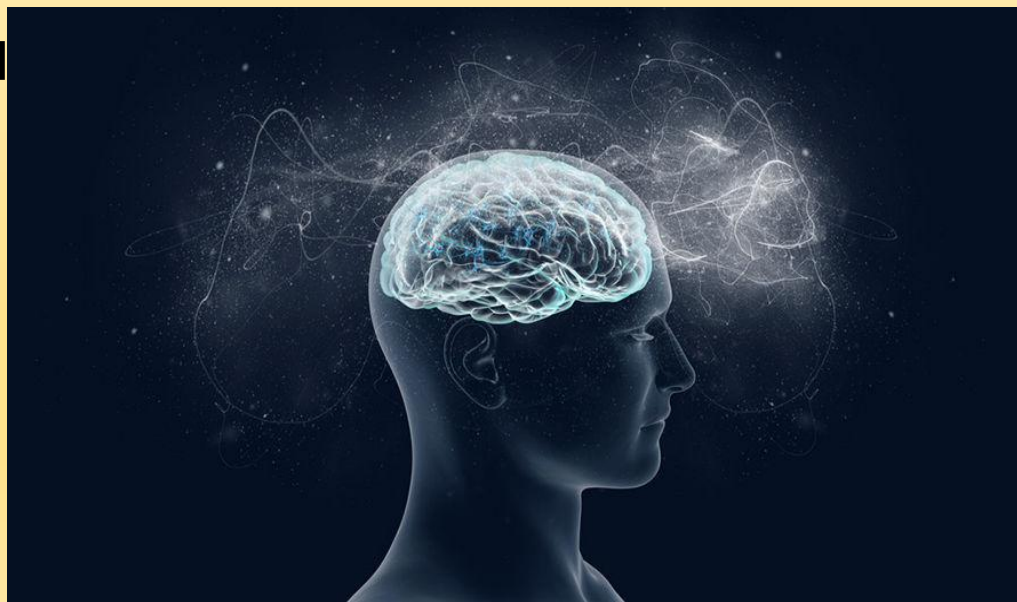


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерения  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?



# Давай разомнём МОЗГ!

- Палец вверх + ОК
- Палец вверх + ОК через хлопок
  
- Лезгинка
- Лезгинка через хлопок

# Нейропластичность

A – правая рука

a – правая нога

D – левая рука

d – левая нога

M – хлопок

# Нейропластичность

A a D d M A a D d M

ADdaAdDaMMAdDdAMDaAMAddAaaaDADA  
dadaMMM

# Внимание

- Заполняем анкету.

# Внимание

Из числа 100 отнимаем 1, из полученного 2, из полученного 3 и так далее ...

Поехали!

# Нейропластичность

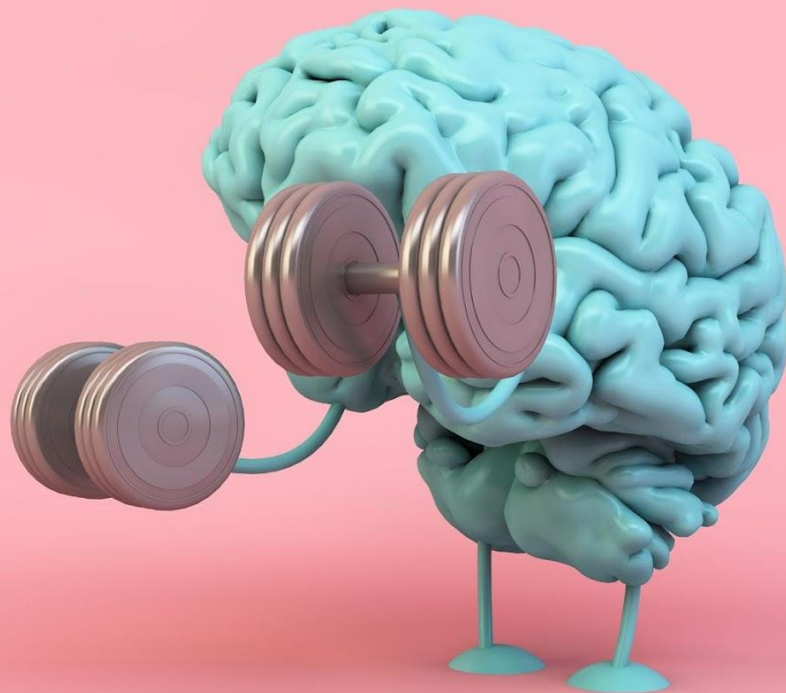
Бл\*зн\*ц\* \*бн\*р\*ж\*л\*, чт\* \* \*х н\*йр\*н, \* вс\* \*ст\*льн\*\*  
сл\*вн\* б\* ст\*\*т др\*г н\* др\*жк\*. Хв\*ст\* \* н\*х р\*зв\*твл\*л\*сь, \*  
р\*зв\*твл\*н\*\* з\*к\*нч\*в\*л\*сь кр\*х\*тн\*м\* л\*пк\*м\*, к\*т\*р\*\*  
кр\*пк\* д\*рж\*л\*сь з\* т\*л\* с\*с\*д\*й – \* бл\*жн\*х, \* п\*д\*льш\*.  
Вр\*м\* \*т вр\*м\*н\* п\* хв\*ст\*-пр\*в\*д\* пр\*ск\*к\*в\*л\* \*скр\*,  
п\*р\*пр\*г\*в\*л\* п\* л\*пк\* в др\*г\*й н\*йр\*н, \* т\*т в\*сь всп\*х\*в\*л \*  
п\*с\*л\*л \*скр\* д\*льш\* п\* с\*бств\*нн\*м\* хв\*ст\* др\*г\*м\*. М\*кс \*  
М\*лл\* з\*в\*р\*ж\*н\* сл\*д\*л\*, к\*к \*скр\* н\*с\*тс\* п\* п\*\*т\*н\* \*т  
\*дн\*г\* п\*\*чк\*-н\*\*р\*н\* к др\*г\*м\*. Кр\*г\*м ст\*\*л\* н\*\*м\*лчн\*\*  
ж\*жж\*н\*\*, к\*к п\*д пр\*в\*д\*м\* л\*н\*\* в\*с\*к\*г\* н\*пр\*ж\*н\*\*, \* вс\*  
вр\*м\* з\*г\*р\*л\*сь м\*л\*ньк\*\* ф\*\*\*рв\*рк\*.

# Нейропластичность

Близнецы обнаружили, что и их нейрон, и все остальные словно бы стоят друг на дружке. Хвосты у них разветвлялись, а разветвления заканчивались крохотными лапками, которые крепко держались за тела соседей – и ближних, и подальше. Время от времени по хвосту-проводу проскакивала искра, перепрыгивала по лапке в другой нейрон, а тот весь вспыхивал и посылал искру дальше по собственному хвосту другому. Макс и Молли заморожено следили, как искры носятся по паутине от одного пайучка-нейрона к другому. Кругом стояло неумолчное жужжание, как под проводами линии высокого напряжения, и всё время загорались маленькие фейерверки.



# ПЕРЕРЫВ 3 минуты

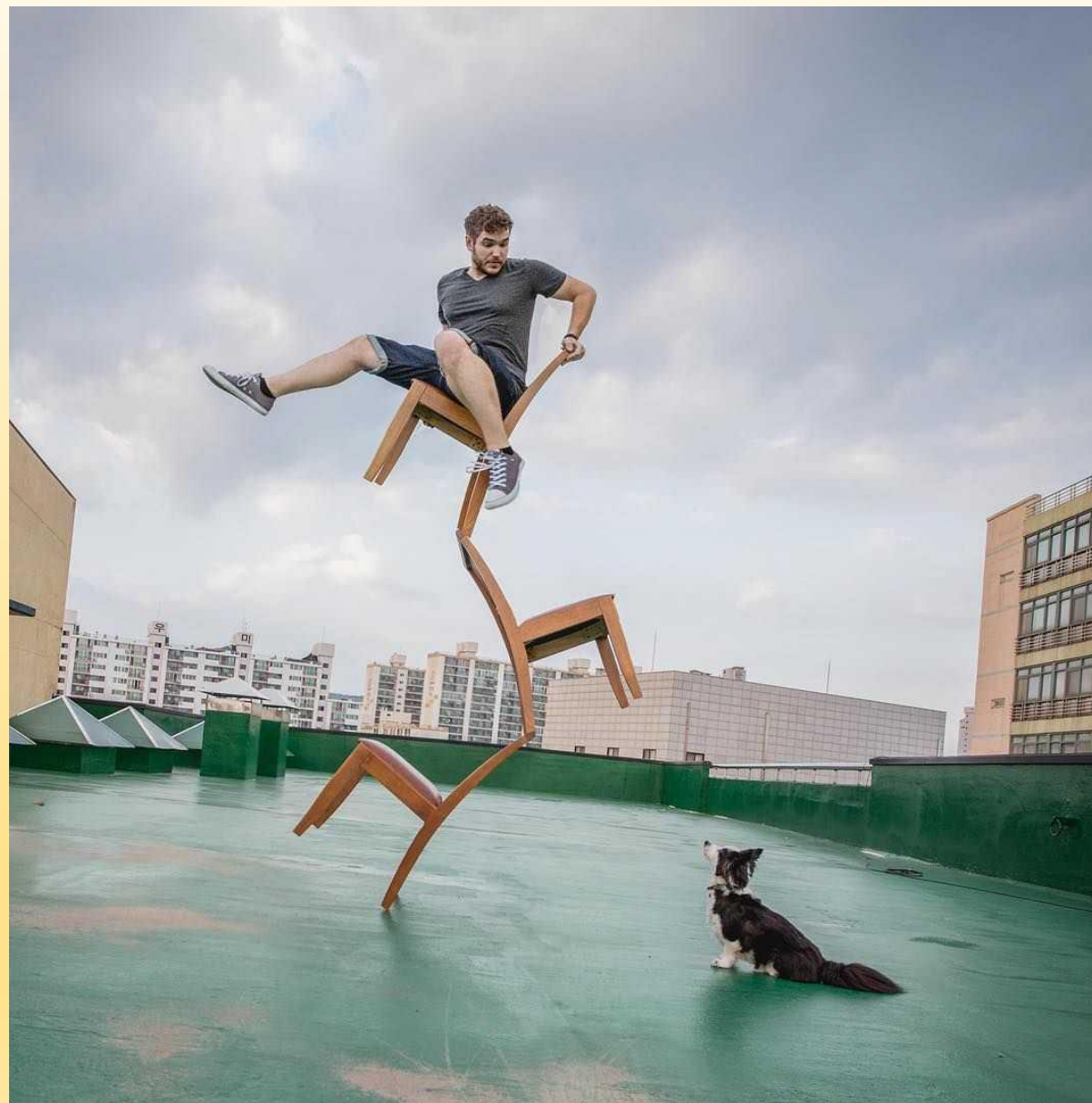


# Память



# Память


Креатив



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Пройти тест

<https://metodorf.ru/tests/korrekt/korrektlandolt.php>

Продолжаем ежедневные прогулки с выгрузкой эмоций (можно фиксировать в телефон).

+ делаем привычные вещи другой рукой/поехать другим маршрутом

# РЕФЛЕКСИЯ

Поделись впечатлениями о тренировке? Что понравилось? Что было легко, а что сложнее? Где возникало сопротивление? Как думаешь почему?

Достигнуты ли цели, поставленные в начале тренировки?  
(Мы обсуждали это вначале).

# До встречи на следующей тренировке!

