей группе. Обнаруженную группу делим на три: 3, 3 и 1 монета. Взвешиваем первые две. Если они одинаковы, фальшивая монета – последняя. Если одна группа легче, то, взвешивая из нее любые две монеты, находим фальшивую.

**35.** Они оба появились на свет до нашей эры.

**36.** Пять (количество букв в слове «шесть»).

**37.** Нужно выйти за пределы очерченной части листа.

*Источник: [7].*

## 2.5. Развиваем творческое мышление

### *Тренажер творческого мышления*

Осмотрите помещение, где вы сейчас находитесь, и остановите взгляд на любом заинтересовавшем вас объекте, например, на шкафе. Запишите на листок пять прилагательных, подходящих к нему, а затем пять прилагательных, абсолютно противоположных.


Вспомните свое хобби, любимого певца или актера, лучшего друга или вторую половину и опишите это (его / ее) при помощи не менее 100 слов.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Составьте список из десяти покупок, которые вы хотели бы совершить.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Составьте список 100 своих жизненных целей.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_
46. \_\_\_\_\_
47. \_\_\_\_\_
48. \_\_\_\_\_
49. \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_
51. \_\_\_\_\_
52. \_\_\_\_\_
53. \_\_\_\_\_
54. \_\_\_\_\_
55. \_\_\_\_\_
56. \_\_\_\_\_
57. \_\_\_\_\_
58. \_\_\_\_\_
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_
61. \_\_\_\_\_
62. \_\_\_\_\_
63. \_\_\_\_\_
64. \_\_\_\_\_
65. \_\_\_\_\_
66. \_\_\_\_\_
67. \_\_\_\_\_
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_
72. \_\_\_\_\_
73. \_\_\_\_\_
74. \_\_\_\_\_
75. \_\_\_\_\_
76. \_\_\_\_\_
77. \_\_\_\_\_
78. \_\_\_\_\_
79. \_\_\_\_\_
80. \_\_\_\_\_

81. \_\_\_\_\_
82. \_\_\_\_\_
83. \_\_\_\_\_
84. \_\_\_\_\_
85. \_\_\_\_\_
86. \_\_\_\_\_
87. \_\_\_\_\_
88. \_\_\_\_\_
89. \_\_\_\_\_
90. \_\_\_\_\_
91. \_\_\_\_\_
92. \_\_\_\_\_
93. \_\_\_\_\_
94. \_\_\_\_\_
95. \_\_\_\_\_
96. \_\_\_\_\_
97. \_\_\_\_\_
98. \_\_\_\_\_
99. \_\_\_\_\_
100. \_\_\_\_\_

*Источник: [10].*

### ***Игра «Бредусы»***

Бредусы (ребусы в картинках) – это логическая игра, в которой нужно отгадать загаданное слово. В самой игре достаточно простые правила: нужно отгадывать ребусы, открывать уровни.

Ссылка для Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.okcube.projectr>

Ссылка для iPhone:

<https://apps.apple.com/us/app/бредусы/id862540988>

### ***Игра Wordly***

«Вордли: угадай слово» – это аналог мирового хита Wordly на русском языке. Базовые правила игры Wordly довольно простые: нужно за шесть попыток отгадать загаданное слово.

Ссылка для Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=one.belousov.wordgame>

Ссылка для iPhone:

<https://clck.ru/34muH6>

### ***Игра Wormout***

Wormout – это игра-головоломка, в которой необходимо спасти фрукты от вредителей. Игроку нужно решать различные логические задачки, чтобы вытаскивать вредителей из фруктов. Для этого нужно использовать различные механизмы, которые появляются на игровом поле.

Ссылка для iPhone:

<https://apps.apple.com/us/app/worm-out-brain-teaser-game/id1574856548>

Ссылка для Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BlackTemple.WormOut>

## Часть 2. Развитие эмоционального интеллекта

Во второй части мы коснемся такого понятия, как эмоции. Вам будут предложены упражнения, которые помогут прикоснуться к своим чувствам и приблизить к пониманию самого себя.

Эмоции – это сложные процессы в нашем мозге, которые возникают в ответ на различные события и ситуации. Они могут быть положительными (радость, удовлетворение, восторг) или отрицательными (гнев, страх, печаль).

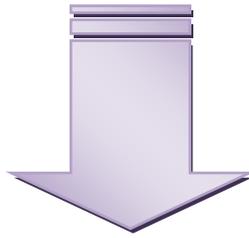
Когда мы испытываем эмоции, наш мозг выпускает различные химические вещества, которые вызывают физические симптомы, такие как ускоренное сердцебиение, повышение артериального давления, потливость, дрожь и т.д.

Позитивные эмоции помогают нам чувствовать себя счастливыми и уверенными в себе, а отрицательные эмоции могут вызывать стресс и тревогу.

Кроме того, эмоции могут влиять на наше поведение и принятие решений. Например, когда мы испытываем страх, мы склонны избегать опасных ситуаций, а когда мы испытываем радость, мы склонны принимать более рискованные решения.

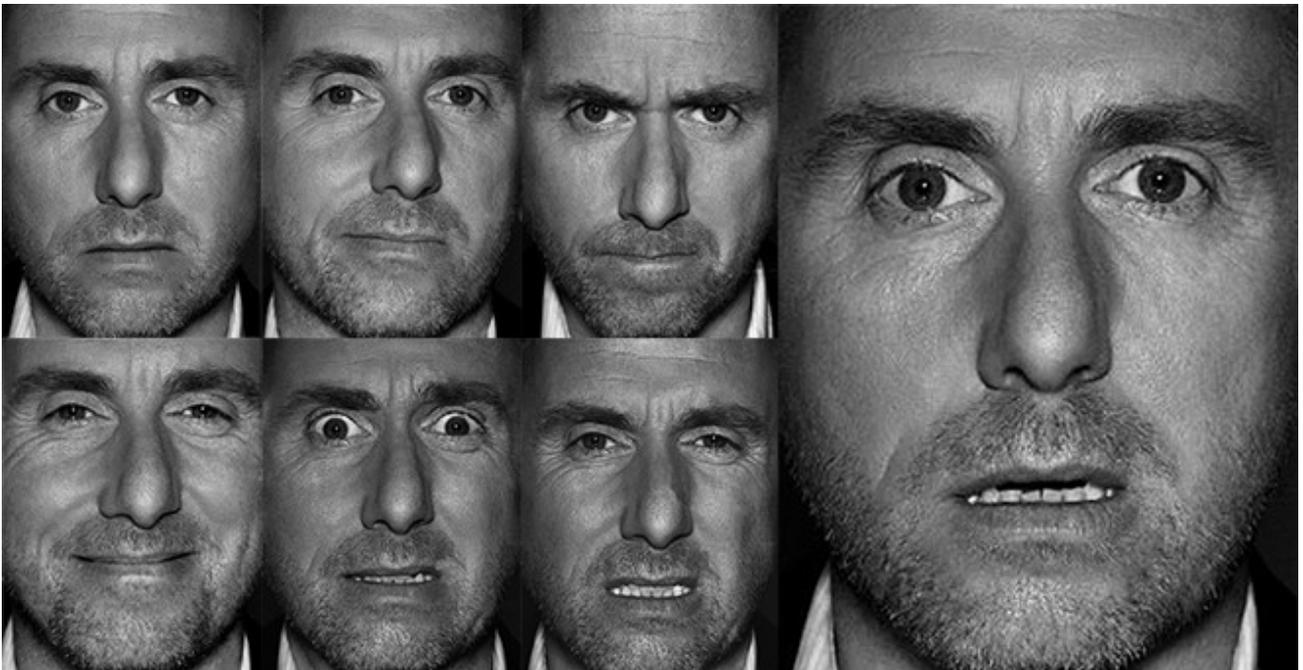
В целом эмоции играют важную роль в нашей жизни и помогают нам адаптироваться к окружающему миру.

## Проверь, как хорошо ты умеешь распознавать эмоции



### *Тест на умение распознавать эмоции*

*Задача:* попробуйте по мимике определить, какую эмоцию показывает мужчина на фотографиях. Запишите названия эмоций ниже.



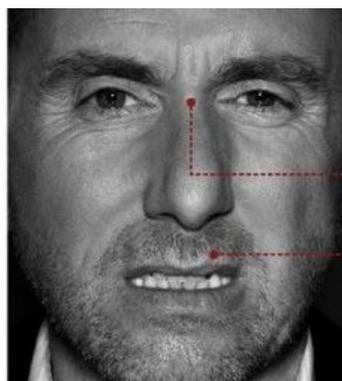
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## Проверь себя



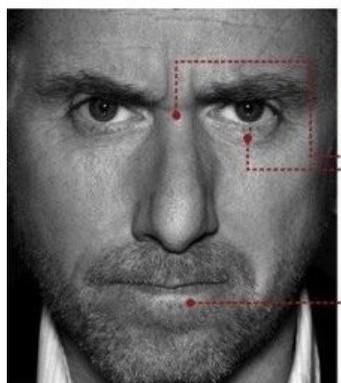
### Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны



### Отвращение

- 1 Сморщенное выражение лица
- 2 Верхняя губа приподнята



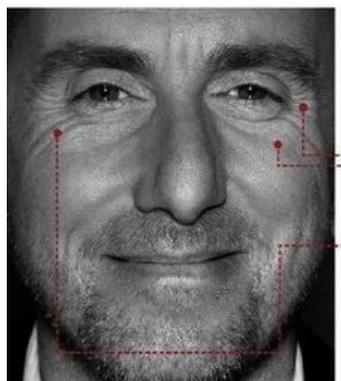
### Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты



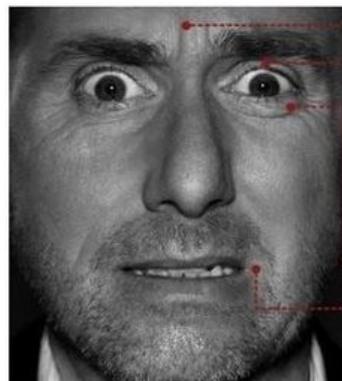
### Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт



### Счастье

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щеки приподняты
- 3 Задействованы мышцы вокруг глаз



### Страх

- 1 Брови приподняты и вытянуты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы немного вытянуты



### Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены

Источник: [11].

## *Тест на эмоциональный интеллект*

Предлагаем вам пройти тест на эмоциональный интеллект. Автор теста Николас Холл.

Ссылка для прохождения: <https://brainapps.ru/test/holl>

Тест состоит из 30 утверждений.

В ходе теста вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, выберите цифру для каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Тест позволяет определить уровень развития следующих пяти шкал:

1) эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие, осведомлены о своем внутреннем состоянии;

2) управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями;

3) самомотивация – управление своим поведением за счет управления эмоциями;

4) эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе;

5) управление эмоциями других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

## Техники познания своих эмоций

### Разминка «Познакомься с эмоциями»

Цель: познакомиться с пятью разными группами эмоций.

### Список эмоций

Плохих или хороших эмоций не бывает.  
Бывают те эмоции, которые нам нравятся или не нравятся.

Любая эмоция важна и не стоит пытаться ее заглушить, подавить или игнорировать.

Условно разделим эмоции на пять групп.  
Это необходимо только для наглядности восприятия.

Эмоции, которые нас радуют и приносят удовольствие:

Надежда	Благодарность
Гордость	Воодушевление
Радость	Умиротворение
Нежность	Азарт
Восхищение	Ликование
Восторг	Безмятежность
Любовь*	Симпатия
Умиление	Предвкушение

\* Любовь относится к чувствам, т.к. это длительное состояние.

Эмоции, от которых мы хотим избавиться или вообще не испытывать:

Обида	Гнев
Злость	Бешенство
Досада	Раздражение
Зависть	Возмущение
Неприязнь	Недовольство
Негодование	Отвращение
Злорадство	Презрение
Ревность	

Эмоции, вызывающие большую неоднозначность:

Стыд
Вина
Смущение
Неловкость
Неудобство

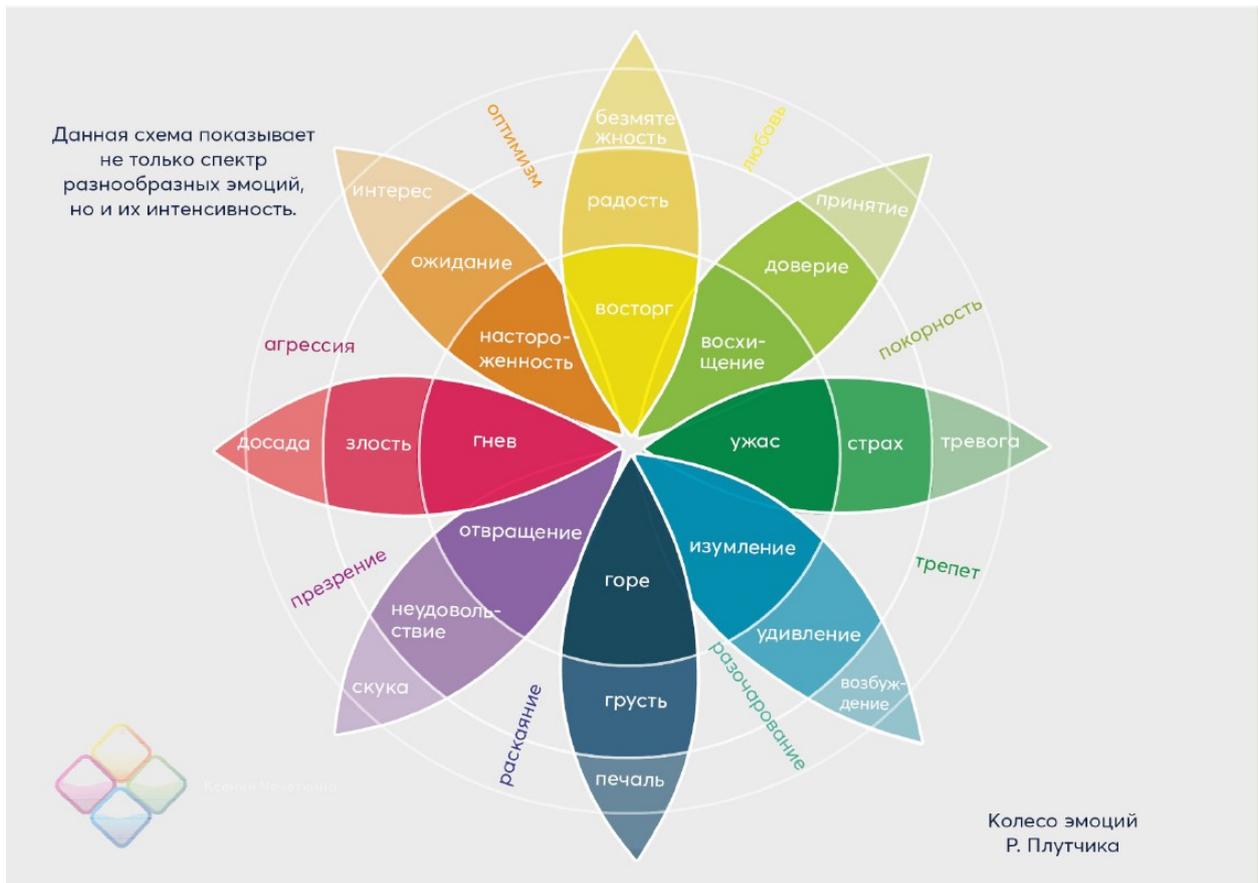
Эмоции, которые пугают и вызывают замешательство:

Отчаяние	Печаль
Скорбь	Грусть
Сожаление	Разочарование
Огорчение	Тоска
Жалость	Сочувствие
Горе	

Эмоции, которые игнорируются или подавляются чаще всего:

Страх	Волнение
Беспокойство	Настороженность
Тревога	Боязнь
Ужас	Опасение
Паника	Трепет
Испуг	

Ксения Мечеткина



Источник: [15].

# 7 ШАГОВ, ЧТОБЫ РАСПОЗНАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

- 1 Найди спокойное место, чтобы ничего не отвлекало.  
Вздыхни... (можешь закрыть глаза, если хочешь).
- 2 Понаблюдай, переживаешь ли ты какую-нибудь эмоцию, ощущение или идеи.
- 3 Позволь себе почувствовать их (не избегай).
- 4 Попытайся локализовать эту эмоцию или ощущение в какой-нибудь части тела. Дотронься до нее.
- 5 Определи, какую эмоцию ты испытываешь.  
Дай ей название.
- 6 Иди до конца этой эмоции и выполни упражнение.  
Вырази творчески то, что чувствуешь.
- 7 Осознай свою эмоцию, работая творчески.  
Просто отдавай себе отчет в ней и отпусти ее.

## Техника «Твои эмоции»

### Как работать с эмоциями?

На листе бумаги или в тетради выпишите:

1. Какие основные эмоции вам доставляют неприятности?
2. Над какими вы хотели бы поработать в первую очередь?
3. Что вы испытываете чаще всего?

## **Упражнение «Зеркало»**

*Цель:* научиться распознавать эмоции.

Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

**Радость:** расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

**Удивление:** расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?», – спокойно закройте глаза.

**Гнев:** расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне все это надоело!»

**Счастье:** расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз, например добрые, любящие, заботливые, удивленные глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

## Дыхательная техника «Квадрат»

Хотели бы вас познакомить с дыхательной техникой «Квадрат».

Она применяется в ситуациях стресса, панической атаки и изменения эмоционального состояния.

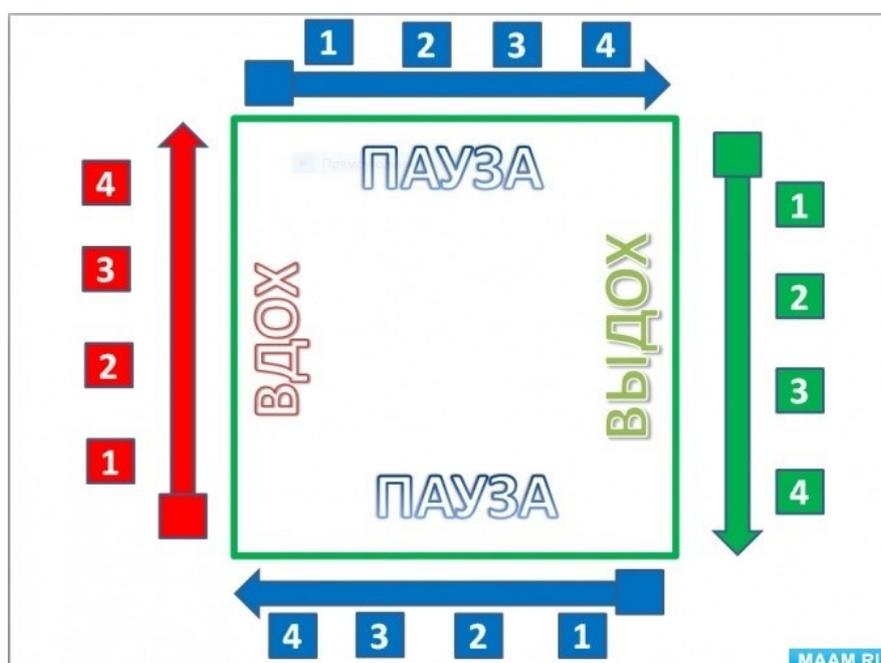
1. Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «тысяча один, тысяча два, тысяча три, тысяча четыре».

2. Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «тысяча один, тысяча два, тысяча три, тысяча четыре».

3. Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «тысяча один, тысяча два, тысяча три, тысяча четыре».

4. Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «тысяча один, тысяча два, тысяча три, тысяча четыре».

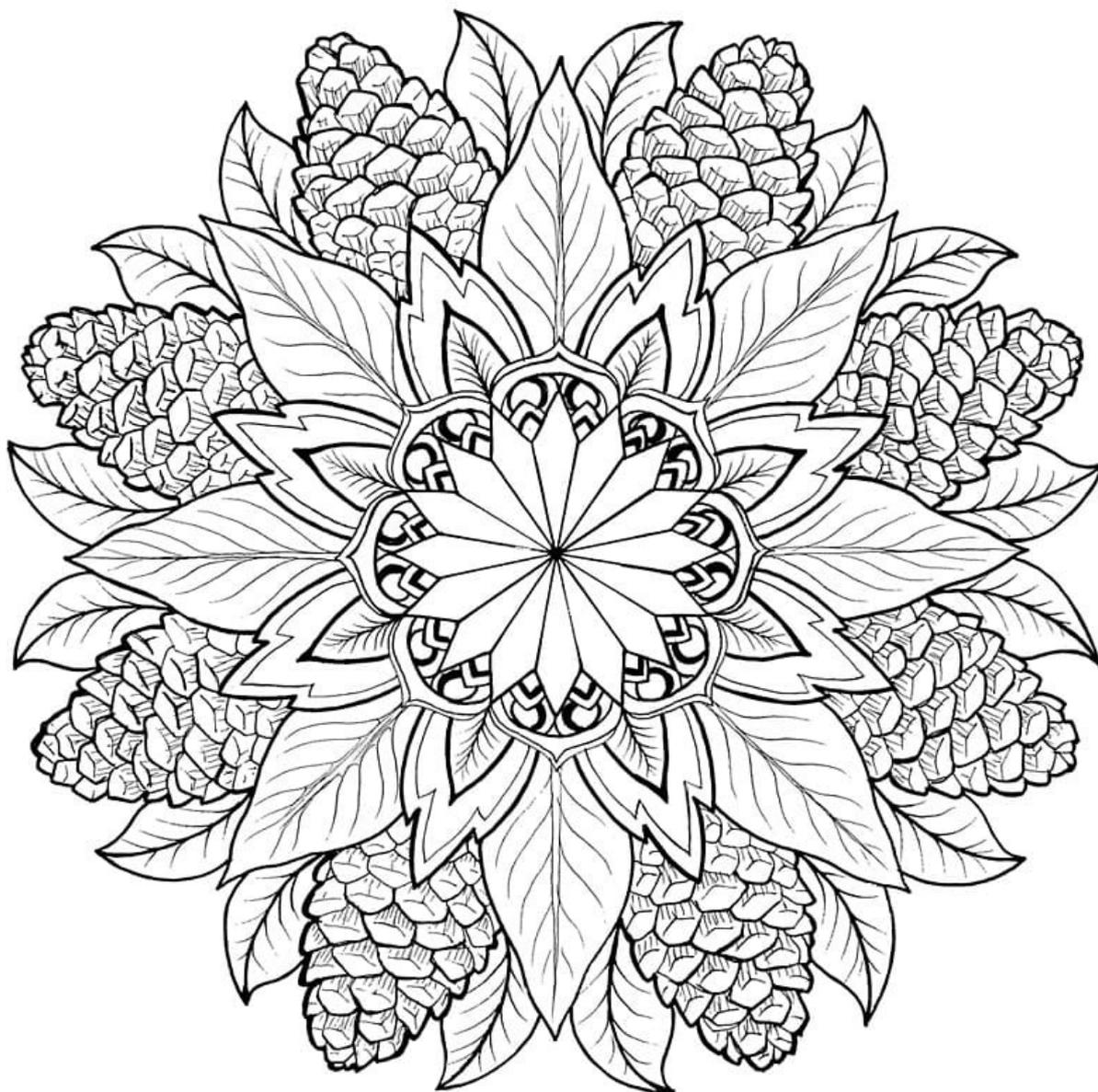
Счет по 1000 фиксирует внимание на себе и отвлекает от посторонних мыслей.



Источник: [17].

*Техника «Мандала»*

*Цель: успокоиться, снизить уровень стресса.*





*Источник: [16].*

**Желаем вам счастливого пути!**

Надеемся, что наши упражнения и рекомендации помогут вам развить внимание, память, мышление, что позволит эффективнее справляться с учебными задачами и осваивать новые знания, умения и навыки.

**С уважением, команда Центра  
психолого-педагогической помощи ПГНИУ**

Центр психолого-педагогической помощи ПГНИУ находится

**по адресу:** ул. Генкеля, 3а, 11-й учебный корпус.

**Телефон для записи:** +7 (342) 2-396-776.

**Группа в ВК:** <https://vk.com/psycentrpsu>

## Список источников

1. Тест по методике «Память на числа» // Интерактивный портал-книга методик саморазвития и достижения успеха. – URL: [https://metodorf.ru/tests/pamyat/dvenadcat\\_chisel.php](https://metodorf.ru/tests/pamyat/dvenadcat_chisel.php) (дата обращения: 15.03.2023).
2. Koval O., Ermilova D. Activity book “Awesome Road trip” by Olga Koval and Daria Ermilova // Awesome road trip. – 2023. – P. 3. – URL: <https://www.clevermedia.ru/files/Awesome%20Road%20Activity%20BookTrip.pdf> (accessed 15 March 2023).
3. Разминка для повышения концентрации внимания «АЛФАВИТ» [Электронный ресурс] / Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области. – URL: [https://ppmscentr.ru/index.php/1-2-klass/item/razminka-dlya-povysheniya-kon-tsentratsii-vnimaniiya-alfavit?category\\_id=69](https://ppmscentr.ru/index.php/1-2-klass/item/razminka-dlya-povysheniya-kon-tsentratsii-vnimaniiya-alfavit?category_id=69) (дата обращения: 10.03.2023).
4. Лобанов А. П. Практикум по общей и когнитивной психологии: практикум / БГПУ. – Минск, 2014. – 144 с.
5. [Электронный ресурс] фото взято с сайта. – URL: [www.pexels.com](http://www.pexels.com) (дата обращения: 02.06.2023) Название сайта? Сайт заблокирован
6. Сложные логические загадки для взрослых // «Умназия»: сайт. – URL: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/zagadki-dlja-vzroslyh> (дата обращения: 10.03.2023).
7. Шейнов В. П. Развиваем мышление, сообразительность, интеллект: книга-тренажер. – СПб.: Питер, 2018. – 208 с.
8. Рыбык Л. Пережить горе. Дневник самопомощи. Тетрадь 1 [Электронный ресурс]. – 2022. – 60 с. – URL: [https://vk.com/wall-164007618\\_10057](https://vk.com/wall-164007618_10057) (дата обращения: 10.06.2023).
9. Ньенас А. Дневник эмоций: для тех, кто хочет справиться с эмоциями, разобраться в себе и стать счастливым. – М.: Эксмо, 2019. – 256 с.
10. Развитие мышления: способы тренировки мозга // 4Brain: сайт. – URL: <https://4brain.ru/blog/развитие-мышления-способы/> (дата обращения: 10.03.2023).
11. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.
12. SuperIQ.ru: сайт. – URL: <http://www.superiq.ru/tasks/strup-tests.html> (дата обращения: 10.06.2023). Тест Струпа. Тренировка восприятия.
13. Director.ru: сайт. – URL: <https://www.hr-director.ru/article/67150-korrekturaya-proba-proveryaem-vnimatel'nost-18-mb> (дата обращения: 12.05.2023). Тест на внимательность: методика корректурной пробы Бурдона.

14. Раскраски неправильные [Электронный ресурс]. – URL: <https://raskraski.link/poisk-%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5/%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8.html> (дата обращения: 27.04.2023).

15. Чечеткина К. В. Эмоции. Можно ли с ними справиться? // Литрес. – 2022. – 50 с.

16. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.

*Учебное издание*

**Мусихина** Валерия Альбертовна  
**Жданова** Светлана Юрьевна  
**Зарипова** Лина Зефаровна

**Рабочая тетрадь для развития  
памяти, мышления и эмоций**

Редактор *Е. Б. Денисова*  
Корректор *Д. Е. Булатова*  
Компьютерная верстка: *В. А. Мусихина*

---

Объем данных 6,7 Мб  
Подписано к использованию 12.09.2023

---

Размещено в открытом доступе  
на сайте [www.psu.ru](http://www.psu.ru)  
в разделе НАУКА / Электронные публикации  
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Управление издательской деятельности  
Пермского государственного  
национального исследовательского университета  
614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15