

Оглавление

Предисловие	8
Глава 1. Как устроен мозг?	9
001 Что находится внутри головы?	10
002 С чем соединён мозг?	12
003 Что такое мозг? Для чего он нам нужен?	13
004 Почему мозг находится в голове?	14
005 Из чего сделан мозг?	16
006 Как развивается мозг, когда мы вырастем?	18
007 До какого возраста мозг может развиваться?	20
008 Когда говорят, что голова «работает», мозг на самом деле двигается?	22
009 Когда мы идём, мозг трясётся?	23
010 Сколько весит мозг?	24
011 Почему мозг такой странной формы и весь в складках?	26
012 Правда ли, что чем больше мы узнаём, тем больше становится складок в мозге?	28
013 Сколько в мозге кровеносных сосудов?	29
014 Мозг у всех одинаковой формы?	30
015 Форма мозга у гениев и дураков отличается?	32
016 Можно ли искусственно усовершенствовать мозг человека?	33
017 Изменится ли мозг у людей через 100 лет по сравнению с нашим?	34

Глава II. Как тренировать мозг, чтобы поумнеть? 35

018	Чем отличается мозг человека от мозга животных?	36
019	Почему тело двигается хуже, когда нервничаешь?	37
020	Правда ли, что мозг полностью формируется к трём годам?	38
021	Способности мозга определены уже при рождении?	40
022	Правда ли, что мы не используем мозг на 100%?	41
023	Что такое IQ?	42
024	У умных людей хорошая память?	43
025	В чём разница между людьми, которые могут запомнить информацию с первого раза, и людьми, которые не могут?	44
026	Что значит «голова хорошо работает»?	45
027	Что происходит в голове, когда мы о чём-то думаем?	46
028	Читать книги полезно для мозга?	48
029	Работает ли мозг по-разному, когда мы обдумываем фразу и когда записываем её?	49
030	Что происходит в мозге, когда мы запоминаем слова?	50
031	Можно ли стать умнее, если решать арифметические примеры в математических таблицах?	52
032	Как работает мозг во время игры в слова?	54
033	Как тренировать мозг, чтобы развивать воображение и творческие способности?	55
034	Как работает мозг, когда люди врут?	56
035	Как работает мозг, когда мы пытаемся делать несколько дел одновременно?	58
036	Полезно ли для мозга учиться через силу?	60
037	Почему то, что нравится, легко запомнить, а то, что не нравится, — нет?	61
038	Можно перестроить мозг так, чтобы полюбить нелюбимые предметы?	62
039	Почему те, кто не занимается на дополнительных курсах, умнее тех, кто занимается?	63
4 040	Как улучшить концентрацию внимания?	64

Глава III. Как улучшить работу префронтальной коры головного мозга? 65

- 041 Когда в течение дня мозг работает наиболее активно? 66
- 042 Существует ли полезная для мозга еда,
которая его активизирует? 68
- 043 Как работает мозг, когда мы просыпаемся утром? 70
- 044 Правда ли, что если есть твёрдую пищу,
голова будет работать лучше? 71
- 045 В каком возрасте лучше всего тренировать мозг? 72
- 046 Люди используют мозг, когда говорят? 73
- 047 Я с детства говорю по-английски и по-японски.
Отличается ли активность мозга, когда я читаю
по-английски и когда я читаю по-японски? 74
- 048 Что происходит с мозгом, когда я ни о чём не думаю? 76
- 049 Что делать, чтобы мозг отдыхал? 81
- 050 Правда ли, что левое полушарие мозга
отличается от правого? 82
- 051 Что делать, чтобы тренировать оба полушария мозга? 84
- 052 Есть ли связь между мозгом и тем,
правша ты или левша? 86
- 053 Если тренировать мозг, я стану лучше в спорте? 88
- 054 Как работает мозг спортсменов, когда они
занимаются идеомоторной тренировкой? 90
- 055 Я медлительный; если я буду тренировать мозг,
я стану быстрее двигаться? 92
- 056 Как работает мозг, когда делаешь что-то в Интернете
или переписываешься по электронной почте? 94
- 057 Мозг сломается, если постоянно играть в видеоигры? 96
- 058 Читать комиксы — это плохо? 97
- 059 Что случится, если долго смотреть телевизор? 98
- 060 Что значит думать? 100

Глава IV. Как мозг думает? 101

061	Сколько у мозга функций?.....	102
062	Отличается ли работа мозга у мужчин и женщин?.....	104
063	Откуда берутся воспоминания?	106
064	У мозга есть предел способности запоминать?	108
065	Почему мы помним, как писать и считать, даже когда вырастем?	109
066	Почему мы забываем то, что запомнили?	110
067	Дежавю тоже связано с работой мозга?	112
068	Можно ли запомнить что-то, не осознавая этого?	114
069	Почему мы не помним время, когда были в животе у матери?	115
070	Какая информация находится в мозге только что родившегося младенца?.....	116
071	У мозга есть время, когда он отдыхает и когда он бодрствует?	118
072	Что станет с мозгом, если не спать?	119
073	Почему мы видим сны?	120
074	Я часто писаюсь в кровать, и мама ругается. Почему мозг вовремя не говорит мне идти в туалет?.....	122
075	Обучение во сне правда работает?	124
076	Почему бывает, что поспал всего 15 минут, а голова становится ясной?.....	126
077	Раздражительность и доброта тоже связаны с работой мозга?	127
078	Как работает мозг, когда мы бежим?	128
079	Мозг нагревается, когда мы злимся?	130
080	Что происходит в мозге, когда к голове приливает кровь?	131
081	Почему людям что-то нравится, а что-то нет?	132
082	Где находится душа — в мозге или в сердце?	134

- 083** Хотя в теле человека нет специального места для души, почему говорят «душа болит»? 135
- 084** Если трансплантировать мозг человека, который умеет ездить на велосипеде, то человек, которому этот мозг пересадили, сможет ездить на велосипеде? 136
- 085** Что будет, если заменить мозг одного животного на мозг другого животного? 138
- 086** Если от человека останется только мозг, можно будет сказать, что этот человек существует? 140

Глава V. Мозг тоже болеет? 141

- 087** Почему мы перестаём запоминать имена героев иностранных книг, когда стареем? 142
- 088** Связано ли с мозгом то, что в старости руки и ноги хуже двигаются? 143
- 089** В каком возрасте мозг стареет? Постаревший мозг может восстановиться? 144
- 090** Употребление алкоголя и табака влияет на старение мозга? 145
- 091** Что случится с человеком, если он потеряет часть мозга? 146
- 092** Что происходит с мозгом, когда поднимается температура или болит голова? 148
- 093** Что происходит с мозгом, когда человек теряет сознание? 149
- 094** Если каждый день спать с мобильным телефоном под подушкой, клетки мозга разрушаются из-за электромагнитных волн? 150
- 095** Правда, что если отбивать мяч головой, то можно повредить мозг? 151
- 096** Что происходит с умершими клетками мозга? 152
- 097** Человек в вегетативном состоянии ни о чём больше не думает? 153
- 098** Что такое смерть мозга? 154
- 099** Бывает, что мозг вылезает из черепа? 156
- 100** Когда человек болеет или умирает, мозг отдаёт какие-то специальные команды? 157