

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	<b>8</b>
<b>Глава I. Как устроен мозг?</b> .....	<b>9</b>
<b>001</b> Что находится внутри головы? .....	10
<b>002</b> С чем соединён мозг? .....	12
<b>003</b> Что такое мозг? Для чего он нам нужен? .....	13
<b>004</b> Почему мозг находится в голове? .....	14
<b>005</b> Из чего сделан мозг? .....	16
<b>006</b> Как развивается мозг, когда мы вырастем? .....	18
<b>007</b> До какого возраста мозг может развиваться? .....	20
<b>008</b> Когда говорят, что голова «работает», мозг на самом деле двигается? .....	22
<b>009</b> Когда мы идём, мозг трясётся? .....	23
<b>010</b> Сколько весит мозг? .....	24
<b>011</b> Почему мозг такой странной формы и весь в складках? .....	26
<b>012</b> Правда ли, что чем больше мы узнаём, тем больше становится складок в мозге? .....	28
<b>013</b> Сколько в мозге кровеносных сосудов? .....	29
<b>014</b> Мозг у всех одинаковой формы? .....	30
<b>015</b> Форма мозга у гениев и дураков отличается? .....	32
<b>016</b> Можно ли искусственно усовершенствовать мозг человека? .....	33
<b>017</b> Изменится ли мозг у людей через 100 лет по сравнению с нашим? .....	34

## **Глава II. Как тренировать мозг, чтобы поумнеть? . . . . 35**

- 018** Чем отличается мозг человека от мозга животных? . . . . . 36
- 019** Почему тело двигается хуже, когда нервничаешь? . . . . . 37
- 020** Правда ли, что мозг полностью формируется к трём годам? . . . . . 38
- 021** Способности мозга определены уже при рождении? . . . . . 40
- 022** Правда ли, что мы не используем мозг на 100%? . . . . . 41
- 023** Что такое IQ? . . . . . 42
- 024** У умных людей хорошая память? . . . . . 43
- 025** В чём разница между людьми, которые могут запомнить информацию с первого раза, и людьми, которые не могут? . . . . . 44
- 026** Что значит «голова хорошо работает»? . . . . . 45
- 027** Что происходит в голове, когда мы о чём-то думаем? . . . . . 46
- 028** Читать книги полезно для мозга? . . . . . 48
- 029** Работает ли мозг по-разному, когда мы обдумываем фразу и когда записываем её? . . . . . 49
- 030** Что происходит в мозге, когда мы запоминаем слова? . . . . . 50
- 031** Можно ли стать умнее, если решать арифметические примеры в математических таблицах? . . . . . 52
- 032** Как работает мозг во время игры в слова? . . . . . 54
- 033** Как тренировать мозг, чтобы развивать воображение и творческие способности? . . . . . 55
- 034** Как работает мозг, когда люди врут? . . . . . 56
- 035** Как работает мозг, когда мы пытаемся делать несколько дел одновременно? . . . . . 58
- 036** Полезно ли для мозга учиться через силу? . . . . . 60
- 037** Почему то, что нравится, легко запомнить, а то, что не нравится, — нет? . . . . . 61
- 038** Можно перестроить мозг так, чтобы полюбить нелюбимые предметы? . . . . . 62
- 039** Почему те, кто не занимается на дополнительных курсах, умнее тех, кто занимается? . . . . . 63
- 4 040** Как улучшить концентрацию внимания? . . . . . 64

### **Глава III. Как улучшить работу префронтальной коры головного мозга? . . . . . 65**

- 041** Когда в течение дня мозг работает наиболее активно? . . . . . 66
- 042** Существует ли полезная для мозга еда,  
которая его активизирует? . . . . . 68
- 043** Как работает мозг, когда мы просыпаемся утром? . . . . . 70
- 044** Правда ли, что если есть твёрдую пищу,  
голова будет работать лучше? . . . . . 71
- 045** В каком возрасте лучше всего тренировать мозг? . . . . . 72
- 046** Люди используют мозг, когда говорят? . . . . . 73
- 047** Я с детства говорю по-английски и по-японски.  
Отличается ли активность мозга, когда я читаю  
по-английски и когда я читаю по-японски? . . . . . 74
- 048** Что происходит с мозгом, когда я ни о чём не думаю? . . . . . 76
- 049** Что делать, чтобы мозг отдыхал? . . . . . 81
- 050** Правда ли, что левое полушарие мозга  
отличается от правого? . . . . . 82
- 051** Что делать, чтобы тренировать оба полушария мозга? . . . . . 84
- 052** Есть ли связь между мозгом и тем,  
правша ты или левша? . . . . . 86
- 053** Если тренировать мозг, я стану лучше в спорте? . . . . . 88
- 054** Как работает мозг спортсменов, когда они  
занимаются идеомоторной тренировкой? . . . . . 90
- 055** Я медлительный; если я буду тренировать мозг,  
я стану быстрее двигаться? . . . . . 92
- 056** Как работает мозг, когда делаешь что-то в Интернете  
или переписываешься по электронной почте? . . . . . 94
- 057** Мозг сломается, если постоянно играть в видеоигры? . . . . . 96
- 058** Читать комиксы — это плохо? . . . . . 97
- 059** Что случится, если долго смотреть телевизор? . . . . . 98
- 060** Что значит думать? . . . . . 100

<b>Глава IV. Как мозг думает?</b> .....	<b>101</b>
<b>061</b> Сколько у мозга функций?.....	102
<b>062</b> Отличается ли работа мозга у мужчин и женщин?.....	104
<b>063</b> Откуда берутся воспоминания? .....	106
<b>064</b> У мозга есть предел способности запоминать? .....	108
<b>065</b> Почему мы помним, как писать и считать, даже когда вырастем? .....	109
<b>066</b> Почему мы забываем то, что запомнили? .....	110
<b>067</b> Дежавю тоже связано с работой мозга? .....	112
<b>068</b> Можно ли запомнить что-то, не осознавая этого? .....	114
<b>069</b> Почему мы не помним время, когда были в животе у матери? .....	115
<b>070</b> Какая информация находится в мозге только что родившегося младенца?.....	116
<b>071</b> У мозга есть время, когда он отдыхает и когда он бодрствует? .....	118
<b>072</b> Что станет с мозгом, если не спать? .....	119
<b>073</b> Почему мы видим сны? .....	120
<b>074</b> Я часто писаюсь в кровать, и мама ругается. Почему мозг вовремя не говорит мне идти в туалет?.....	122
<b>075</b> Обучение во сне правда работает? .....	124
<b>076</b> Почему бывает, что поспал всего 15 минут, а голова становится ясной?.....	126
<b>077</b> Раздражительность и доброта тоже связаны с работой мозга? .....	127
<b>078</b> Как работает мозг, когда мы бежим? .....	128
<b>079</b> Мозг нагревается, когда мы злимся? .....	130
<b>080</b> Что происходит в мозге, когда к голове приливает кровь? .....	131
<b>081</b> Почему людям что-то нравится, а что-то нет? .....	132
<b>082</b> Где находится душа — в мозге или в сердце? .....	134

- 083** Хотя в теле человека нет специального места для души, почему говорят «душа болит»? ..... 135
- 084** Если трансплантировать мозг человека, который умеет ездить на велосипеде, то человек, которому этот мозг пересадили, сможет ездить на велосипеде? ..... 136
- 085** Что будет, если заменить мозг одного животного на мозг другого животного? ..... 138
- 086** Если от человека останется только мозг, можно будет сказать, что этот человек существует? ..... 140

**Глава V. Мозг тоже болеет? ..... 141**

- 087** Почему мы перестаём запоминать имена героев иностранных книг, когда стареем? ..... 142
- 088** Связано ли с мозгом то, что в старости руки и ноги хуже двигаются? ..... 143
- 089** В каком возрасте мозг стареет? Постаревший мозг может восстановиться? ..... 144
- 090** Употребление алкоголя и табака влияет на старение мозга? ..... 145
- 091** Что случится с человеком, если он потеряет часть мозга? ..... 146
- 092** Что происходит с мозгом, когда поднимается температура или болит голова? ..... 148
- 093** Что происходит с мозгом, когда человек теряет сознание? ..... 149
- 094** Если каждый день спать с мобильным телефоном под подушкой, клетки мозга разрушаются из-за электромагнитных волн? ..... 150
- 095** Правда, что если отбивать мяч головой, то можно повредить мозг? ..... 151
- 096** Что происходит с умершими клетками мозга? ..... 152
- 097** Человек в вегетативном состоянии ни о чём больше не думает? ..... 153
- 098** Что такое смерть мозга? ..... 154
- 099** Бывает, что мозг вылезает из черепа? ..... 156
- 100** Когда человек болеет или умирает, мозг отдаёт какие-то специальные команды? ..... 157