

# Оглавление

## **Глава 1. Добро пожаловать в мир мозга..... 7**

Давайте посмотрим, как работает мозг..... 8

Когда мы больше задействуем мозг: когда играем  
или когда считаем?..... 9

Открываем дверь в мир мозга..... 14

## **Узнайте о мозге больше — 1 ..... 17**

**Давайте попробуем — 1 ..... 18**

## **Глава 2. Что происходит в мозге при чтении**

**и слушании..... 20**

Чтение..... 21

Слушание ..... 26

Самый важный участок в мозге..... 30

## **Узнайте о мозге больше — 2 ..... 33**

**Давайте попробуем — 2 ..... 34**

## **Глава 3. Счёт — это серьёзно!..... 36**

Волшебная сила простых вычислений ..... 38

|   |           |
|---|-----------|
| Что происходит при сложных вычислениях . . . . .                                  | 41        |
| Что происходит при решении устных задач . . . . .                                 | 43        |
| <b>Узнайте о мозге больше — 3 . . . . .</b>                                       | <b>45</b> |
| <b>Давайте попробуем — 3 . . . . .</b>  | <b>48</b> |
| <b>Глава 4. Пища для ума: учитесь каждый день<br/>и развивайте мозг . . . . .</b> | <b>50</b> |
| Что такое «физическое научение» . . . . .   | 51        |
| Мозаика мозга . . . . .   | 54        |
| Учитесь и стройте «мосты» в мозг . . . . .  | 56        |
| Не давайте мозгу лениться . . . . .   | 58        |
| Как надо учиться, чтобы мозг работал лучше. . . . .                               | 62        |
| Набор инструментов в голове . . . . .   | 64        |
| Когда у вас проблемы с учёбой. . . . .  | 65        |
| <b>Узнайте о мозге больше — 4 . . . . .</b>                                       | <b>67</b> |
| <b>Давайте попробуем — 4 . . . . .</b>  | <b>68</b> |
| <b>Глава 5. Мозг управляет телом . . . . .</b>                                    | <b>70</b> |
| Как мозг управляет телом . . . . .  | 71        |
| Что значит «ведущая рука» . . . . .   | 73        |
| Можно ли укреплять мозг, работая пальцами рук. . . . .                            | 78        |
| <b>Узнайте о мозге больше — 5 . . . . .</b>                                       | <b>82</b> |
| <b>Давайте попробуем — 5 . . . . .</b>  | <b>84</b> |

## **Глава 6. Разум находится в мозге ..... 85**

Почему нам что-то нравится, а что-то — нет. .... 86

«Считывание» лиц ..... 89

Кто я? ..... 90

Где хранятся воспоминания ..... 92

## **Узнайте о мозге больше — 6 ..... 98**

**Давайте попробуем — 6 ..... 100**

## **Глава 7. Вывод: развивайте мозг**

**самостоятельно ..... 101**

Ваш мозг развивается именно сейчас ..... 103

Не оставляйте префронтальную кору без работы ..... 104

Гора жемчуга ..... 105

**Узнайте о мозге больше — 7 ..... 108**

**Узнайте о мозге больше — 8 ..... 110**

**Узнайте о мозге больше — 9 ..... 112**

**Узнайте о мозге больше — 10 ..... 113**

**Узнайте о мозге больше — 11 ..... 114**

Послесловие ..... 116

Об авторе ..... 121