

## Розвиток та самовдосконалення.

### Вправи на розвиток мислення

Застосування різних методик для розвитку гнучкості мислення вкрай важливо, враховуючи, що ми живемо у вік інтелекту, коли від рівня останнього залежить не тільки добробут, а й повнота життя. Адже що таке мислення? Це



відображення дійсності, аналіз нескінченного потоку інформації, заснований на нашому досвіді і, звичайно, інтелекті.

«Я мислю, отже, я існую», – сказав великий математик Рене Декарт. Всі ми, в тій чи іншій мірі, є істотами розумними, проте це не означає, що наш розум не потребує тренуванні. Точно так, як ми повинні приділяти увагу фізичним вправам, щоб підтримувати у формі тіло, необхідно

тренувати свій розум. І хоча, на відміну від м'язів, наші думки завжди знаходяться в русі, важливо впорядкувати їх потік, зробити його сильним і, головне, глибоким. Для цього необхідно створити умови розвитку мислення, застосовуючи різні прийоми.

### *Пропонуємо декілька простих методів та вправ для розвитку мислення*

1. Грайте в логічні та інтелектуальні ігри (шахи, шашки, нарди, розгадування головоломок, логічні комп'ютерні ігри).
2. Придумайте 10 речень, початкові літери якого складають яке-небудь недовге слово. Наприклад «СТІЛ» – «Сіяти талант і любов», «Сміються Толя і Люда», «Став тато Івана лякати» і т.д.
3. Перерахуйте максимальну кількість синонімів до якогось слова.
4. Придумайте асоціативні назви до оточуючих вас предметів. Наприклад, не лопата, а «землекопалка» і т.д.
5. Придумайте якомога довший ланцюжок зі слів, де кожне наступне буде починатися з перших двох літер попереднього. Наприклад, канава – вариво – волосся – сяйво – воля–лялька....
6. Пробуйте одночасно писати лівою та правою рукою одне й те саме слово.
7. Уявіть, що ви описуєте інопланетянинові, незнайомому з земними явищами, що значить дощ, плач, щастя і т.д. Постарайтеся максимально доступно пояснити їх значення.
8. Запишіть кілька слів цифрами, де кожна цифра відповідає порядковому номеру букви в алфавіті.
9. Виберіть довге слово і складіть з його літер максимальну кількість інших слів.
10. Хорошим засобом для розвитку мислення є вирішення математичних задач і простих прикладів у великих кількостях.

Не лінуйтеся приділяти тренуванні 10-15 хвилин на день, і дуже скоро ви помітите, що завдання виконувати стає все легше, а значить, ваше мислення стає гнучкішим.