

# 10 лучших решений для мозга, которые помогут вам сохранять остроту ума

Люди всех возрастов используют игры для тренировки головного мозга с целью улучшения его функционирования и предотвращения старения. Действительно, существуют исследования<sup>1</sup>, свидетельствующие о способности интеллектуальных игр улучшать внимание, память, время реакции, логические навыки и другие показатели когнитивных функций, если играть в них в течение длительного периода времени.

Более того, как отмечают некоторые специалисты по психическому здоровью, развитие интеллекта имеет обратную корреляцию с симптомами психических расстройств.

Мозг подобен мышце – он развивается благодаря упражнениям!

*«Как невролог, я в восторге от невероятного потенциала игр для мозга, которые помогают людям напрячь свои умственные мышцы, активизируя недостаточно используемые нейронные цепи для улучшения когнитивных способностей и таких навыков, как сосредоточенность, скорость и память».*

ШАХИН ЛАКХАН, доктор медицинских наук, FAAN

Вариантов интеллектуальных игр великое множество – от судоку и кроссвордов с ручкой и бумагой до специализированных приложений. Чтобы тонизировать свой мозг и с пользой провести время, попробуйте замечательные упражнения, улучшающие вашу нейропластичность и физическую форму.

---

<sup>1</sup> Например, [Brain Training Games Enhance Cognitive Function in Healthy Subjects](#) от Abdulrahman Al-Thaqib и других.

## Судоку

Судоку – это игра на расстановку чисел, которая основывается на кратковременной памяти. Механизм анализа и планирования помогает улучшить кратковременную память и концентрацию внимания.

Вы можете играть в судоку онлайн в приложении или на бумаге. Найдите обычное судоку в своем журнале, купите книгу с коллекцией головоломок или загрузите бесплатное приложение для своего телефона или планшета.

## Calcsudoku

Калкудоку – это усложненный судоку в котором действуют все его правила: Числа в столбцах и в строках не повторяются, и нужно расставить числа во все клеточки – по числу клеток в задании (если это  $4 \times 4$ , то ставим соответственно 1,2,3 и 4). Только в условие добавляется одно интересное дополнение – числа должны быть расположены так, чтобы складываться в определенные суммы. Поэтому калкудоку называют судоку для математиков. Очень увлекательно!

## Lumosity

[Lumosity](#) – одна из самых известных программ для тренировки мозга и интеллектуального развития. Вы можете зарегистрировать бесплатную учетную запись, чтобы играть в три игры в день, или оформить подписку для получения дополнительных предложений. Проведенное исследование показало, что у участников, выполняющих упражнения Lumosity по 15 минут в день на протяжении трех недель подряд улучшилось внимание и реакция<sup>2</sup>. Вы можете использовать Lumosity через веб-сайт или загрузить приложение.

---

<sup>2</sup> См.: *Abdulrahman Al-Thaqib et al.* [Brain Training Games Enhance Cognitive Function in Healthy Subjects.](#)

## Кроссворды

Кроссворды – это классический тренажер для мозга, позволяющий использовать не только лексику, но и опыт из многих областей знаний. Существует множество способов разгадывать кроссворды, как онлайн, так и реальности. Кроссворды можно найти как в еженедельной газете, так и в сборнике кроссвордов, специально подходящем для вашего уровня мастерства и интересов.

Вы также найдете множество вариантов разгадывания кроссвордов онлайн через бесплатные или недорогие приложения.

## Elevate

Игры [Elevate](#) сфокусированы на чтении, письме, разговорной речи и математике. Вы можете настроить свое обучение, таким образом, чтобы максимально сосредоточиться на тех областях, которые вы предпочитаете. Как и в большинстве других интеллектуальных тренажеров, вы можете отслеживать свой прогресс, чтобы увидеть, как улучшаются ваши навыки.

## Peak

[Peak](#) – это еще одно решение, доступное исключительно для приложений. Данная программа, предлагает игры для мозга, помогающие сосредоточиться, развить память, умение решать сложные задачи, ловкость ума и другие когнитивные функции. Если вы склонны к азарту, вас может мотивировать то, как вы соревнуетесь с другими пользователями. Приложение бесплатное, но недорогая подписка открывает больше возможностей.

## Happy Neuron

Концепция [Happy Neuron](#) делит свои игры и занятия на пять важнейших областей: память, внимание, язык, исполнительные функции и зрительно-пространственное восприятие. Как и Lumosity, она персонализирует тренировку под вас, отслеживая ваш прогресс, а упражнения основаны на научных исследованиях.

Для использования сайта необходимо вносить ежемесячную абонентскую плату, а его упрощенная версия [доступна только для пользователей Android](#).

## Braingle

Ресурс [Braingle](#) обладает самой большой в мире коллекцией головоломок. Braingle предоставляет более 15 000 упражнений, игр и т. п., а также включает онлайн-сообщество энтузиастов. Вы также можете создавать свои собственные головоломки. Braingle предлагает широкий выбор предложений, включая оптические иллюзии, коды и шифры, а также викторины.

## Queendom

[BQueendom](#) содержит тысячи личностных тестов и опросов. На сайте вы также найдете обширную коллекцию «инструментов для мозга», включая логические, вербальные, пространственные и математические головоломки; простые викторины; и тесты на способности. Если вы хотите сохранять результаты и баллы, вам понадобится бесплатная учетная запись. Некоторые тесты предоставляют бесплатно лишь основные результаты, а за более глубокий и детальный анализ взимается плата.

## Языковые тренажеры

Изучение иностранных языков также способствует повышению нейропластичности. В связи с этим особо стоит отметить [Duolingo](#) – это онлайн-сервис для изучения иностранных языков как через веб-приложение, так и с помощью мобильных клиентов. Процесс обучения в этой системе схож с принципами LinguaLeo. Главное отличие Duolingo от своих конкурентов — шанс изучить язык с нуля, даже в случае, когда наиболее простые слова вызывают затруднения.

### Важно!

Помните, тренировка мозга не ограничивается играми и головоломками; поддержание социальной активности, исследования, творчество и физические упражнения могут помочь развить ваш интеллект и улучшить когнитивные функции. Найдите то, что доставляет удовольствие и работает для вас.

*«Сделайте тренировку мозга ежедневной привычкой и укрепите ментальные резервы, чтобы отсрочить снижение когнитивных способностей!»*

*ШАХИН ЛАКХАН, доктор медицинских наук, FAAN*