

Зміст

Вступ	4
(Тест) Чи добре ти знаєш свій мозок?	11

Розділ 1

Володіти своїм тілом, щоб не втомлюватись і не заважати іншим	12
(Науковий погляд) Контроль руху	14
(Тест) Як ти контролюєш тіло?	16
(Завдання) Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю	17
• 7 важливих порад	23



Розділ 2

Керувати своїми емоціями, щоб не втрачати свідомість під час контрольної	24
(Науковий погляд) Емоції	26
(Тест) Як ти ладнаєш з емоціями?	28
(Завдання) Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю	29
• 7 важливих порад	35

Розділ 3

Бути уважним, щоб краще утримувати інформацію	36
(Науковий погляд) Увага	38
(Тест) Наскільки ти уважний (-а)	40
(Завдання) Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю	41
• 7 важливих порад	47



Розділ 4

Зрозуміти завдання, щоб виконати його правильно 48

Науковий погляд Завдання..... 50

Тест Чи добре ти розумієш завдання? 52

Завдання Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю..... 53

• **7 важливих порад** 59



Розділ 5

Стати організованим для успішної самостійної роботи 60

Науковий погляд Навчання самоорганізації 62

Тест Чи вмієш ти організувати себе? 64

Завдання Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю ... 65

• **7 важливих порад** 71



Розділ 6

Зосередитися, щоб не відволікатися 72

Науковий погляд Зосередження 74

Тест Чи добре ти концентруєш увагу? 76

Завдання Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю.... 77

• **7 важливих порад** 83



Розділ 7

Запам'ятовувати, щоб краще вчитися 84

Науковий погляд Як працює пам'ять..... 86

Тест Яка в тебе пам'ять?..... 88

Завдання Я розігріваюся, тренуюся, граю, виготовляю.... 89

• **7 важливих порад** 95



Вступ

◆ ДЕ МІСТИТЬСЯ РОЗУМ?



Протягом століть учені вважали, що всі ідеї, почуття та відчуття йдуть від серця. Сьогодні ж ми знаємо, що наш **розум міститься в мозку**.

Саме мозок повністю **контролює твої думки** та майже всі **рухи**, навіть якщо ти цього не усвідомлюєш.

Твій мозок ніколи не зупиняється. Він **працює постійно** — **удень** і навіть **уночі**. Коли ти спиш, він запам'ятовує, сортує, випереджає, доповнює, тлумачить та винаходить.

◆ НА ЩО СХОЖИЙ ТВІЙ МОЗОК?

Твій мозок розміром із невелику цвітну капустину, м'яку та липку. Він і зовні на неї схожий. Від ударів цей орган **захищають кістки черепа** й особлива **спинномозкова рідина**.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

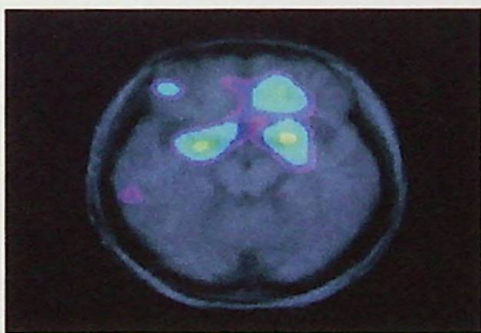
У мозку дуже зморшкувата поверхня, тому що йому тісно у твоїй голові, і він змушений утворювати складки, щоб уміститися. У «розгорнутому» стані твій мозок зайняв би поверхню розміром із невеличке ліжко.

І хоча цей орган займає лише 2 % від маси тіла, він споживає **20 % кисню**, яким ти дихаєш. Так, думати справді ресурсозатратно.

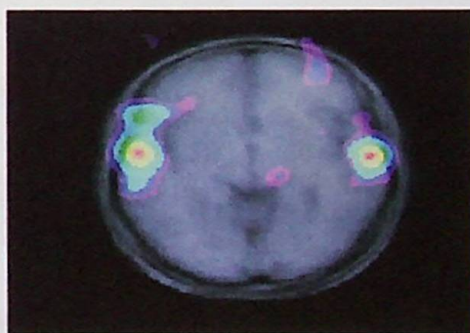
◆ ЯК МИ ДІЗНАЄМОСЯ ПРО РОБОТУ МОЗКУ?

Учених, які досліджують роботу мозку, називають **нейрознавцями**.

Щоб спостерігати за мозком, не пошкодивши черепа, вони застосовують спеціальний метод, який має назву **МРТ** (магнітно-резонансна томографія). Спеціальний пристрій робить зображення середини мозку, застосовуючи дуже потужний **магніт** і **радіохвилі**, що безпечно пронизують тіло, як, наприклад, вай-фай хвилі.



Мозок, коли ми відчуваємо запах



Мозок, коли ми слухаємо

Зони мозку, які активуються, потребують багато **кисню**. Оскільки магнітний сигнал змінюється залежно від кількості кисню в тканинах різних ділянок мозку, ми можемо побачити **активні зони мозку**.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

◆ РІЗНІ ЗОНИ МОЗКУ

Завдяки МРТ ми знаємо, що мозок складається з різних частин, які ми називаємо **долями**, або **частками**. Кожна з них відповідає за одну або декілька різних функцій.



Тім'яна доля сприймає відчуття: дотики та смаки.



Потилічна доля опрацьовує та витлумачує те, що ти бачиш: форми, кольори й рухи.

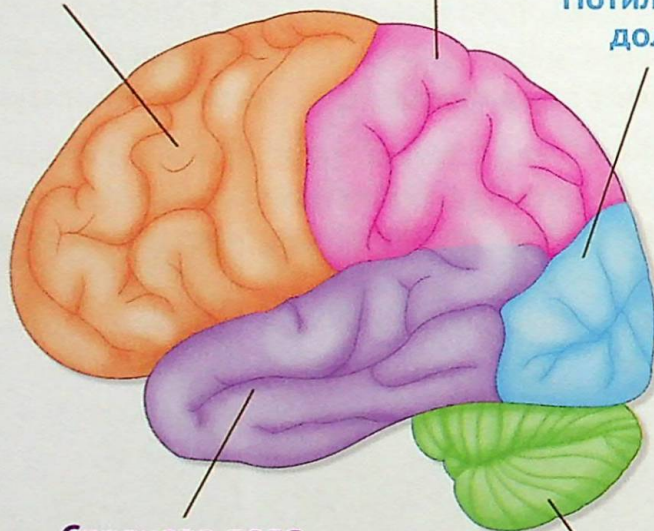


Лобна доля контролює всі твої думки та емоції, увагу, довільні рухи. Це також центр мовлення й нюху.

Лобна доля

Тім'яна доля

Потилічна
доля



Скронева доля

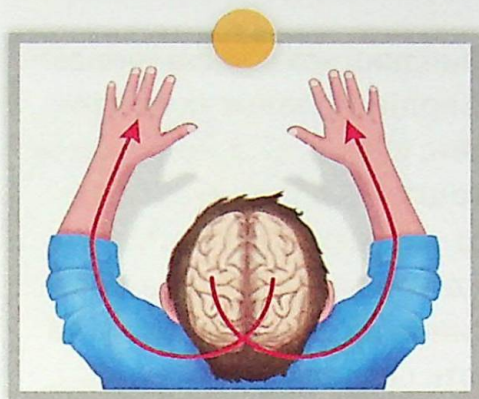
Мозочок

Скронева доля – центр слуху та короткострокової пам'яті.



Мозочок дає тобі змогу підтримувати фізичну рівновагу й координувати рухи.

- **Півкуля** – це половина чогось кулеподібного, наприклад, є права й ліва півкулі Землі.



Твій мозок теж поділяється на праву та ліву півкулі. Кожна з них опікується половиною твого тіла. Але **контроль розподілено навхрест**: права півкуля мозку контролює ліву частину твого тіла, а ліва півкуля мозку – праву.

Обидві частини мозку постійно спілкуються між собою за допомогою **мозочка й мозолистого тіла**.



Мозочок нагадує маленький мозок, закріплений унизу великого. Він дає тобі можливість координувати рухи.



Мозолисте тіло міститься між двома півкулями мозку. Воно дуже важливе, адже поєднує його частини та забезпечує обмін інформацією між ними.



Щоб уявити, який вигляд має наш мозок, обережно розкрий волоський горіх. Ти побачиш дещо зі зморшками та складками, схоже на маленький мозок із двома півкулями, зімкненими посередині.

Обидві частини мозку мають співпрацювати. Коли вони задіяні, ми можемо сповна використовувати свій інтелектуальний потенціал.