

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

О пользе утренней зарядки знает каждый. Десять – пятнадцать минут упражнений, обливание холодной водой – и вы готовы к трудностям предстоящего дня.

Но ведь днем работают не только мышцы, но и мозг, и ему, как и мышцам, тоже нужен «разогрев», своеобразная мыслительная аэробика.

Утро. Пять-десять минут после пробуждения. Вы удобно сидите или лежите. Всего надо выполнить семь упражнений, произносите их вслух.

1. Как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до одного.
2. Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово («А, абрикос; Б, бабочка...»), причем как можно быстрее. Если вы задумались над какой-то буквой дольше 30 секунд, пропустите ее и двигайтесь дальше.
3. Произнесите 20 мужских имён (опять же, как можно быстрее), нумеруя каждое из них («1, Филипп; 2, Александр; 3, Роберт...»).
4. Прodelайте то же самое, но теперь с женскими именами.
5. То же. Что и в упражнениях 2 и 3, но на этот раз вам придется нумеровать 20 видов пищи («1, яблоко; 2, котлета; 3, компот...»).
6. Выбрать одну букву из алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с неё, нумеруя их так же, как вы это делали прежде, и снова как можно быстрее («1, мороз; 2, мать; 3, массаж...»).
7. Ваши глаза могли быть открыты во время этих упражнений. Теперь закройте их. Сосчитайте до 20 и откройте их. Ваш мозг разогрелся и готов к работе.