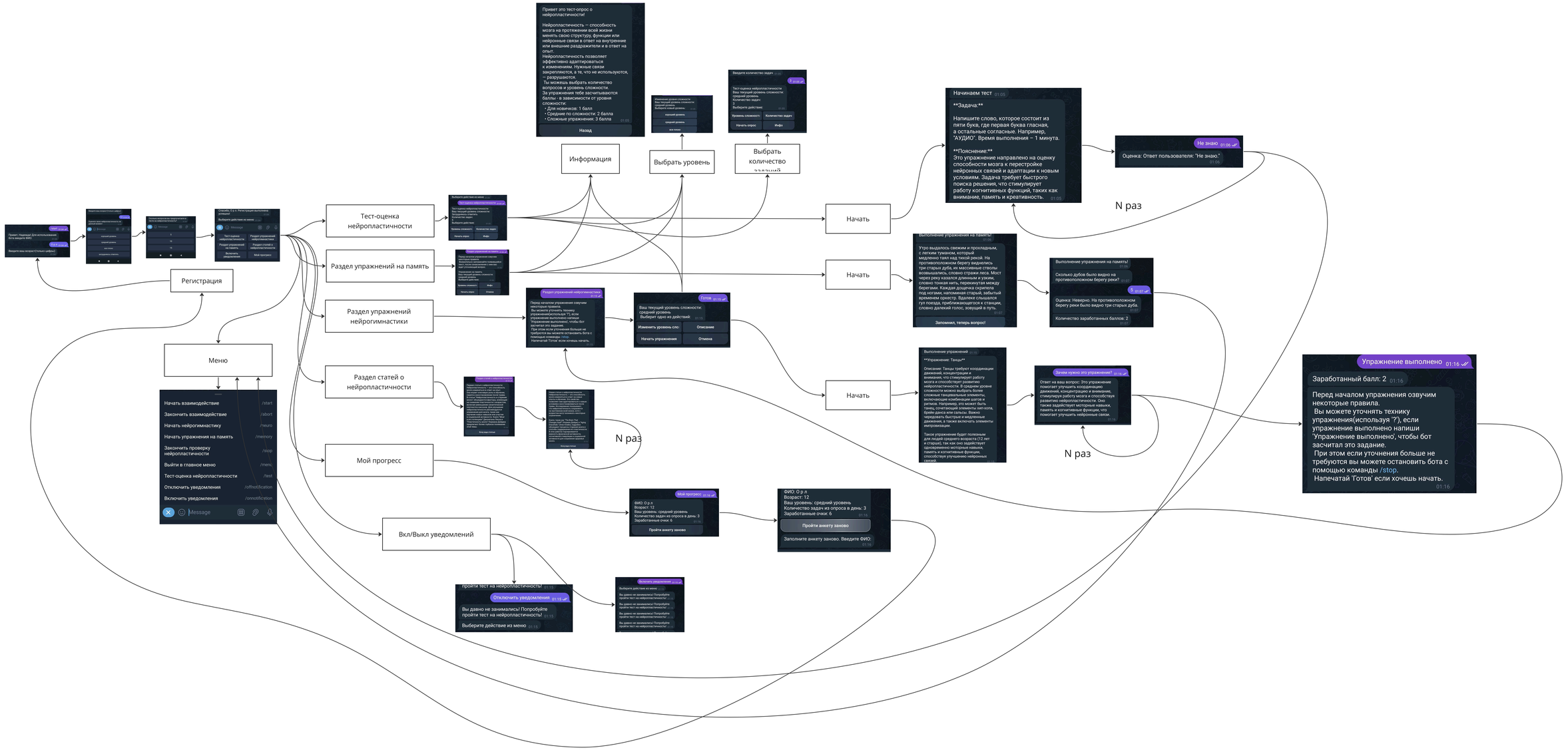
Frame 1


Регистрация
Меню
Начать взаимодействие /start
Закончить взаимодействие /abort
Начать нейрогимнастику /neuro
Начать упражнения на память /memory
Закончить проверку нейропластичности /stop
Выйти в главное меню /menu
Тест-оценка нейропластичности /test
Отключить уведомления /offnotification
Включить уведомления /onnotification
Message
Тест-оценка нейропластичности
Раздел упражнений на память
Раздел упражнений нейрогимнастики
Раздел статей о нейропластичности
Мой прогресс
Вкл/Выкл уведомлений
Привет это тест-опрос о нейропластичности!
Нейропластичность – способность мозга на протяжении всей жизни менять свою структуру, функции или нейронные связи в ответ на внутренние или внешние раздражители и в ответ на опыт.
Нейропластичность позволяет эффективно адаптироваться к изменениям. Нужные связи закрепляются, а те, что не используются, – разрушаются.
Ты можешь выбрать количество вопросов и уровень сложности.
За упражнения тебе засчитываются баллы - в зависимости от уровня сложности:
• Для новичков: 1 балл
• Средние по сложности: 2 балла
• Сложные упражнения: 3 балла
Назад
Информация
Выбрать уровень
Выбрать количество заданий
Начать
Начать
Начать
N раз
N раз
N раз
Начинаем тест
**Задача:**
Напишите слово, которое состоит из пяти букв, где первая буква гласная, а остальные согласные. Например, "АУДИО". Время выполнения – 1 минута.
**Пояснение:**
Это упражнение направлено на оценку способности мозга к перестройке нейронных связей и адаптации к новым условиям. Задача требует быстрого поиска решения, что стимулирует работу когнитивных функций, таких как внимание, память и креативность.
Не знаю
Оценка: Ответ пользователя: 'Не знаю.'
Выполнение упражнения на память!
Утро выдалось свежим и прохладным, с легким туманом, который медленно таял над тихой рекой. На противоположном берегу виднелись три старых дуба, их массивные стволы возвышались, словно стражи леса. Мост через реку казался длинным и узким, словно тонкая нить, пересекутая между берегами. Каждая дощечка скрипела под ногами, напоминая старый, забытый временем оркестр. Вдалеке слышался гул поезда, приближающегося к станции, словно далекий голос, зовущий в путь.
Запомнил, теперь вопрос!
Выполнение упражнения на память!
Сколько дубов было видно на противоположном берегу реки?
Оценка: Неверно. На противоположном берегу реки было видно три старых дуба.
Количество заработанных баллов: 2
Выполнение упражнений
**Упражнение: Танцы**
Описание: Танцы требуют координации движений, концентрации и внимания, что стимулирует работу мозга и способствует развитию нейропластичности. В среднем уровне сложности можно выбрать более сложные танцевальные элементы, включающие комбинации шагов и ритмов. Например, это может быть танец, сочетающий элементы хип-хопа, брейк-данса или сальсы. Важно чередовать быстрые и медленные движения, а также включать элементы импровизации.
Такое упражнение будет полезным для людей среднего возраста (12 лет и старше), так как оно задействует несколько ключевых функций: память и когнитивные функции, способствует улучшению нейронных связей.
Зачем нужно это упражнение?
Ответ на ваш вопрос: Это упражнение помогает улучшить координацию движений, концентрацию и внимание, стимулируя работу мозга и способствуя развитию нейропластичности. Оно также задействует моторные навыки, память и когнитивные функции, что помогает улучшить нейронные связи.
Упражнение выполнено
Заработанный балл: 2
Перед началом упражнения озвучим некоторые правила.
Вы можете уточнять технику упражнения(используя '?'), если упражнение выполнено напиши 'Упражнение выполнено', чтобы бот засчитал это задание.
При этом если уточнения больше не требуются вы можете остановить бота с помощью команды /stop.
Напечатай 'Готов' если хочешь начать.
Мой прогресс
ФИО: О р л
Возраст: 12
Ваш уровень: средний уровень
Количество задач из опроса в день: 3
Заработанные очки: 6
Пройти анкету заново
Заполните анкету заново. Введите ФИО:
Пройти тест на нейропластичность!
Отключить уведомления
Вы давно не занимались! Попробуйте пройти тест на нейропластичность!
Выберите действие из меню