

УДК 159.955
ББК (Ю)88.3
М42

*На русском языке публикуется впервые
Издано с разрешения издательства BASIC BOOKS,
an imprint of PEPSEUS BOOKS, INC. (США)
при участии Агентства Александра Корженевского (Россия)*

Медина Д.

М42 Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям /
Джон Медина ; пер. с англ. К. Ивановой. — М. : Манн, Иванов
и Фербер, 2014. — 304 с.

ISBN 978-5-00057-141-5

В этой книге собрана самая полная информация об особенностях функционирования мозга и приведены практические рекомендации по оптимизации его работы. Внедрение в жизнь правил, описанных автором, поможет повысить эффективность работы, улучшить память, усовершенствовать процесс обучения и позволит успешно проводить переговоры и презентации.

УДК 159.955
ББК (Ю)88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© John Medina, 2008

© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.

ISBN 978-5-00057-141-5

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Вступление | 11 |
| Правило № 1. Физическая нагрузка стимулирует работу мозга..... | 17 |
| Правило № 2. Выживание: мозг человека тоже эволюционировал..... | 39 |
| Правило № 3. Мозг каждого человека имеет различную электропроводимость нейронов | 59 |
| Правило № 4. Мы не обращаем внимания на скучное..... | 81 |
| Правило № 5. Кратковременная память: повторить, чтобы вспомнить | 105 |
| Правило № 6. Долговременная память: вспомнить, чтобы повторить | 129 |
| Правило № 7. Хороший сон — хорошее мышление..... | 157 |
| Правило № 8. Стресс негативно влияет на способность мозга учиться..... | 177 |
| Правило № 9. Сенсорная интеграция: задействуйте больше чувств..... | 205 |
| Правило № 10. Зрение важнее остальных сенсорных органов..... | 229 |
| Правило № 11. Гендер: мозг мужчины и женщины различен..... | 249 |
| Правило № 12. Исследование: по своей природе мы великие первооткрыватели..... | 269 |
| От автора | 289 |
| Об авторе | 291 |