

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Теоретическое обоснование	5
1.1. Объем знаний	7
1.1.2. Требования, предъявляемые грядущим	7
1.1.3. Что надо делать сейчас для подготовки человека к деятельности в предполагаемых условиях	9
1.1.4. Чья это технология	11
1.2. Образование формирует технологию общения с информационным потоком	12
1.3. Подготовка мозга к учебе, затем учеба	13
1.4. Не смотреть на новое, как баран на новые ворота	14
1.5. Экспресс-тест на человеческие и профессиональные качества	15
1.6. Модельные характеристики человека — гражданина России, гражданина страны на одной из планет Вселенной	16
2. Гимнастика для интеллекта	17
2.1. Философия проекта	18
2.2. Физиология процесса	19
2.3. Что обозначает слово «гимнастика»	20
2.4. Применение слова «гимнастика» к понятиям ум, мозг, интеллект	20
2.5. Сравнительная таблица различных гимнастик	21
3. Акцентирование	23
3.1. Что входит в систему движения информации или СПР	24
3.2. Отдельные участки системы движения информации ...	26
3.3. Система движения информации	27
3.4. Увеличение кровообращения в железах мозга	28

4. Степень влияния	29
4.1. Количество выполняемых движений	32
4.2. Характеристики выполняемых движений	33
4.3. Сочетание эвристических и физических упражнений	34
4.4. Фармацевтическая поддержка процесса формирования нейронных связей в зависимости от возраста, диагноза, времени и напряженности процесса	35
4.5. Условия проведения занятий	35
4.6. Форматы упражнений	36
4.7. Занятия	37
4.8. Философские практикумы	37
4.9. Утренняя Гимнастика для интеллекта	39
4.10. Производственная Гимнастика для интеллекта	40
4.11. Медиапродукт	40
5. Уровни мастерства	41
5.1. Инструктор	41
5.2. Курсы инструкторов Гимнастики для интеллекта	42
5.3. Курсы инструктора ККП	42
6. Адаптация к предполагаемой деятельности	43
6.1. Общие требования ко всем специальностям	43
6.2. Формирование модели предполагаемого информационного потока	44
7. Адаптация в зависимости от диагноза, профессии, напряженности умственного процесса	44
7.1. Адаптация в зависимости от возраста	46
8. Система подготовки	47
8.1. Очная	48
8.2. Заочная	48
9. Форматы реализации	49
9.1. Очная	49
9.2. Дистанционная	50

10. Перспективы	50
10.1. Школьная программа на базе Гимнастики для интеллекта	51
10.1.1. Программа для применения в оздоровительных лагерях.....	51
10.2. Тренировочные программы.....	54
10.3. Костюм-тренажер (КоТ)	55
10.4. Игра-тренажер	56
10.5. Люди с ограничениями по здоровью.....	56
10.6. Гимнастика шоу для интеллекта.....	57
Заключение.....	58
Синтетический подход к оптимизации деятельности мозга	59