

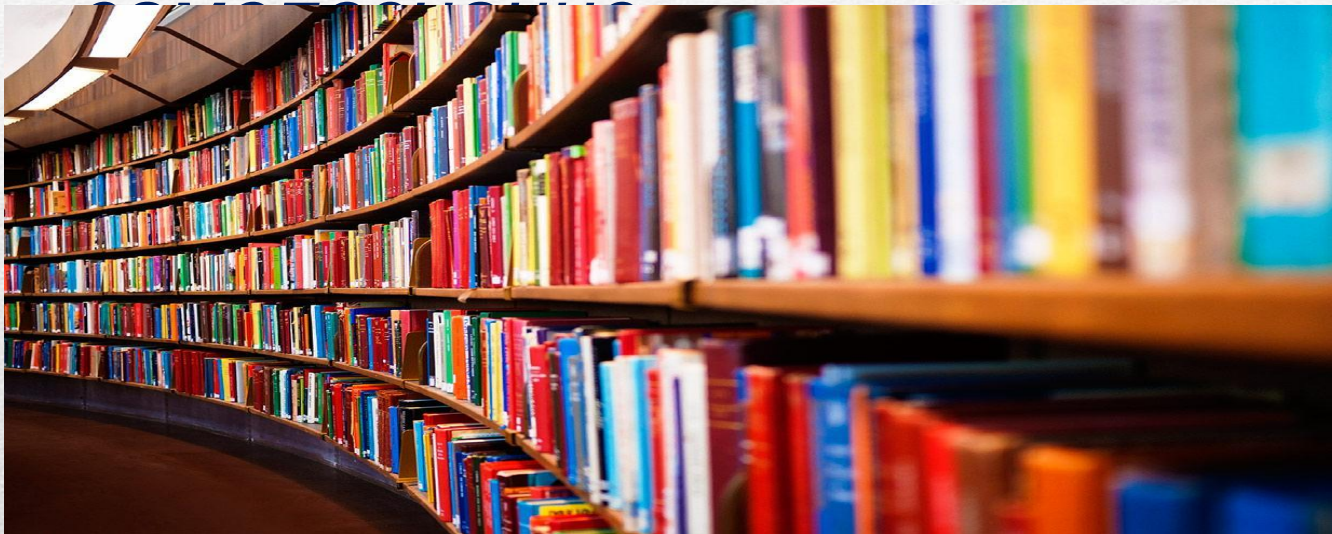
**Задание по дисциплине:**

**«Самоорганизация и  
саморазвитие»**

Выполнил: Суворова М.Д. ППИОм-1801z

---

*саморазвитие,*



**Книги,**  
которые могу порекомендовать  
прочитать и осмыслить как ресурсы  
для личного и профессионального роста.

---



"Цветы для Элджернона" Дэниела Киза входят в программу обязательного чтения в американских школах. Это единственная история в жанре научной фантастики, автор которой был дважды награжден сначала за рассказ, а потом за роман с одним и тем же названием, героем, сюжетом.

Тридцатитрехлетний Чарли Гордон - умственно отсталый. При этом у него есть работа, друзья и непреодолимое желание учиться. Он соглашается принять участие в опасном научном эксперименте в надежде стать **УМНЫМ...**

Эта фантастическая история обладает поразительной психологической силой и заставляет задуматься над общечеловеческими вопросами



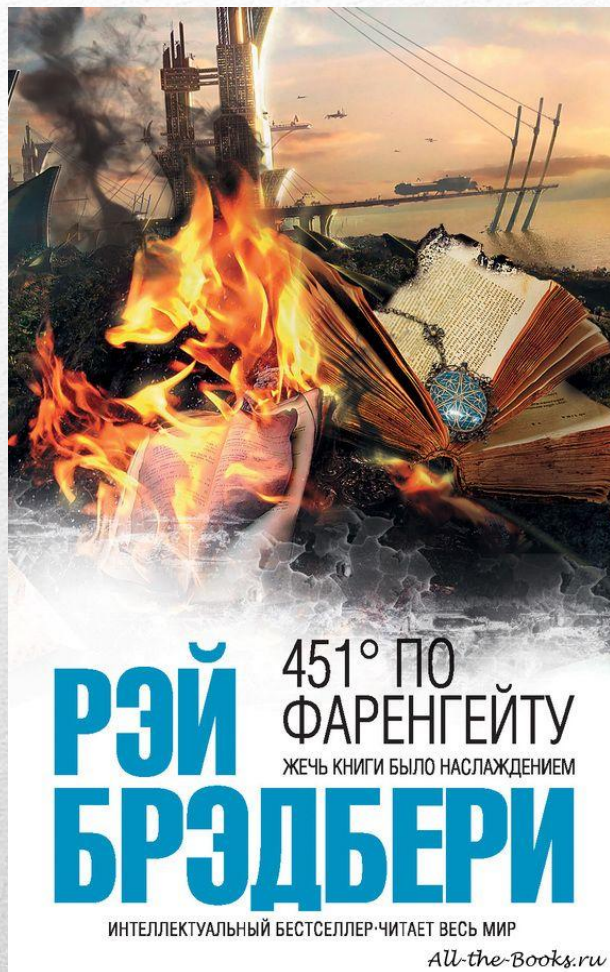


«Эскалатор идет вниз. Если я буду стоять на одной ступеньке, наверняка спущусь до самого дна. Если побегу вверх, то не исключено, что останусь на том же самом месте. Значит — вверх, чего бы это ни стоило.»



«Познание самого себя включает не только прошлое, но и будущее, не только те места, где я был, но и те, где буду.»



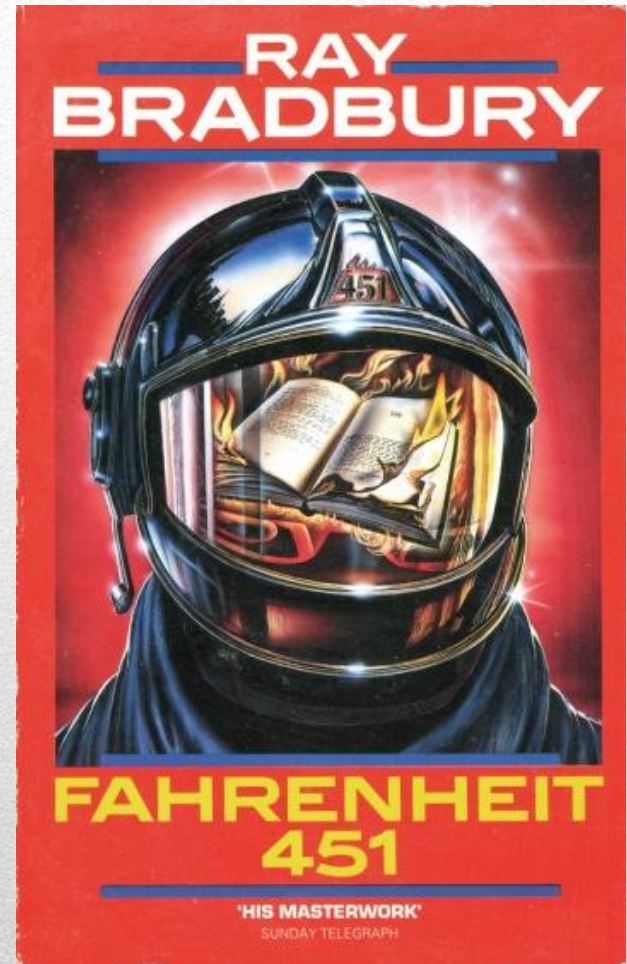


«451° по Фаренгейту» – роман, принесший писателю мировую известность. 451° по Фаренгейту – температура, при которой воспламеняется и горит бумага. Философская антиутопия Рэя Брэдбери рисует беспросветную картину развития общества; это мир будущего, в котором все письменные издания безжалостно уничтожаются специальным отрядом пожарных, а хранение книг преследуется по закону, интерактивное телевидение успешно служит всеобщему обезличиванию.



**«Времени у нас достаточно. Но есть ли у нас время подумать? На что вы тратите своё свободное время?»**

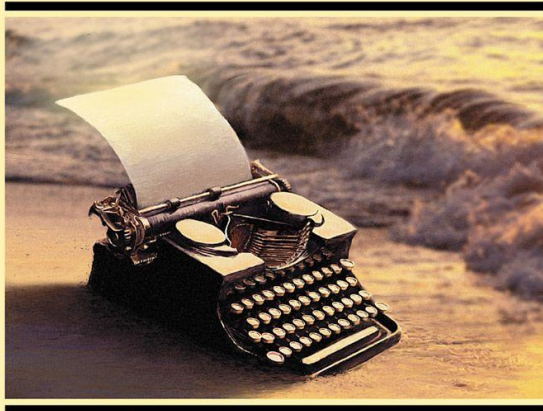
«Не требуйте гарантий. И не ждите спасения от чего-то одного — от человека, или машины, или библиотеки. Сами создавайте то, что может спасти мир, — и если утонете по дороге, так хоть будете знать, что плыли к берегу».





«**Мартин Иден**» — наиболее известный и значимый роман Джека Лондона. Неподрожжаемый рассказчик и гуру приключенческого жанра, он неожиданно стал автором глубокого и трагичного произведения, герой которого во многом повторяет судьбу самого Джека Лондона.

В романе подробно описан путь самосовершенствования и становления писательского таланта Мартина Идена, выходца из народных низов. Но высшее общество, манящее и притягательное вначале, внезапно показывает ему свое истинное лицо — стремление к наживе, фальшь и лицемерие. Не желая становиться частью этого мира, Мартину Идену придется сделать нелегкий выбор. Эта книга — наставление тем, кто начинает искать себя в этой жизни, она не только о невероятном упорстве и силе воли, но также о ложных ценностях и фатальных ошибках.



**ДЖЕК**

**ЛОНДОН**

*МАРТИН ИДЕН*

*Книги, изменившие мир.  
Писатели, объединившие  
поколения.*

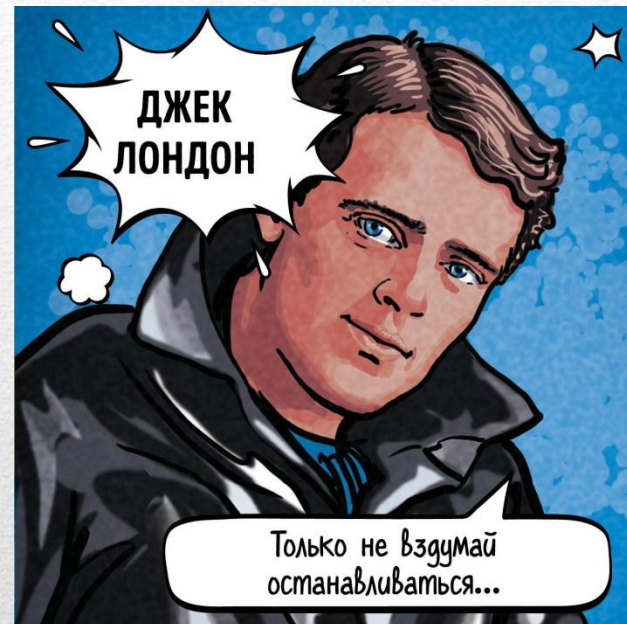
э к с л ю з и в н а я    к л а с с и к а

ozon.ru



«Кто не стремится жить, тот на пути к концу».

«Он стремился глубоко проникнуть в жизнь, вцепиться в неё накрепко орлиной хваткой, его до боли потрясали грандиозные открытия, и уже рождалось понимание, что он всем этим способен овладеть.»  
«Неважно, что вы говорите, а важно, как вы это делаете.»



МАРТИН  
ИДЕН





# **Презентация творческого способа саморазвития**

**«Пазлы»**

---

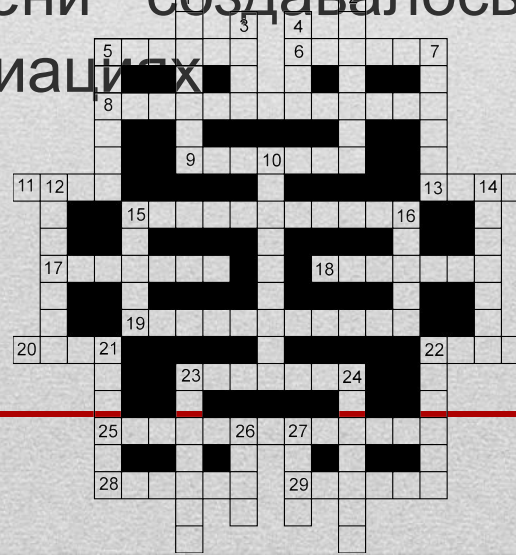
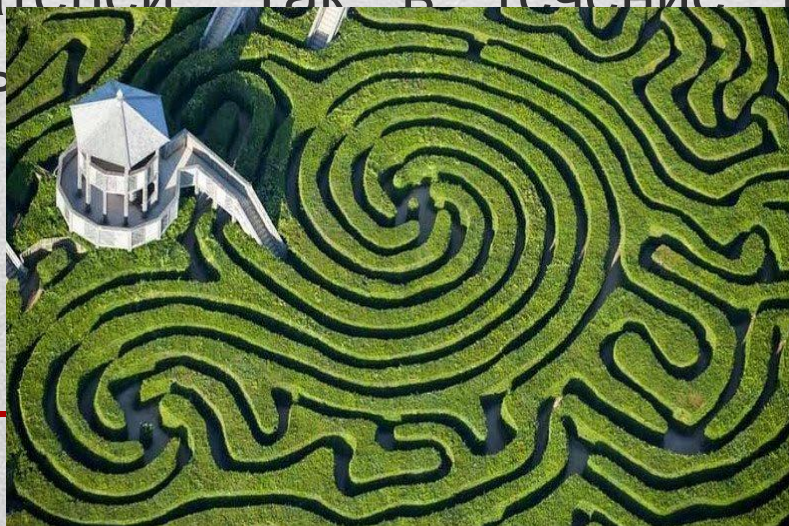


# Длительное время люди, философы разрабатывали

психологические **игры** (квесты), которые требовали упорства, терпения и работы логики. Подобная умственная деятельность была широко распространена в большинстве исторических цивилизаций, создавая примитивные типы пазлов.

Основной формой этих ранних форм пазлов был **лабиринт**, делавшийся в натуральную величину. Обычные пазлы, которые мы знаем сегодня, наиболее похожи на те, что использовались в преподавании географии в 18 веке.

После них пришли пазлы в виде **кроссвордов**, которые появились в газетах в 20 веке ради развлечения читателей. Так в течение времени создавалось все больше и больше вариаций





В конце концов, даже ученые подключились к исследованию пазлов и их влияния на человеческий разум.

И, как выяснилось, пазлы действительно имеют сильное влияние на интеллектуальную деятельность человека. Как бы то ни было, польза пазлов зависит от различных факторов, которые включают в себя: способность к психологической выносливости, степень желания разгадать пазл и хочет ли конкретный индивид все более и более сложных задач.

Более того, ученые выяснили, что регулярное решение пазлов или головоломок приводит к наиболее хорошим результатам. Хотя головоломки дают нечто большее, чем психологическую пользу, почти все остальные выгоды, как, например, последующее улучшение продуктивности в работе, так или иначе связаны с одним или несколькими психологическими преимуществами головоломок.





# Основные преимущества и польза от пазлов:



- Улучшение памяти
  - Развитие изобретательности
  - Выработка допамина
  - Медитация
  - Поддержка всего мыслительного процесса
-





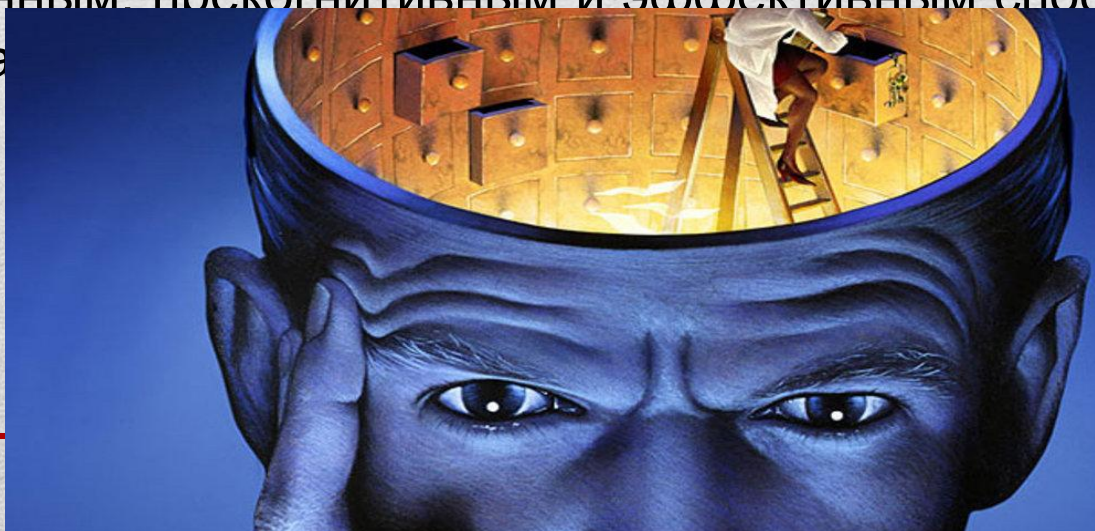
## Улучшение памяти

Решение пазлов укрепляет существующие связи между клетками мозга и увеличивает генерацию новых связей. И то, и другое значительно улучшают **психические процессы и скорость мышления**. Доказанный факт: пазлы полезны для любого возраста, несмотря на то, что молодые люди обладают очень податливым умом, в то время как взрослые и пожилые люди более склонны к решению сложных задач. Обычные пазлы, где нужно собрать картинку из множества мелких кусочков, особенно полезны для кратковременной памяти, в основном потому, что требуют соединения форм и размеров плюс воображение для видения всей картины в



## Развитие изобретательности

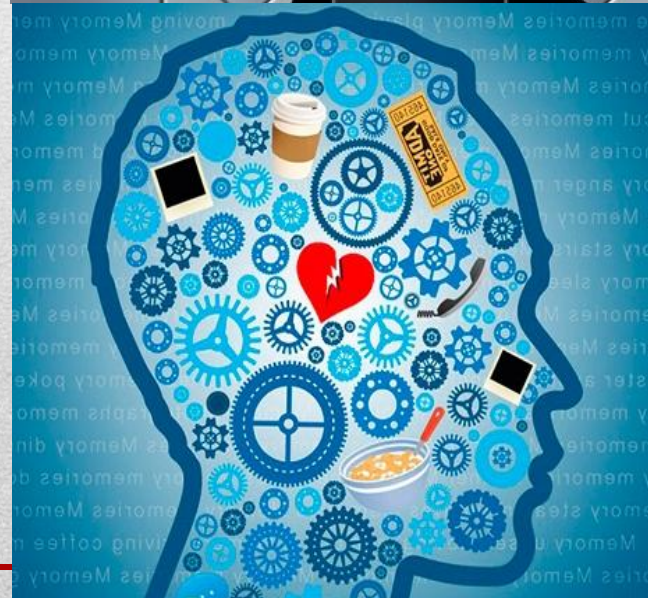
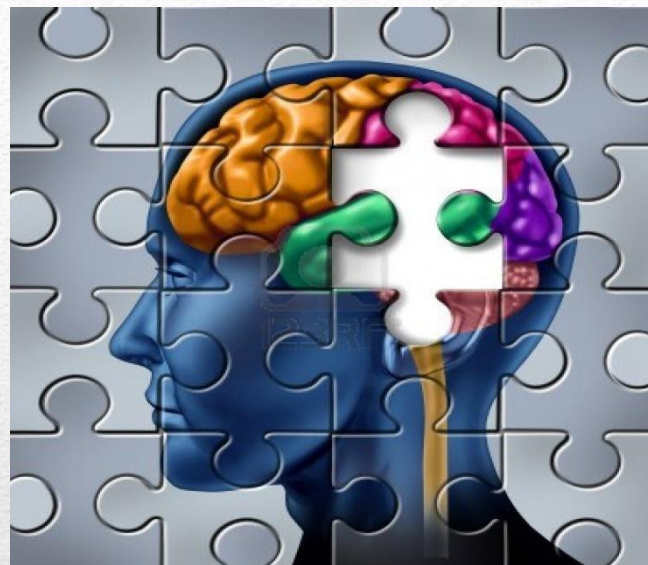
Головоломки для взрослых дадут возможность поиска решения в совершенно разных подходах, и даже когда пришедшая мысль не является решением головоломки, это все равно приводит к **развитию альтернативного мышления**, это выход за пределы обычного и простого. Головоломки тренируют разум, чтобы эффективно работать в самых разных направлениях. Они, как правило, требуют метода проб и ошибок наряду с использованием системного подхода. Через формулировку теорий и их проверок мы получаем пользу в виде сочетания творческого подхода с эмпирическими исследованиями, и этот тип воображения обычно ведет к инновационным, прекогнитивным и эффективным способам решения задач в самых разных областях. Это не только полезный навыком.





## Выработка допамина

Наш мозг генерирует нейротрансмиттеры, которые "ассистируют" в связи мозга с нервной системой. Это нужно для подачи телу сигналов о том, когда и как совершить специфические функции. Пазлы и головоломки существенно помогают мозгу в выработке **допамина, нейротрансмиттера**. Когда мозг начинает работать над решением задачи, именно выработка допамина позволяет это делать. Эти нейротрансмиттеры улучшают моторные навыки, силу концентрации, оптимизм, уверенность и сосредоточенность. В добавок допамин коррелирует с пониманием: это означает, что увеличение уровня допамина помогает мозгу усилить понимание. Разгадка пазлов позволяет разуму естественным образом





# Медитация

С одной стороны, пазлы развивают и активируют мозговую активность, а с другой - помогают **расслабиться психологически**. Последние исследования показали, что просто решение головоломок с поиском решений значительно помогает расслабиться, ведь мозг фактически входит в медитативное состояние. А медитация помогает достичь хорошего настроения и спокойствия. В дальнейшем это ведет к развитым навыкам управления стрессом и улучшением продуктивности в целом. По са

ению





## Поддержка всего мыслительного процесса

Пазлы и головоломки для взрослых требуют способности распознавать разные части плюс целую картину задачи, что требует **логического суждения и изобретательности**. По мере того, как различные части нашего мозга функционируют в целом, чтобы достигнуть наиболее удовлетворительных результатов, продолжительные исследования выявляют, что для таких



---

С другой стороны, изолированные части мозга в основном способны



## Заключение

Важность пазлов и головоломок напрямую связана с их сложностью, несмотря на то, что все люди уникальны по своему и используют различные подходы к решению задач. Статистика дополнительно показывает, что для каждого возраста лучше подходят определенные типы головоломок. Это означает, что взрослые должны быть особенно внимательны к сложности головоломок. С мозгом пазлы

творят  
пожил  
памяти



или  
ной  
.



**Спасибо за внимание!**

---