

Зарядка для мозга: 30 крутых упражнений на каждый день

- ❑ **День 1.** Пройдите [тест на IQ](#).
- ❑ **День 2.** Посмотрите фильм на иностранном языке. При необходимости включите субтитры.
- ❑ **День 3.** Целый день пользуйтесь левой рукой, если вы правша, и правой – если левша.
- ❑ **День 4.** Нарисуйте картину: либо самостоятельно, либо раскрасьте уже готовый рисунок (картина по номерам).
- ❑ **День 5.** Прочитайте 100 страниц любой книги.
- ❑ **День 6.** Напишите рассказ на 2000 символов. Тема – на ваш выбор.
- ❑ **День 7.** Решите полностью несколько кроссвордов.
- ❑ **День 8.** Научитесь собирать Кубик-Рубика.
- ❑ **День 9.** Выучите все столицы мира.
- ❑ **День 10.** Научитесь играть небольшую мелодию на новом для вас музыкальном инструменте.
- ❑ **День 11.** Напишите стих. Объем – не менее четырех четверостиший.
- ❑ **День 12.** Лежа в кровати перед сном, постарайтесь вспомнить все события прошедшего дня. Начинайте в обратной последовательности – с вечера до утра.
- ❑ **День 13.** Решите несколько [головоломок со спичками](#).
- ❑ **День 14.** Скажите несколько простых предложений на языке жестов.
- ❑ **День 15.** Сыграйте в онлайн-игру «[Выход из комнаты](#)» (Room Escape).
- ❑ **День 16.** Научитесь рассматривать [стереокартинки](#).
- ❑ **День 17.** Научитесь вязать / вышивать крестиком / плести фенечки.
- ❑ **День 18.** Научитесь жонглировать тремя или четырьмя шариками (шарики можно заменить мандаринами).
- ❑ **День 19.** Выучите базовые упражнения по каллиграфии.
- ❑ **День 20.** Сыграйте в игру «[Кто хочет стать миллионером](#)».
- ❑ **День 21.** Научитесь играть в новую для вас спортивную игру (настольный теннис, боулинг, баскетбол и т.д.).
- ❑ **День 22.** Научитесь играть в покер / козла / преферанс.
- ❑ **День 23.** Выучите значение пяти новых для вас слов и употребите их в диалоге с родственниками / друзьями.
- ❑ **День 24.** Сыграйте партию в шахматы, шашки или пасьянс «Паук» (самый сложный уровень).
- ❑ **День 25.** Выучите небольшой стих на английском языке.
- ❑ **День 26.** Прочитайте журнал по теме, которая является новой для вас. Например, бизнес, экономика, образование и т.д.
- ❑ **День 27.** Научитесь читать по губам.
- ❑ **День 28.** Выучите пять номеров телефонов важных для вас людей.
- ❑ **День 29.** Слушайте целый день классическую музыку.
- ❑ **День 30.** Выполните минимум три [упражнения для развития памяти](#).