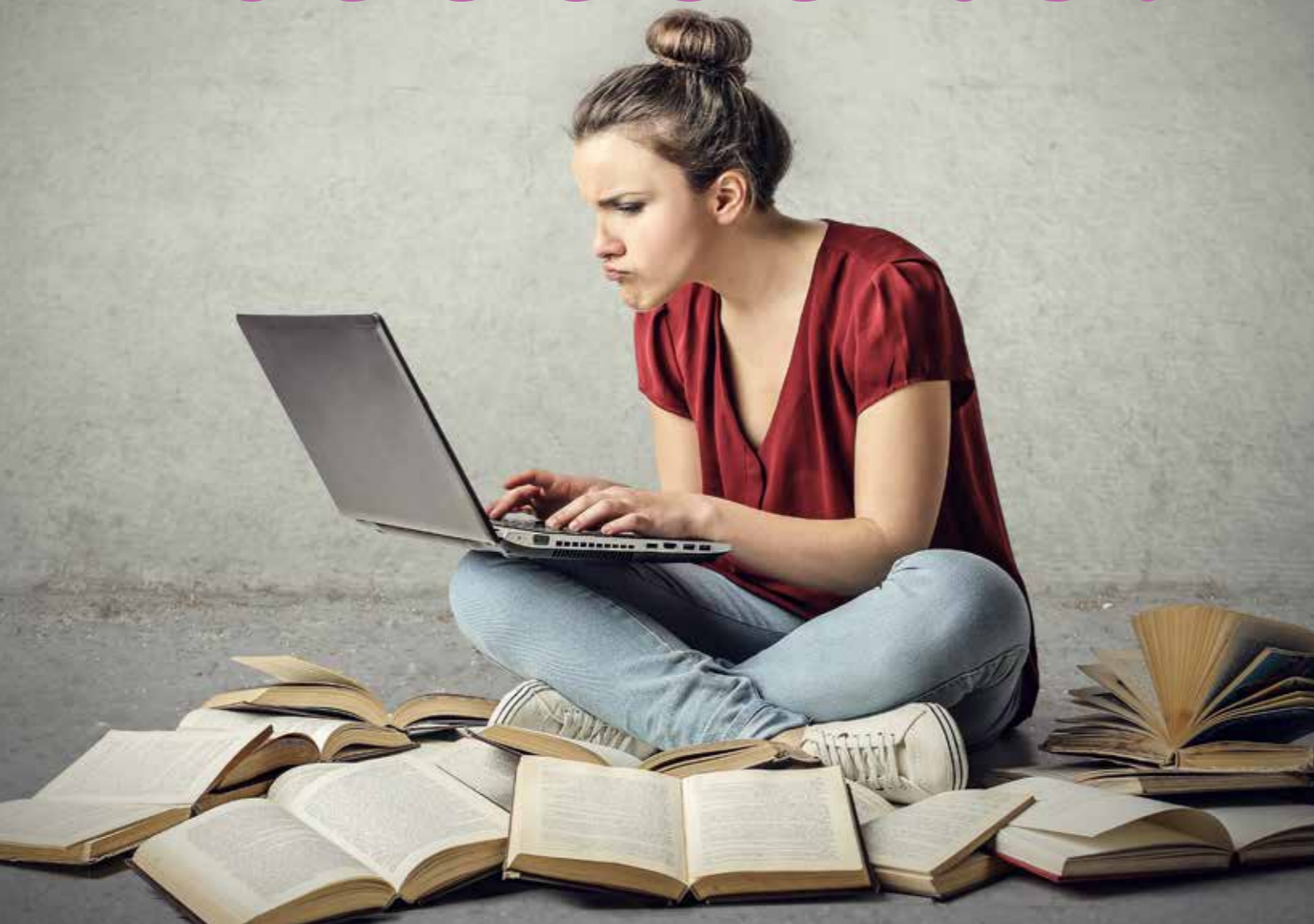


МЕСТО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ, ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ

свободно!



В процессе обучения или освоения новых навыков наш мозг меняется. Это явление называется «нейропластичностью». Точно также как физические упражнения укрепляют различные мышцы, ткани и органы, умственные тренировки усиливают связи между нейронами, не давая нашему мозгу стареть и разрушаться. Получить новые знания в области искусства или литературы, изучить иностранный язык или прослушать курс лекций о правильном питании — вы можете продолжить свое самообразование, не заплатив при этом ни копейки. Дело за малым — выбрать «эспандер» для мозга и начать регулярно тренироваться.

Вполне логично РАЗВИТИЕ КОГНИТИВ- НЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

* По мнению создателей проекта Викиум.ру, более 2 млрд людей испытывают затруднения в работе головного мозга. Собственно, для этих целей и был создан сервис для тренировки в игровой форме памяти, внимания и логического мышления. На сегодняшний день для проекта разработано 39 увлекательных тренажеров, которые позволяют развивать головной мозг и поддерживать его «на пике» формы. К разработке сервиса приложили руку ученые Центра тестирования и развития Лаборатории «Гуманитарные технологии» при МГУ им. М. В. Ломоносова. Все пользователи портала проходят тест, который выявляет уровень развития их когнитивных функций. Показатели являются отправной точкой в развитии и улучшении памяти, внимания, мышления. После каждого занятия можно посмотреть, есть улучшения или же нет. Так же участники проекта могут соревноваться друг с другом и зарабатывать местную «валюту» — нейроны.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Зарегистрироваться на сайте www.wikiium.ru

Высокий пилотаж УНИВЕРСИТЕТСКИЕ ЗНАНИЯ

* Открытая система бесплатного образования «Универсариум» предлагает большое количество бесплатных курсов, выбор которых ограничен лишь вашими интересами и свободным временем. Платформа сотрудничает с 30 ведущими вузами страны, среди которых МГУ им. М. В. Ломоносова, РЭУ им. Г. В. Плеханова, НИЯУ МИФИ, МГТУ им. Н. Э. Баумана, МФТИ. Сейчас на сайте доступно около 80 программ по естественным и техническим наукам, макроэкономике, программированию, менеджменту. Каждый курс в среднем длится 7-10 недель и состоит из нескольких модулей, в которые включены видеолекции, домашние задания, тесты и самостоятельные работы. Кстати, от выполнения домашних заданий и тестов можно отказаться и просто изучить лекционный материал. Особенностью проекта является кросс-проверка домашних заданий — их просматривает не

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ PENN STATE UNIVERSITY ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКА ИЗМЕНЯЕТ СТРУКТУРУ МОЗГА, УВЕЛИЧИВАЯ КОЛИЧЕСТВО НЕЙРОНОВ И СИЛУ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ НИМИ. ПРИЧЕМ ПОДОБНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ ПРОИС- ХОДИТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

только преподаватель, но и пять других пользователей. Итоговая оценка выводится как средний балл. Пока оценка знаний большинства курсов отражается только в рейтинге учащихся. Но в перспективе выпускники «Универсариума» смогут получать дипломы.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Зарегистрироваться на сайте www.universarium.org и выбрать понравившиеся курсы.

Mind&Body ХУДЕЕМ С УМОМ

* Эксперты системы оздоровления Bodycamp, разработанной канадскими специалистами по снижению веса, готовы делиться знаниями в области диетологии со всеми желающим. Во-первых, всем подписчикам — бесплатный курс правильного питания, который состоит из 10 занятий. Во-вторых, желающие могут участвовать в онлайн-вебинарах с Натальей Нефедовой — врачом-диетологом проекта. Участники бесплатных лекций научатся правильно снижать вес, составлять рацион и выбирать полезные продукты в супермаркете. Тематика вебинаров анонсируется заранее, она может касаться спортивного питания, вегетарианства, безопасного похудения и т.д. Основная цель занятий — дать четкое направление и план действий тем, кто хочет без потерь и вреда для здоровья достигнуть желаемой цели и сохранить результат.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Следите за расписанием вебинаров на сайте www.bodycamp.ru

80%

знаний об окружающем мире мы получаем через зрение. Визуальные образы быстрее всего попадают в отделы долгосрочной памяти мозга.



Если вы так и не справились с задачей подкачать мышцы к пляжному сезону, вы можете наверстать упущенное и поразить всех стройной фигурой к новогодним праздникам. Фитнес-тренер и консультант по здоровому питанию Катя Викс запускает масштабный марафон «Похудей за 8 недель». Проект стартует в середине октября, и, по предварительным данным, к нему собираются присоединиться более 100 000 женщин. На проекте всем участницам дадут советы по питанию на каждую неделю, инструкции по выполнению упражнений, а также заряд мотивации и интересные задания. Для самых активных девушек организаторы придумали домашнее задание.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Чтобы принять участие в марафоне, вступите в группу Вконтакте — vk.com/body.school

Только для женщин: ПРОГРАММЫ САМОРАЗВИТИЯ

✿ Сложно представить себе гармоничные отношения в паре, если их интимная сторона далека от совершенства. Этой осенью есть возможность повысить уровень сексуальной грамотности, посетив тренинги центра сексуального образования Secrets. Программа «Идеальная любовница» включает лучшие техники, помогающие обрести интимную гармонию. Тренинг предназначен для женщин в возрасте от 18 лет, состоящих в отношениях или нет, желающих получить новые знания, разобраться в тонкостях построения отношений в паре и обрести уверенность в себе.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Бесплатные тренинги проходят в центре 1-2 раза в неделю, посмотреть их расписание можно на сайте www.secrets-center.ru

Искусство в массы ЖИВОПИСЬ, ДИЗАЙН, АРХИТЕКТУРА

✿ Давно хотели попробовать себя в роли скульптора или живописца, посмотреть, как устроена кузница или гончарная мастерская? Тогда внимательно следите за анонсами проекта Localway, и у вас появится возможность познакомиться с разнообразными видами творческой деятельности, от ремесла до академической скульптуры, от живописи и до предметного дизайна. Художники, ремесленники, дизайнеры один раз в неделю открывают двери своих мастерских для всех желающих познакомиться с основами их профессии. В проекте представлены академическая живопись и скульптура, анимация, витраж, фьюзинг, граффито (один из жанров традиционной китайской живописи), батик, дизайн одежды, предметный дизайн, графика, керамика, кузнечное дело.

В текущем году участниками проекта «Открытые мастерские» организованы бесплатные лекции о современных тенденциях в искусстве, дизайне и ремеслах, организации собственного дела в творческой сфере. **КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ.** Афишу ближайших лекций можно посмотреть на сайте <https://localway.timepad.ru/events/>. Обязательно регистрация.



Человек мира ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ

✿ Курс делового английского Windsor School уже стартовал в конце сентября, а продлится как минимум до конца этого года. Слушатели семинаров научатся грамотно составлять резюме, деловые письма, смогут подготовиться к переговорам или собеседованию на английском языке. Сам курс рассчитан на людей с уровнем знания языка ниже среднего или среднего. Большой акцент на всех семинарах будет сделан на изучении не отдельных слов, а словосочетаний, которые чаще встречаются в каких-либо ситуациях делового общения. Такой подход к обучению позволяет сделать речь естественной и правильной.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. С расписанием семинаров можно ознакомиться на сайте школы www.windsor.ru. Регистрация обязательна!

Ресурс Futurelearn.com дает возможность в интерактивной форме обучаться текущим тренингам по четкому графику выхода выпусков занятий, а также изучить понравившийся, но завершённый курс самостоятельно в удобном вам темпе и режиме. Лекторами проекта являются преподаватели ведущих вузов Великобритании, а также некоторых международных университетов. Тематика лекций разнообразна — от изучения творчества Шекспира до знакомства с британской культурой и основами менеджмента. Каждый курс рассчитан в среднем на несколько недель. По итогам занятий есть возможность получить сертификат о прохождении обучения.

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Зарегистрироваться на www.futurelearn.com.

Только в путь УРОКИ БЫВАЛЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

✿ Если вы хоть посетите клуб самостоятельных путешественников VIVAsTer, то следующий отпуск проведете не на привычных египетских или турецких курортах.... Возможно, вас занесет в Непал, а может быть, вы поедете на остров Ява ухаживать за черепахами. Организаторы клуба постарались сделать свой проект интересным для людей разных возрастов, профессий и достатка. В качестве лекторов в клуб приглашаются только самые известные путешественники, журналисты, представители посольств, авиакомпаний и сервисов. Проект ориентирован на получение практических знаний по всем вопросам, связанным с путешествиями. — от юридических формальностей до онлайн-сервисов, делающих самостоятельный туризм в современном мире делом легким и финансово необременительным. В связи с экономическим кризисом большое внимание на лекциях будет уделяться всевозможным хитростям, тонкостям и секретам, позволяющим сделать путешествия более дешевыми. Но ни в коем случае не в ущерб качеству, впечатлениям и новым знаниям! Этой осенью посетить клуб будет полезно всем тем, кто загорелся идеей переехать в другую страну. Начнутся такие лекции в октябре с Непала, в ноябре будет возможность обсудить жизнь в Черногории, в декабре — в Португалии. Опытные консультанты дадут рекомендации и расскажут о том — так ли это сложно, как кажется на первый взгляд?

КАК НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ. Расписание лекций можно изучить на сайте vivaster.timepad.ru. Обратите внимание: запись заканчивается задолго до начала занятий!



7 млн

мегабайт информации способен обрабатывать и хранить человеческий мозг, если сравнить его работу с компьютером



«МОЗГ УДИВИТЕЛЬНО ПЛАСТИЧЕН, — ОБЪЯСНЯЕТ КУРТ ФИШЕР, ДИРЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ HARVARD UNIVERSITY. — В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ОН АКТИВНО АДАПТИРУЕТСЯ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ».

Это означает, что, неоднократно практикуя какое-либо ремесло или заставляя мозг постоянно обращаться к долговременной памяти, вы заставляете группы нейронов взаимодействовать друг с другом.

Вот несколько советов, как сделать обучение эффективным, а запоминание новых знаний — максимально легким.

1. ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА. Повторение тренирует вашу память. Повторяйте материалы самыми различными способами (читайте, произносите вслух, слушайте аудиозаписи и т.д.) — это способствует образованию прочных связей и дополнительных нейронов мозга.

2. ВОСПРИНИМАЙТЕ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ В КОНТЕКСТЕ.

Понимая, что обучение на физическом уровне представляет образование и формирование новых и прочных связей в мозге, необходимо сделать так, чтобы информация поступала с учетом взаимодействия ее с другими областями науки. «Когда у человека внутри выстраивается некая цепочка, соединяющая различные факты, данные или понятия, то при этом генерируется мощная активность клеток мозга и тем самым достигается погружение информации в более глубокие пласты долговременной памяти», — говорит Лиза Блэквелл, исследователь Columbia University.

3. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕВОЗМОЖНОГО НЕТ.

Приступая к изучению новых знаний, важно понимать: ваш мозг пластичен и способен усвоить огромные объемы информации. Как показали исследования, даже само осознание этого факта позволяет серьезно продвинуться вперед в процессе усвоения новой информации.