

# СВЕТЛАНА ФОМЕНКО

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ

«ПРАВИЛА МОЗГА. ЧТО  
СТОИТ ЗНАТЬ О МОЗГЕ  
ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ»

КнигиКратко

Светлана Фоменко

**Краткое содержание «Правила  
мозга. Что стоит знать о  
мозге вам и вашим детям»**

«Аktion управление и финансы»

## **Фоменко С.**

Краткое содержание «Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям» / С. Фоменко — «Актин управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Джон Медина — известный молекулярный биолог, занимающийся изучением генов, которые участвуют в развитии мозга, и генетикой психических расстройств. Д. Медина - профессор биоинженерии Вашингтонского университета, руководитель Центра исследований мозга при Тихоокеанском университете Сиэтла. Одновременно с активной научной деятельностью Д. Медина на протяжении многих лет является консультантом различных биологических и фармацевтических компаний, занимается литературным творчеством - он автор 6 научно-популярных книг по биологии. Интерес к мозгу как объекту изучения возник у него не случайно. Будучи не только ученым, но и отцом двоих детей, берясь за его изучение, он пытался ответить, прежде всего, на вопросы, которые возникали у него в процессе наблюдения за собственными детьми с самого момента их рождения. Широкое поле для исследования данной темы давала и его клиническая практика. Итогом многолетних исследований стала концепция, описывающая 12 «правил мозга», которая и нашла отражение в данной книге. Рассказывая об этих правилах, доктор Медина раскрывает особенности различных отделов мозга, их взаимодействий, дает советы и рекомендации, как, используя их, можно стать эффективнее и успешнее. В конце каждой главы есть раздел «Идеи», где автор описывает, как то или иное правило может пригодиться на практике. В нашем обзоре мы кратко расскажем о каждом из 12-ти правил. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Фоменко С.

© Акцион управление и финансы

# **Авторский обзор по материалам книги «Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям». Джон Медина**

Автор обзора: *Светлана Фоменко*

## **12 правил мозга, которые доказаны научными фактами**

*«Самое важное правило мозга, которое я не могу доказать научными фактами, но в которое верю всем сердцем, – быть любознательным».*

*Джон Медина*

Джон Медина – известный молекулярный биолог, занимающийся изучением генов, которые участвуют в развитии мозга, и генетикой психических расстройств. Д. Медина – профессор биоинженерии Вашингтонского университета, руководитель Центра исследований мозга при Тихоокеанском университете Сиэтла. Одновременно с активной научной деятельностью Д. Медина на протяжении многих лет является консультантом различных биологических и фармацевтических компаний, занимается литературным творчеством – он автор 6 научно-популярных книг по биологии.

Интерес к мозгу как объекту изучения возник у него не случайно. Будучи не только ученым, но и отцом двоих детей, берясь за его изучение, он пытался ответить, прежде всего, на вопросы, которые возникали у него в процессе наблюдения за собственными детьми с самого момента их рождения. Широкое поле для исследования данной темы давала и его клиническая практика.

Итогом многолетних исследований стала концепция, описывающая 12 «правил мозга», которая и нашла отражение в данной книге. Рассказывая об этих правилах, доктор Медина раскрывает особенности различных отделов мозга, их взаимодействий, дает советы и рекомендации, как, используя их, можно стать эффективнее и успешнее. В конце каждой главы есть раздел «Идеи», где автор описывает, как то или иное правило может пригодиться на практике.

Повествование сопровождается многочисленными примерами из клинической практики и повседневной жизни, интересными научными и историческими фактами, поэтому, несмотря на наличие специальной терминологии, оно увлекательно. В силу многообразия вопросов, рассматриваемых в книге, она будет интересна широкому кругу читателей: тем, кто просто интересуется саморазвитием, практикующим психологам, педагогическим работникам, руководителям, заинтересованным в эффективных сотрудниках, родителям, стремящимся, чтобы их дети стали еще лучше. В нашем обзоре вы кратко расскажем о каждом из 12-ти правил.

Мозг – это уникальный механизм, который нам подарила природа. Движения, мысли, чувства, эмоции – все это следствие сложнейшей мозговой деятельности, о которой мы можем только догадываться. Почему же с одинаковым исходным «набором данных» одни люди более успешны, чем другие, в учебе, в бизнесе, в общественной и повседневной жизни?

Как утверждает доктор Медина, все дело в особенностях взаимодействия различных отделов мозга. Причем в человеческих силах влиять на эти взаимодействия, используя их в

своих интересах и применяя при этом 12 правил мозга, которые помогут стать эффективнее. Остановимся на них подробнее.

### **Правило 1. Физическая нагрузка стимулирует работу мозга**

Без физических нагрузок наш мозг не может активно жить и решать сложные задачи. Это уже почти аксиома. Чтобы понять процесс данной зависимости, необходимо обратиться к истокам эволюции человека.

Древнему человеку в целях выживания в условиях изменчивого климата приходилось часто перемещаться, преодолевать огромные расстояния. Д. Медина, ссылаясь на обобщенное мнение ученых, приводит данные о том, что древний человек в день в среднем преодолевал расстояние более 19 км. При этом каждый раз ему необходимо было приспосабливаться к новым условиям, думать о том, как и где добыть еду, найти кров, как защитить свое семейство. Это способствовало развитию его умственных способностей, т.е. развитию мозга.

В современном мире, где многое за нас делают «умные» механизмы, физическая нагрузка как никогда актуальна. Мы хотим жить долго, и не просто долго, а полной, здоровой жизнью. Хотим работать эффективно, принося пользу обществу, своей семье. А значит, нам необходимо много двигаться. Ведь, как установлено учеными, познавательные способности человека напрямую зависят от хорошей физической формы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.