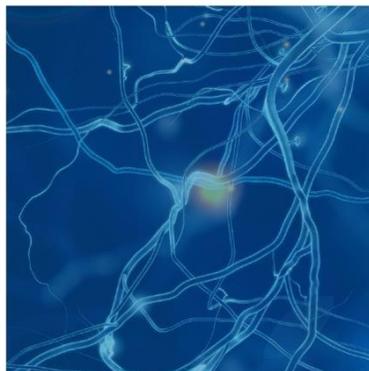
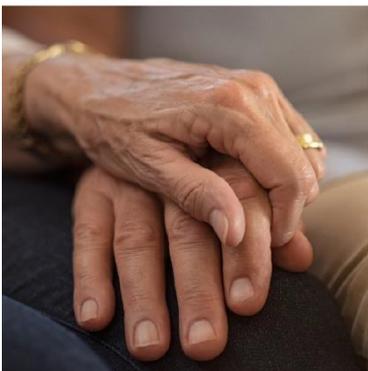
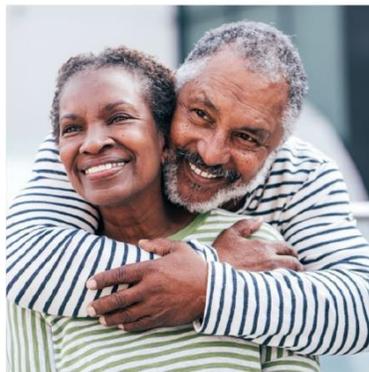


Stronger MemorySM



Copyright © 2022 Goodwin Living™

*بازبینی شده در تاریخ 14 اکتبر 2022



Powered by



Goodwin Living
Foundation

Together, We Change Lives.

3.....	مقدمه
5.....	معز شما با حافظه قوی تر
6.....	تقویم
7.....	بخش اول: خواندن با صدای بلند
8.....	بخش دوم: برگه‌های ریاضی سریع
9.....	مرحله 1
17.....	مرحله 2
28.....	مرحله 3
39.....	مرحله 4
50.....	مرحله 5
61.....	مرحله 6
72.....	مرحله 7
83.....	مرحله 8
94.....	مرحله 9
105.....	مرحله 10
116.....	مرحله 11
127.....	مرحله 12
138.....	بخش سوم: تمرین‌های دست‌نویسی

تاریخچه پشت تمرین‌های ساده مغزی برای مقابله با چالش‌های حافظه

در سال 2012، در کنفرانسی از ارائه‌دهندگان خدمات زندگی سالمندان غیرانتفاعی شرکت کردم. یکی از جلسات، گزارشی درباره تمرین‌های سلامت مغز بود که با ساکنان در محیط‌های پرستاری تخصصی انجام شده بود. این گزارش نشان داد که تمرکز بر قشر پیش‌پیشانی مغز ممکن است به سالمندان کمک کند تا عملکرد شناختی خود را تثبیت کرده و بهبود ببخشند. در آن زمان، مادرم که به‌طور مستقل با پدرم در خانه خودشان زندگی می‌کرد، نشانه‌هایی از کاهش شناختی نشان می‌داد: تکرار حرف‌هایش، به خاطر نیاوردن مکالمات، و حتی گم شدن در مکان‌های آشنا.

از مادرم خواستم با من قدم در این مسیر بگذارد و روزانه حداقل 30 دقیقه به تمرین‌های ذهنی ساده‌ای بپردازد که «حافظه فعال» او را درگیر کند. تحقیقات نشان داده بود که انجام سریع محاسبات ساده ریاضی، خواندن با صدای بلند، و دست‌نویسی، سه روشی هستند که فعالیت مغزی بیشتری را در قشر پیش‌پیشانی ایجاد می‌کنند و می‌توانند به بهبود عملکرد مغز کمک کنند.

مادرم این تمرین‌های ذهنی ساده را روزانه پذیرفت: خواندن با صدای بلند از کتاب‌ها، مجلات یا روزنامه‌ها؛ نوشتن در دفتر خاطرات؛ و حل مسائل ساده ریاضی با زمان‌بندی برای تمرکز. در کمتر از 30 روز، تکرار حرف‌های مادرم به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت، به خاطر آوردن مکالماتش بهتر شد، و دیگر در مکان‌های آشنا گم نمی‌شد. با ادامه این کار، او توانست بازی ماهجونگ (Mahjong) را یاد بگیرد و حتی شروع به آموزش بازی بریج (Bridge) کرد. سال‌ها بعد، او همچنان با دنبال کردن این برنامه سه‌مرحله‌ای پیشرفت خوبی دارد و می‌تواند با هر هفت نوازش ارتباط برقرار کند و خاطراتی بسازد، که واقعاً یک هدیه ارزشمند است.

اگرچه در حال حاضر هیچ درمانی برای بیماری‌هایی مانند آلزایمر (Alzheimer) و سایر انواع زوال عقل شناخته نشده است، اما پیشرفت زمانی حاصل می‌شود که بتوان علائم را پنج تا ده سال به تعویق انداخت. این برای بسیاری از خانواده‌ها یک پیروزی محسوب می‌شود. پس از موفقیت درباره مادرم، درحالی‌که در یک مرکز نگهداری سالمندان در سیاتل (Seattle) کار می‌کردم، برنامه‌ای آموزشی بر اساس همین سه رویکرد ایجاد شد که برای ساکنانی که به‌طور مداوم در این برنامه شرکت می‌کردند نیز نشانه‌های مثبتی نشان داد.

اکنون، برنامه جدیدی به نام «حافظه قوی‌تر» (StrongerMemory) از سوی گودوین لیوینگ™ (Goodwin Living(tm))، یک سازمان غیرانتفاعی مذهبی، و از طریق کمک‌های سخاوتمندانه در حمایت از بنیاد گودوین لیوینگ در دسترس است.

در صفحات بعدی، برگه‌های ریاضی متعددی را خواهید یافت که برای تکمیل آسان طراحی شده‌اند، همراه با موضوعات پیشنهادی برای نوشتن که به الهام‌بخشی برای کار دست‌نویسی کمک می‌کنند. ما شما را تشویق می‌کنیم که این صفحات را کپی کنید و برای استفاده بیشتر با دیگران به اشتراک بگذارید.

هدف ما در مورد «حافظه قوی‌تر» توسط گودوین لیوینگ این است که تا حد امکان از افراد بیشتری در مسیر سلامت مغزشان به‌طور مثبت حمایت کنیم.

با آرزوی بهترین‌ها،

راب لیبریش (Rob Liebreich)

پسر، همسر، پدر و رئیس و مدیرعامل گودوین لیوینگ، سازمانی با مأموریت زیر:

هدف: حمایت، تکریم و ارتقای زندگی سالمندان و مراقبین آن‌ها از طریق یک سازمان غیرانتفاعی مذهبی و وابسته به کلیسای اسقفی (Episcopal Church).

پانویس: اگرچه هیچ تضمینی برای بهبود شناختی وجود ندارد، اما هیچ عارضه جانبی منفی نیز از امتحان کردن «حافظه قوی‌تر» وجود ندارد، زیرا این یک گزینه غیردارویی (بدون دارو) است. پس همین امروز آن را امتحان کنید!

سلامت بهتر مغز را با «حافظه قوی‌تر» بسازید

مغز شما با «حافظه قوی‌تر»



وقتی با صدای بلند می‌خوانیم، محاسبات ساده ریاضی را سریع انجام می‌دهیم و با دست می‌نویسیم، قشر پیش‌پیشانی و مناطق وسیعی از مغز ما فعال می‌شوند، مانند لامپ روشن‌تر در بالا.

با «حافظه قوی‌تر»، می‌توانیم مسیرهای عصبی و حافظه فعال خود را همزمان فعال کنیم.

این کار به‌طور قابل‌توجهی یادآوری، حافظه و تمرکز ما را بهبود می‌بخشد.

مغز شما با فعالیت عادی



وقتی فعالیت‌های ساده‌ای مانند نگاه کردن به بیرون از پنجره، تماشای یک برنامه، یا حتی حل معادلات ریاضی دشوار انجام می‌دهیم، اسکن‌های مغزی به ما نشان می‌دهند که تنها بخش‌های محدودی از مغز ما فعال می‌شوند.

در حالی‌که ورزش دادن بخش خاصی از مغز، مانند زمانی که مسائل ریاضی سخت را حل می‌کنیم، می‌تواند مفید باشد، اما این به‌تنهایی کمک زیادی به حافظه، یادآوری و تمرکز ما نمی‌کند.

تقویم

این برگه را کپی کنید و از آن برای پیگیری پیشرفت روزانه خود استفاده کنید - مدت زمانی که هر روز صرف این تمرین‌ها می‌کنید را یادداشت کنید. بهتر است هر روز 20 تا 30 دقیقه به این تمرین‌ها بپردازید، اگرچه حتی چهار تا پنج بار در هفته نیز نشان داده که مفید است.

ماه:

شنبه	جمعه	پنج‌شنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه

بخش اول

خواندن با صدای بلند

دستورالعمل‌ها:

کتاب مورد علاقه‌تان را بردارید، نزدیک‌ترین مجله را انتخاب کنید، اخبار مثبت بخوانید - انتخاب با شماست. فقط چیزی پیدا کنید که بتوانید آن را - با صدای بلند - حداقل 10 دقیقه در روز بخوانید. حتی می‌توانید برای یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان بخوانید!



بخش دوم

برگه‌های ریاضی سریع

دستورالعمل‌ها برای کسانی که مسائل را حل می‌کنند:

هدف از تکمیل این صفحات ریاضی، ایجاد تمرکز است. کلید کار این است که فقط ریاضی را انجام دهید بدون این‌که از پاسخ‌های درست نگران باشید. مسائل به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ساده باشند و نباید باعث اضطراب شوند. اگر مسائل ریاضی برایتان استرس‌زا هستند، می‌توانید یک برگه قبلی را تکرار کنید یا به بسته‌های قبلی بازگردید.

هر صفحه را تا حد امکان سریع تکمیل کنید. هدف این است که روزانه بین 5 تا 10 دقیقه صرف این مسائل ریاضی کنید.

برای اکثر افراد، این حدود 2 تا 4 صفحه ریاضی در روز است. اگر می‌خواهید پیشرفت خود را پیگیری کنید، لطفاً از یک تایمر برای ثبت زمان تکمیل هر صفحه استفاده کنید. محلی برای نوشتن زمان شما در زیر واقعیت کوتاه مغزی در هر صفحه وجود دارد.

اگر نمی‌توانید پاسخ‌ها را با دست بنویسید، می‌توانید مسئله را بخوانید و پاسخ را با صدای بلند بگویید. هدف اصلی این‌جا سرعت است، پس مسائل را سریع پیش ببرید. پیشنهاد می‌کنیم قبل از اولین استفاده، چندین کپی خالی از هر صفحه تهیه کنید تا بتوانید تمرین‌ها را تکرار کنید.

دستورالعمل‌ها برای کسانی که از فرآیند حمایت می‌کنند:

داشتن کسی که تلاش‌های روزانه را چه به صورت حضوری و چه از راه دور تشویق کند، مفید است و فرد را به ادامه کار ترغیب می‌کند. اگر از کسی که این بسته‌ها را انجام می‌دهد حمایت می‌کنید، وظایف‌تان دوگانه است:

1. تلاش را تشویق کنید! مسئله‌ای که اشتباه حل شده است را اصلاح نکنید. فقط به سراغ مسئله بعدی بروید.
2. بازخورد مثبت! مربی حامی باشید و کارهای خوب انجام‌شده را برجسته کنید.

مرحله 1:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1	1	1	1
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>

1	1	1	1
<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>

2	2	2	1
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>9+</u>

2	2	2	2
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>

3	3	3	2
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>8+</u>

مغز حدود 2% از وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

3 <u>7+</u>	3 <u>6+</u>	3 <u>5+</u>	3 <u>4+</u>
4 <u>4+</u>	4 <u>3+</u>	4 <u>2+</u>	4 <u>1+</u>
5 <u>2+</u>	5 <u>1+</u>	4 <u>6+</u>	4 <u>5+</u>
6 <u>1+</u>	5 <u>5+</u>	5 <u>4+</u>	5 <u>3+</u>
7 <u>1+</u>	6 <u>4+</u>	6 <u>3+</u>	6 <u>2+</u>

2% کم آبی بدن بر توجه، حافظه و شناخت شما تأثیر می‌گذارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{2+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \underline{2+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{2+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{8+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{7+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{6+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{5+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{5+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ \underline{9+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{9+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{8+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{7+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ \underline{6+} \end{array}$$

مغز حدود سه پوند وزن دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

7	7	7	7
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>
6	6	7	7
<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>9+</u>	<u>8+</u>
5	6	6	6
<u>6+</u>	<u>9+</u>	<u>8+</u>	<u>7+</u>
4	5	5	5
<u>7+</u>	<u>9+</u>	<u>8+</u>	<u>7+</u>
3	3	4	4
<u>9+</u>	<u>8+</u>	<u>9+</u>	<u>8+</u>

لوب گیجگاهی حافظه‌ها و احساسات را تولید می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

10 <u>4+</u>	10 <u>3+</u>	10 <u>2+</u>	10 <u>1+</u>
10 <u>8+</u>	10 <u>7+</u>	10 <u>6+</u>	10 <u>5+</u>
11 <u>3+</u>	11 <u>2+</u>	11 <u>1+</u>	10 <u>9+</u>
11 <u>7+</u>	11 <u>6+</u>	11 <u>5+</u>	11 <u>4+</u>
12 <u>3+</u>	12 <u>2+</u>	12 <u>1+</u>	11 <u>8+</u>

هر نورون می‌تواند 1000 تکانه عصبی در ثانیه منتقل کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

12 <u>7+</u>	12 <u>6+</u>	12 <u>5+</u>	12 <u>4+</u>
13 <u>4+</u>	13 <u>3+</u>	13 <u>2+</u>	13 <u>1+</u>
14 <u>2+</u>	14 <u>1+</u>	13 <u>6+</u>	13 <u>5+</u>
15 <u>1+</u>	14 <u>5+</u>	14 <u>4+</u>	14 <u>3+</u>
16 <u>1+</u>	15 <u>4+</u>	15 <u>3+</u>	15 <u>2+</u>

نوزادان سرهای بزرگی دارند تا مغزهایی را که به سرعت در حال رشد هستند در خود جای دهند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

17 <u>2+</u>	17 <u>1+</u>	16 <u>3+</u>	16 <u>2+</u>
18 <u>4+</u>	18 <u>3+</u>	18 <u>2+</u>	18 <u>1+</u>
18 <u>8+</u>	18 <u>7+</u>	18 <u>6+</u>	18 <u>5+</u>
19 <u>3+</u>	19 <u>2+</u>	19 <u>1+</u>	18 <u>9+</u>
19 <u>7+</u>	19 <u>6+</u>	19 <u>5+</u>	19 <u>4+</u>

مغز یک کودک 2 ساله 80% اندازه مغز یک فرد بالغ است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

17 <u>4+</u>	17 <u>3+</u>	19 <u>9+</u>	19 <u>8+</u>
17 <u>8+</u>	17 <u>7+</u>	17 <u>6+</u>	17 <u>5+</u>
16 <u>6+</u>	16 <u>5+</u>	16 <u>4+</u>	17 <u>9+</u>
15 <u>5+</u>	16 <u>9+</u>	16 <u>8+</u>	16 <u>7+</u>
15 <u>9+</u>	15 <u>8+</u>	15 <u>7+</u>	15 <u>6+</u>

مغز حدود 20 وات برق تولید می‌کند.

زمان اتمام: _____

مرحله 2:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1	1	1	1
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>

1	1	1	1
<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>

2	2	2	1
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>9+</u>

2	2	2	2
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>

3	3	3	2
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>8+</u>

مغز حدود 20% از انرژی بدن ما را مصرف می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$\begin{array}{r} 3 \\ \underline{7+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \underline{6+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \underline{5+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{2+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \underline{2+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{6+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ \underline{5+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \underline{5+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ \underline{1+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ \underline{4+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ \underline{3+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ \underline{2+} \end{array}$$

اطلاعات مغز با سرعت حداکثر 268 مایل در ساعت حرکت می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

8 <u>2+</u>	8 <u>1+</u>	7 <u>3+</u>	7 <u>2+</u>
9 <u>4+</u>	9 <u>3+</u>	9 <u>2+</u>	9 <u>1+</u>
9 <u>8+</u>	9 <u>7+</u>	9 <u>6+</u>	9 <u>5+</u>
8 <u>5+</u>	8 <u>4+</u>	8 <u>3+</u>	9 <u>9+</u>
8 <u>9+</u>	8 <u>8+</u>	8 <u>7+</u>	8 <u>6+</u>

مغز متوسط در هر دقیقه 48.6 فکر تولید می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

7 <u>7+</u>	7 <u>6+</u>	7 <u>5+</u>	7 <u>4+</u>
6 <u>6+</u>	6 <u>5+</u>	7 <u>9+</u>	7 <u>8+</u>
5 <u>6+</u>	6 <u>9+</u>	6 <u>8+</u>	6 <u>7+</u>
4 <u>7+</u>	5 <u>9+</u>	5 <u>8+</u>	5 <u>7+</u>
3 <u>9+</u>	3 <u>8+</u>	4 <u>9+</u>	4 <u>8+</u>

هر دقیقه 1000 میلی لیتر خون در مغز جریان می یابد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

10 <u>4+</u>	10 <u>3+</u>	10 <u>2+</u>	10 <u>1+</u>
10 <u>8+</u>	10 <u>7+</u>	10 <u>6+</u>	10 <u>5+</u>
11 <u>3+</u>	11 <u>2+</u>	11 <u>1+</u>	10 <u>9+</u>
11 <u>7+</u>	11 <u>6+</u>	11 <u>5+</u>	11 <u>4+</u>
12 <u>3+</u>	12 <u>2+</u>	12 <u>1+</u>	11 <u>8+</u>

لوب آهیانه در پردازش حسی، توجه و زبان نقش دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

12	12	12	12
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>
13	13	13	13
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>
14	14	13	13
<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>
15	14	14	14
<u>1+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>	<u>3+</u>
16	15	15	15
<u>1+</u>	<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>

به‌طور کلی، مغز مردان 10% بزرگتر از مغز زنان است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

17	17	16	16
<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>
18	18	18	18
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>
18	18	18	18
<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>
19	19	19	18
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>9+</u>
19	19	19	19
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>

قشر پیش‌پیشانی قسمت جلوی لوب پیشانی را می‌پوشاند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

17 <u>4+</u>	17 <u>3+</u>	19 <u>9+</u>	19 <u>8+</u>
17 <u>8+</u>	17 <u>7+</u>	17 <u>6+</u>	17 <u>5+</u>
16 <u>6+</u>	16 <u>5+</u>	16 <u>4+</u>	17 <u>9+</u>
15 <u>5+</u>	16 <u>9+</u>	16 <u>8+</u>	16 <u>7+</u>
15 <u>9+</u>	15 <u>8+</u>	15 <u>7+</u>	15 <u>6+</u>

هیپوکامپ که به شدت با حافظه مرتبط است، در زنان بزرگتر است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

8 <u>2+</u>	7 <u>3+</u>	6 <u>4+</u>	5 <u>5+</u>
3 <u>7+</u>	2 <u>8+</u>	1 <u>9+</u>	9 <u>1+</u>
10 <u>3+</u>	10 <u>2+</u>	10 <u>1+</u>	4 <u>6+</u>
10 <u>7+</u>	10 <u>6+</u>	10 <u>5+</u>	10 <u>4+</u>
2 <u>10+</u>	1 <u>10+</u>	10 <u>9+</u>	10 <u>8+</u>

مغز آلبرت اینشتین (Albert Einstein) 2.71 پوند وزن داشت.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

4 <u>3+</u>	3 <u>4+</u>	2 <u>5+</u>	1 <u>6+</u>
2 <u>6+</u>	1 <u>7+</u>	6 <u>1+</u>	5 <u>2+</u>
6 <u>2+</u>	5 <u>3+</u>	4 <u>4+</u>	3 <u>5+</u>
3 <u>6+</u>	2 <u>7+</u>	1 <u>8+</u>	7 <u>1+</u>
7 <u>2+</u>	6 <u>3+</u>	5 <u>4+</u>	4 <u>5+</u>

الگوی اتصال مغز شما به اندازه اثر انگشتانتان منحصر به فرد است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

2 <u>2+</u>	1 <u>3+</u>	2 <u>1+</u>	1 <u>2+</u>
3 <u>2+</u>	2 <u>3+</u>	1 <u>4+</u>	3 <u>1+</u>
3 <u>3+</u>	2 <u>4+</u>	1 <u>5+</u>	4 <u>1+</u>
2 <u>0+</u>	1 <u>0+</u>	5 <u>1+</u>	4 <u>2+</u>
6 <u>0+</u>	5 <u>0+</u>	4 <u>0+</u>	3 <u>0+</u>

مغز هر روز حدود نصف فنجان مایع تولید می‌کند.

زمان اتمام: _____

مرحله 3:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

100	100	100	100
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>

100	100	100	100
<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>

200	200	200	100
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>9+</u>

200	200	200	200
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>

300	300	300	200
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>8+</u>

95% از تصمیمات شما در ضمیر ناخودآگاهتان رخ می‌دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

300 <u>7+</u>	300 <u>6+</u>	300 <u>5+</u>	300 <u>4+</u>
400 <u>4+</u>	400 <u>3+</u>	400 <u>2+</u>	400 <u>1+</u>
500 <u>2+</u>	500 <u>1+</u>	400 <u>6+</u>	400 <u>5+</u>
600 <u>1+</u>	500 <u>5+</u>	500 <u>4+</u>	500 <u>3+</u>
700 <u>1+</u>	600 <u>4+</u>	600 <u>3+</u>	600 <u>2+</u>

کره‌های چشم یک امتداد فیزیکی مستقیم از مغز هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

800	800	700	700
<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>

900	900	900	900
<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>

900	900	900	900
<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>

800	800	800	900
<u>5+</u>	<u>4+</u>	<u>3+</u>	<u>9+</u>

800	800	800	800
<u>9+</u>	<u>8+</u>	<u>7+</u>	<u>6+</u>

قشر مغز با یادگیری نحوه استفاده از آن، ضخیم‌تر می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

700 <u>7+</u>	700 <u>6+</u>	700 <u>5+</u>	700 <u>4+</u>
600 <u>6+</u>	600 <u>5+</u>	700 <u>9+</u>	700 <u>8+</u>
500 <u>6+</u>	600 <u>9+</u>	600 <u>8+</u>	600 <u>7+</u>
400 <u>7+</u>	500 <u>9+</u>	500 <u>8+</u>	500 <u>7+</u>
300 <u>9+</u>	300 <u>8+</u>	400 <u>9+</u>	400 <u>8+</u>

REM مخفف خواب با حرکات سریع چشم است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1000 <u>4+</u>	1000 <u>3+</u>	1000 <u>2+</u>	1000 <u>1+</u>
1000 <u>8+</u>	1000 <u>7+</u>	1000 <u>6+</u>	1000 <u>5+</u>
1100 <u>3+</u>	1100 <u>2+</u>	1100 <u>1+</u>	1000 <u>9+</u>
1100 <u>7+</u>	1100 <u>6+</u>	1100 <u>5+</u>	1100 <u>4+</u>
1200 <u>3+</u>	1200 <u>2+</u>	1200 <u>1+</u>	1100 <u>8+</u>

مغز انسان دارای 100,000 مایل رگ خونی است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1200 <u>7+</u>	1200 <u>6+</u>	1200 <u>5+</u>	1200 <u>4+</u>
1300 <u>4+</u>	1300 <u>3+</u>	1300 <u>2+</u>	1300 <u>1+</u>
1400 <u>2+</u>	1400 <u>1+</u>	1300 <u>6+</u>	1300 <u>5+</u>
1500 <u>1+</u>	1400 <u>5+</u>	1400 <u>4+</u>	1400 <u>3+</u>
1600 <u>1+</u>	1500 <u>4+</u>	1500 <u>3+</u>	1500 <u>2+</u>

هر ضربان قلب، 20 تا 25% از خون شما را به مغز می‌رساند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1700 <u>2+</u>	1700 <u>1+</u>	1600 <u>3+</u>	1600 <u>2+</u>
1800 <u>4+</u>	1800 <u>3+</u>	1800 <u>2+</u>	1800 <u>1+</u>
1800 <u>8+</u>	1800 <u>7+</u>	1800 <u>6+</u>	1800 <u>5+</u>
1900 <u>3+</u>	1900 <u>2+</u>	1900 <u>1+</u>	1800 <u>9+</u>
1900 <u>7+</u>	1900 <u>6+</u>	1900 <u>5+</u>	1900 <u>4+</u>

ماده خاکستری مغز از نورون‌ها تشکیل شده است که سیگنال‌ها را منتقل می‌کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1700 <u>4+</u>	1700 <u>3+</u>	1900 <u>9+</u>	1900 <u>8+</u>
1700 <u>8+</u>	1700 <u>7+</u>	1700 <u>6+</u>	1700 <u>5+</u>
1600 <u>6+</u>	1600 <u>5+</u>	1600 <u>4+</u>	1700 <u>9+</u>
1500 <u>5+</u>	1600 <u>9+</u>	1600 <u>8+</u>	1600 <u>7+</u>
1500 <u>9+</u>	1500 <u>8+</u>	1500 <u>7+</u>	1500 <u>6+</u>

در مغز 10,000 نوع نورون خاص وجود دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

800	700	600	500
<u>2+</u>	<u>3+</u>	<u>4+</u>	<u>5+</u>

300	200	100	900
<u>7+</u>	<u>8+</u>	<u>9+</u>	<u>1+</u>

1000	1000	1000	400
<u>3+</u>	<u>2+</u>	<u>1+</u>	<u>6+</u>

1000	1000	1000	1000
<u>7+</u>	<u>6+</u>	<u>5+</u>	<u>4+</u>

200	100	1000	1000
<u>10+</u>	<u>10+</u>	<u>9+</u>	<u>8+</u>

قشر پیش‌پیشانی در قسمت جلویی مغز قرار دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

400 <u>3+</u>	300 <u>4+</u>	200 <u>5+</u>	100 <u>6+</u>
200 <u>6+</u>	100 <u>7+</u>	600 <u>1+</u>	500 <u>2+</u>
600 <u>2+</u>	500 <u>3+</u>	400 <u>4+</u>	300 <u>5+</u>
300 <u>6+</u>	200 <u>7+</u>	100 <u>8+</u>	700 <u>1+</u>
700 <u>2+</u>	600 <u>3+</u>	500 <u>4+</u>	400 <u>5+</u>

ورزش از حافظه و مهارت های تفکر محافظت می کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

20	10	20	10
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>10+</u>	<u>20+</u>
30	20	10	30
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>10+</u>
30	20	10	40
<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>	<u>10+</u>
20	10	50	40
<u>10+</u>	<u>10+</u>	<u>10+</u>	<u>20+</u>
60	50	40	30
<u>10+</u>	<u>10+</u>	<u>10+</u>	<u>10+</u>

اعتبار شناسایی بیماری آلزایمر در سال 1906 به آلوئیس آلزایمر (Alois Alzheimer) نسبت داده می‌شود.

زمان اتمام: _____

مرحله 4:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

100	100	100	100
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

100	100	100	100
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

200	200	200	100
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>90+</u>

200	200	200	200
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

300	300	300	200
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>80+</u>

اولین فرد مبتلا به بیماری آلزایمر 50 سال سن داشت.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

300 <u>70+</u>	300 <u>60+</u>	300 <u>50+</u>	300 <u>40+</u>
400 <u>40+</u>	400 <u>30+</u>	400 <u>20+</u>	400 <u>10+</u>
500 <u>20+</u>	500 <u>10+</u>	400 <u>60+</u>	400 <u>50+</u>
600 <u>10+</u>	500 <u>50+</u>	500 <u>40+</u>	500 <u>30+</u>
700 <u>10+</u>	600 <u>40+</u>	600 <u>30+</u>	600 <u>20+</u>

مغز انسان از نظر قوام شبیه به توفو است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

800 <u>20+</u>	800 <u>10+</u>	700 <u>30+</u>	700 <u>20+</u>
900 <u>40+</u>	900 <u>30+</u>	900 <u>20+</u>	900 <u>10+</u>
900 <u>80+</u>	900 <u>70+</u>	900 <u>60+</u>	900 <u>50+</u>
800 <u>50+</u>	800 <u>40+</u>	800 <u>30+</u>	900 <u>90+</u>
800 <u>90+</u>	800 <u>80+</u>	800 <u>70+</u>	800 <u>60+</u>

امواج بتا مغز = تمرکز، مکالمه یا تمرکز بر یک وظیفه.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

700 <u>70+</u>	700 <u>60+</u>	700 <u>50+</u>	700 <u>40+</u>
600 <u>60+</u>	600 <u>50+</u>	700 <u>90+</u>	700 <u>80+</u>
500 <u>60+</u>	600 <u>90+</u>	600 <u>80+</u>	600 <u>70+</u>
400 <u>70+</u>	500 <u>90+</u>	500 <u>80+</u>	500 <u>70+</u>
300 <u>90+</u>	300 <u>80+</u>	400 <u>90+</u>	400 <u>80+</u>

مغز شما در واقع می‌تواند پس از آسیب، خود را بازسازی کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1000 <u>40+</u>	1000 <u>30+</u>	1000 <u>20+</u>	1000 <u>10+</u>
1000 <u>80+</u>	1000 <u>70+</u>	1000 <u>60+</u>	1000 <u>50+</u>
1100 <u>30+</u>	1100 <u>20+</u>	1100 <u>10+</u>	1000 <u>90+</u>
1100 <u>70+</u>	1100 <u>60+</u>	1100 <u>50+</u>	1100 <u>40+</u>
1200 <u>30+</u>	1200 <u>20+</u>	1200 <u>10+</u>	1100 <u>80+</u>

یادگیری چیزهای جدید، تغییرات فیزیکی در ساختار مغز ایجاد می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1200 <u>70+</u>	1200 <u>60+</u>	1200 <u>50+</u>	1200 <u>40+</u>
1300 <u>40+</u>	1300 <u>30+</u>	1300 <u>20+</u>	1300 <u>10+</u>
1400 <u>20+</u>	1400 <u>10+</u>	1300 <u>60+</u>	1300 <u>50+</u>
1500 <u>10+</u>	1400 <u>50+</u>	1400 <u>40+</u>	1400 <u>30+</u>
1600 <u>10+</u>	1500 <u>40+</u>	1500 <u>30+</u>	1500 <u>20+</u>

درک نوری که به چشمان شما می‌رسد، 0.2 ثانیه برای مغز طول می‌کشد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1700 <u>20+</u>	1700 <u>10+</u>	1600 <u>30+</u>	1600 <u>20+</u>
1800 <u>40+</u>	1800 <u>30+</u>	1800 <u>20+</u>	1800 <u>10+</u>
1800 <u>80+</u>	1800 <u>70+</u>	1800 <u>60+</u>	1800 <u>50+</u>
1900 <u>30+</u>	1900 <u>20+</u>	1900 <u>10+</u>	1800 <u>90+</u>
1900 <u>70+</u>	1900 <u>60+</u>	1900 <u>50+</u>	1900 <u>40+</u>

مغز می‌تواند تصویری را که چشم‌ها فقط برای 13 میلی‌ثانیه دیده‌اند، پردازش کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1700 <u>40+</u>	1700 <u>30+</u>	1900 <u>90+</u>	1900 <u>80+</u>
1700 <u>80+</u>	1700 <u>70+</u>	1700 <u>60+</u>	1700 <u>50+</u>
1600 <u>60+</u>	1600 <u>50+</u>	1600 <u>40+</u>	1700 <u>90+</u>
1500 <u>50+</u>	1600 <u>90+</u>	1600 <u>80+</u>	1600 <u>70+</u>
1500 <u>90+</u>	1500 <u>80+</u>	1500 <u>70+</u>	1500 <u>60+</u>

مغز در طول زندگی قابلیت تغییر دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

800 <u>20+</u>	700 <u>30+</u>	600 <u>40+</u>	500 <u>50+</u>
300 <u>70+</u>	200 <u>80+</u>	100 <u>90+</u>	900 <u>10+</u>
1000 <u>30+</u>	1000 <u>20+</u>	1000 <u>10+</u>	400 <u>60+</u>
1000 <u>70+</u>	1000 <u>60+</u>	1000 <u>50+</u>	1000 <u>40+</u>
200 <u>100+</u>	100 <u>100+</u>	1000 <u>90+</u>	1000 <u>80+</u>

انعطاف‌پذیری مغز، توانایی مغز برای تغییر و رشد است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

400	300	200	100
<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>	<u>60+</u>

200	100	600	500
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>10+</u>	<u>20+</u>

600	500	400	300
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

300	200	100	700
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>80+</u>	<u>10+</u>

700	600	500	400
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

نوروزنز فرآیند تشکیل سلول‌های مغزی جدید است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

200 <u>200+</u>	100 <u>300+</u>	200 <u>100+</u>	100 <u>200+</u>
300 <u>200+</u>	200 <u>300+</u>	100 <u>400+</u>	300 <u>100+</u>
300 <u>300+</u>	200 <u>400+</u>	100 <u>500+</u>	400 <u>100+</u>
200 <u>100+</u>	100 <u>100+</u>	500 <u>100+</u>	400 <u>200+</u>
600 <u>100+</u>	500 <u>100+</u>	400 <u>100+</u>	300 <u>100+</u>

مخ بزرگترین بخش مغز است.

زمان اتمام: _____

مرحله 5:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

104	103	102	101
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

108	107	106	105
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

203	202	201	109
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>90+</u>

207	206	205	204
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

303	302	301	208
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>80+</u>

مخ، حرکت و دما را کنترل می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

307	306	305	304
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

404	403	402	401
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

502	501	406	405
<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

601	505	504	503
<u>10+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>

701	604	603	602
<u>10+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>

مغز، گیرنده‌های درد ندارد و هیچ دردی احساس نمی‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

802 <u>20+</u>	801 <u>10+</u>	703 <u>30+</u>	702 <u>20+</u>
904 <u>40+</u>	903 <u>30+</u>	902 <u>20+</u>	901 <u>10+</u>
908 <u>80+</u>	907 <u>70+</u>	906 <u>60+</u>	905 <u>50+</u>
805 <u>50+</u>	804 <u>40+</u>	803 <u>30+</u>	909 <u>90+</u>
809 <u>90+</u>	808 <u>80+</u>	807 <u>70+</u>	806 <u>60+</u>

یخزدگی مغز، درد ارجاعی ناشی از سقف دهان است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

707 <u>70+</u>	706 <u>60+</u>	705 <u>50+</u>	704 <u>40+</u>
606 <u>60+</u>	605 <u>50+</u>	709 <u>90+</u>	708 <u>80+</u>
506 <u>60+</u>	609 <u>90+</u>	608 <u>80+</u>	607 <u>70+</u>
407 <u>70+</u>	509 <u>90+</u>	508 <u>80+</u>	507 <u>70+</u>
309 <u>90+</u>	308 <u>80+</u>	409 <u>90+</u>	408 <u>80+</u>

اگر حرف اول و آخر در جای درست باشند، مغز می‌تواند آن را به‌درستی بخواند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1004 <u>40+</u>	1003 <u>30+</u>	1002 <u>20+</u>	1001 <u>10+</u>
1008 <u>80+</u>	1007 <u>70+</u>	1006 <u>60+</u>	1005 <u>50+</u>
1103 <u>30+</u>	1102 <u>20+</u>	1101 <u>10+</u>	1009 <u>90+</u>
1107 <u>70+</u>	1106 <u>60+</u>	1105 <u>50+</u>	1104 <u>40+</u>
1203 <u>30+</u>	1202 <u>20+</u>	1201 <u>10+</u>	1108 <u>80+</u>

حافظه آشکار، حقایق و رویدادهای روزمره را شامل می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1207 <u>70+</u>	1206 <u>60+</u>	1205 <u>50+</u>	1204 <u>40+</u>
1304 <u>40+</u>	1303 <u>30+</u>	1302 <u>20+</u>	1301 <u>10+</u>
1402 <u>20+</u>	1401 <u>10+</u>	1306 <u>60+</u>	1305 <u>50+</u>
1501 <u>10+</u>	1405 <u>50+</u>	1404 <u>40+</u>	1403 <u>30+</u>
1601 <u>10+</u>	1504 <u>40+</u>	1503 <u>30+</u>	1502 <u>20+</u>

خاطرات رویدادی، تجربیات شخصی خاص هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1702 <u>20+</u>	1701 <u>10+</u>	1603 <u>30+</u>	1602 <u>20+</u>
1804 <u>40+</u>	1803 <u>30+</u>	1802 <u>20+</u>	1801 <u>10+</u>
1808 <u>80+</u>	1807 <u>70+</u>	1806 <u>60+</u>	1805 <u>50+</u>
1903 <u>30+</u>	1902 <u>20+</u>	1901 <u>10+</u>	1809 <u>90+</u>
1907 <u>70+</u>	1906 <u>60+</u>	1905 <u>50+</u>	1904 <u>40+</u>

احساسات و افکار نتیجه سیگنال‌هایی هستند که از طریق نورون‌ها منتقل می‌شوند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1704 <u>40+</u>	1703 <u>30+</u>	1909 <u>90+</u>	1908 <u>80+</u>
1708 <u>80+</u>	1707 <u>70+</u>	1706 <u>60+</u>	1705 <u>50+</u>
1606 <u>60+</u>	1605 <u>50+</u>	1604 <u>40+</u>	1709 <u>90+</u>
1505 <u>50+</u>	1609 <u>90+</u>	1608 <u>80+</u>	1607 <u>70+</u>
1509 <u>90+</u>	1508 <u>80+</u>	1507 <u>70+</u>	1506 <u>60+</u>

مغز بیشترین اتصالات را قبل از 10 سالگی ایجاد می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

802 <u>20+</u>	703 <u>30+</u>	604 <u>40+</u>	505 <u>50+</u>
307 <u>70+</u>	208 <u>80+</u>	109 <u>90+</u>	901 <u>10+</u>
1003 <u>30+</u>	1002 <u>20+</u>	1001 <u>10+</u>	406 <u>60+</u>
1007 <u>70+</u>	1006 <u>60+</u>	1005 <u>50+</u>	1004 <u>40+</u>
202 <u>101+</u>	101 <u>101+</u>	1009 <u>90+</u>	1008 <u>80+</u>

ظرفیت ذخیره‌سازی مغز عملاً نامحدود است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

403	304	205	106
<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>	<u>60+</u>

206	107	601	502
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>10+</u>	<u>20+</u>

602	503	404	305
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

306	207	108	701
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>80+</u>	<u>10+</u>

702	603	504	405
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

در حال حاضر، هیچ رایانه‌ای قدرت پردازش مغز انسان را ندارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

202 <u>202+</u>	101 <u>303+</u>	202 <u>101+</u>	101 <u>202+</u>
303 <u>202+</u>	202 <u>303+</u>	101 <u>404+</u>	303 <u>101+</u>
303 <u>303+</u>	202 <u>404+</u>	101 <u>505+</u>	404 <u>101+</u>
220 <u>110+</u>	110 <u>110+</u>	505 <u>101+</u>	404 <u>202+</u>
660 <u>110+</u>	550 <u>110+</u>	440 <u>110+</u>	330 <u>110+</u>

خواندن با صدای بلند برای کودکان باعث رشد مغز می‌شود.

زمان اتمام: _____

مرحله 6:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

114	113	112	111
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

118	117	116	115
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

213	212	211	119
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>90+</u>

217	216	215	214
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

313	312	311	218
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>80+</u>

سروتونین به تنظیم خواب، اشتها، خلق و خو کمک می‌کند و درد را مهار می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

317	316	315	314
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

414	413	412	411
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

512	511	416	415
<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

611	515	514	513
<u>10+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>

711	614	613	612
<u>10+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>

بیش از 100,000 واکنش شیمیایی در هر ثانیه در مغز رخ می‌دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

812	811	713	712
<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>

914	913	912	911
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

918	917	916	915
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

815	814	813	919
<u>50+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>90+</u>

819	818	817	816
<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>

اگر خون‌رسانی به مغز برای 8 تا 10 ثانیه قطع شود، هوشیاری خود را از دست خواهید داد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

717	716	715	714
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

616	615	719	718
<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>

516	619	618	617
<u>60+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>70+</u>

417	519	518	517
<u>70+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>70+</u>

319	318	419	418
<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>

مغز شما انرژی کافی برای روشن کردن یک لامپ تولید می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1014 <u>40+</u>	1013 <u>30+</u>	1012 <u>20+</u>	1011 <u>10+</u>
1018 <u>80+</u>	1017 <u>70+</u>	1016 <u>60+</u>	1015 <u>50+</u>
1113 <u>30+</u>	1112 <u>20+</u>	1111 <u>10+</u>	1019 <u>90+</u>
1117 <u>70+</u>	1116 <u>60+</u>	1115 <u>50+</u>	1114 <u>40+</u>
1213 <u>30+</u>	1212 <u>20+</u>	1211 <u>10+</u>	1118 <u>80+</u>

سبزیجات برگ‌دار سرشار از ویتامین K و فولات برای مغز مفید هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1217	1216	1215	1214
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

1314	1313	1312	1311
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

1412	1411	1316	1315
<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

1511	1415	1414	1413
<u>10+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>

1611	1514	1513	1512
<u>10+</u>	<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>

شما نمی‌توانید خودتان را قلقلک دهید زیرا مغزتان انتظار لمس شما را دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1712	1711	1613	1612
<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>

1814	1813	1812	1811
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>

1818	1817	1816	1815
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

1913	1912	1911	1819
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>90+</u>

1917	1916	1915	1914
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

مغز ممکن است در طول عمر خود یک کوادریلیون بیت اطلاعات را حفظ کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1714	1713	1919	1918
<u>40+</u>	<u>30+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>

1718	1717	1716	1715
<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>

1616	1615	1614	1719
<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>	<u>90+</u>

1515	1619	1618	1617
<u>50+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>70+</u>

1519	1518	1517	1516
<u>90+</u>	<u>80+</u>	<u>70+</u>	<u>60+</u>

مخ 85% وزن مغز را تشکیل می‌دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

812	713	614	515
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

317	218	119	911
<u>70+</u>	<u>80+</u>	<u>90+</u>	<u>10+</u>

1013	1012	1011	416
<u>30+</u>	<u>20+</u>	<u>10+</u>	<u>60+</u>

1017	1016	1015	1014
<u>70+</u>	<u>60+</u>	<u>50+</u>	<u>40+</u>

212	111	1019	1018
<u>101+</u>	<u>101+</u>	<u>90+</u>	<u>80+</u>

مجموعه فقط به ضخامت سه سکه روی هم است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

413	314	215	116
<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>	<u>60+</u>

216	117	611	512
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>10+</u>	<u>20+</u>

612	513	414	315
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

316	217	118	711
<u>60+</u>	<u>70+</u>	<u>80+</u>	<u>10+</u>

712	613	514	415
<u>20+</u>	<u>30+</u>	<u>40+</u>	<u>50+</u>

مغز شما از 60% ماده سفید و 40% ماده خاکستری تشکیل شده است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

222	111	222	111
<u>222+</u>	<u>333+</u>	<u>111+</u>	<u>222+</u>

333	222	111	333
<u>222+</u>	<u>333+</u>	<u>444+</u>	<u>111+</u>

333	222	111	444
<u>333+</u>	<u>444+</u>	<u>555+</u>	<u>141+</u>

222	111	555	444
<u>111+</u>	<u>111+</u>	<u>111+</u>	<u>222+</u>

666	555	444	333
<u>111+</u>	<u>111+</u>	<u>111+</u>	<u>111+</u>

ماده سفید از دندریت‌ها و آکسون‌ها تشکیل شده است.

زمان اتمام: _____

مرحله 7:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

114	113	112	111
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

118	117	116	115
<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

213	212	211	119
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>99+</u>

217	216	215	214
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

313	312	311	218
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>88+</u>

دندریت‌ها و آکسون‌ها شبکه ارتباط عصبی را ایجاد می‌کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

317	316	315	314
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

414	413	412	411
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

512	511	416	415
<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

611	515	514	513
<u>11+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>	<u>33+</u>

711	614	613	612
<u>11+</u>	<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>

خندیدن نیازمند فعالیت در پنج ناحیه مختلف مغز است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

812	811	713	712
<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>

914	913	912	911
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

918	917	916	915
<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

815	814	813	919
<u>55+</u>	<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>99+</u>

819	818	817	816
<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>

ناحیه مغز مربوط به بویایی، احساسات و خاطرات را نیز کنترل می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

717	716	715	714
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

616	615	719	718
<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>

516	619	618	617
<u>66+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>77+</u>

417	519	518	517
<u>77+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>77+</u>

319	318	419	418
<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>

فلانوئیدهای موجود در توت‌ها و کاکائو به بهبود حافظه کمک می‌کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1014	1013	1012	1011
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

1018	1017	1016	1015
<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

1113	1112	1111	1019
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>99+</u>

1117	1116	1115	1114
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

1213	1212	1211	1118
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>88+</u>

نوزادان به دلیل رشد سریع مغزشان، 16 تا 18 ساعت در روز می‌خوابند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1217	1216	1215	1214
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

1314	1313	1312	1311
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

1412	1411	1316	1315
<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

1511	1415	1414	1413
<u>11+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>	<u>33+</u>

1611	1514	1513	1512
<u>11+</u>	<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>

5 دقیقه پس از یک رویا، 50% آن فراموش می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1712	1711	1613	1612
<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>

1814	1813	1812	1811
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>

1818	1817	1816	1815
<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

1913	1912	1911	1819
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>99+</u>

1917	1916	1915	1914
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

10 دقیقه پس از یک رویا، بیش از 90% آن فراموش می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

1714	1713	1919	1918
<u>44+</u>	<u>33+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>

1718	1717	1716	1715
<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>

1616	1615	1614	1719
<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>	<u>99+</u>

1515	1619	1618	1617
<u>55+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>77+</u>

1519	1518	1517	1516
<u>99+</u>	<u>88+</u>	<u>77+</u>	<u>66+</u>

12% از افراد فقط سیاه و سفید خواب می بینند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

812	713	614	515
<u>22+</u>	<u>33+</u>	<u>44+</u>	<u>55+</u>

317	218	119	911
<u>77+</u>	<u>88+</u>	<u>99+</u>	<u>11+</u>

1013	1012	1011	416
<u>33+</u>	<u>22+</u>	<u>11+</u>	<u>66+</u>

1017	1016	1015	1014
<u>77+</u>	<u>66+</u>	<u>55+</u>	<u>44+</u>

212	111	1019	1018
<u>103+</u>	<u>102+</u>	<u>99+</u>	<u>88+</u>

اگر خروپف می‌کنید، خواب نمی‌بینید.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

413	314	215	116
<u>33+</u>	<u>44+</u>	<u>55+</u>	<u>66+</u>

216	117	611	512
<u>66+</u>	<u>77+</u>	<u>11+</u>	<u>22+</u>

612	513	414	315
<u>22+</u>	<u>33+</u>	<u>44+</u>	<u>55+</u>

316	217	118	711
<u>66+</u>	<u>77+</u>	<u>88+</u>	<u>11+</u>

712	613	514	415
<u>22+</u>	<u>33+</u>	<u>44+</u>	<u>55+</u>

دو سوم رویاهای شما فقط بصری هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

2202	1101	2202	1101
<u>2202+</u>	<u>3303+</u>	<u>1101+</u>	<u>2202+</u>

3303	2202	1101	3303
<u>2202+</u>	<u>3303+</u>	<u>4404+</u>	<u>1101+</u>

3303	2202	1101	4404
<u>3303+</u>	<u>4404+</u>	<u>5505+</u>	<u>1401+</u>

2202	1101	5505	4404
<u>1101+</u>	<u>1101+</u>	<u>1101+</u>	<u>2202+</u>

6606	5505	4404	3303
<u>1101+</u>	<u>1101+</u>	<u>1101+</u>	<u>1101+</u>

تعداد کمی از رویاها شامل صدا، حرکت، مزه یا بو هستند.

زمان اتمام: _____

مرحله 8:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=1+4$

$=1+3$

$=1+2$

$=1+1$

$=1+8$

$=1+7$

$=1+6$

$=1+5$

$=2+3$

$=2+2$

$=2+1$

$=1+9$

$=2+7$

$=2+6$

$=2+5$

$=2+4$

$=3+3$

$=3+2$

$=3+1$

$=2+8$

در سال 2000 قبل از میلاد، اولین جراحی مغز با سوراخ کردن جمجمه انجام شد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=3+7$

$=3+6$

$=3+5$

$=3+4$

$=4+4$

$=4+3$

$=4+2$

$=4+1$

$=5+2$

$=5+1$

$=4+6$

$=4+5$

$=6+1$

$=5+5$

$=5+4$

$=5+3$

$=7+1$

$=6+4$

$=6+3$

$=6+2$

قشر پیش‌پیشانی به سه بخش تقسیم می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=8+2$

$=8+1$

$=7+3$

$=7+2$

$=9+4$

$=9+3$

$=9+2$

$=9+1$

$=9+8$

$=9+7$

$=9+6$

$=9+5$

$=8+5$

$=8+4$

$=8+3$

$=9+9$

$=8+9$

$=8+8$

$=8+7$

$=8+6$

قشر پیش‌پیشانی میانی، توجه و انگیزه را کنترل می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=7+7$

$=7+6$

$=7+5$

$=7+4$

$=6+6$

$=6+5$

$=7+9$

$=7+8$

$=5+6$

$=6+9$

$=6+8$

$=6+7$

$=4+7$

$=5+9$

$=5+8$

$=5+7$

$=3+9$

$=3+8$

$=4+9$

$=4+8$

قشر پیش‌پیشانی مداری، تکانه‌ها را کنترل می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=10+4$

$=10+3$

$=10+2$

$=10+1$

$=10+8$

$=10+7$

$=10+6$

$=10+5$

$=11+3$

$=11+2$

$=11+1$

$=10+9$

$=11+7$

$=11+6$

$=11+5$

$=11+4$

$=12+3$

$=12+2$

$=12+1$

$=11+8$

فشر پیش‌پیشانی جانبی، برنامه‌ها را ایجاد و اجرا می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=12+7$$

$$=12+6$$

$$=12+5$$

$$=12+4$$

$$=13+4$$

$$=13+3$$

$$=13+2$$

$$=13+1$$

$$=14+2$$

$$=14+1$$

$$=13+6$$

$$=13+5$$

$$=15+1$$

$$=14+5$$

$$=14+4$$

$$=14+3$$

$$=16+1$$

$$=15+4$$

$$=15+3$$

$$=15+2$$

اولین توصیف از مغز در سال 1700 قبل از میلاد یافت شده است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=17+2$$

$$=17+1$$

$$=16+3$$

$$=16+2$$

$$=18+4$$

$$=18+3$$

$$=18+2$$

$$=18+1$$

$$=18+8$$

$$=18+7$$

$$=18+6$$

$$=18+5$$

$$=19+3$$

$$=19+2$$

$$=19+1$$

$$=18+9$$

$$=19+7$$

$$=19+6$$

$$=19+5$$

$$=19+4$$

ارسطو (Aristotle) معتقد بود که مرکز تفکر قلب است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+4$

$=17+3$

$=19+9$

$=19+8$

$=17+8$

$=17+7$

$=17+6$

$=17+5$

$=16+6$

$=16+5$

$=16+4$

$=17+9$

$=15+5$

$=16+9$

$=16+8$

$=16+7$

$=15+9$

$=15+8$

$=15+7$

$=15+6$

در سال 1811، چارلز بل (Charles Bell) شرح داد که چگونه هر یک از حواس دارای مکانی در مغز هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=8+2$

$=7+3$

$=6+4$

$=5+5$

$=3+7$

$=2+8$

$=1+9$

$=9+1$

$=10+3$

$=10+2$

$=10+1$

$=4+6$

$=10+7$

$=10+6$

$=10+5$

$=10+4$

$=2+10$

$=1+10$

$=10+9$

$=10+8$

پل بروکا (Paul Broca) در سال 1862 محل مرکز گفتار مغز را تعیین کرد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=4+3$$

$$=3+4$$

$$=2+5$$

$$=1+6$$

$$=2+6$$

$$=1+7$$

$$=6+1$$

$$=5+2$$

$$=6+2$$

$$=5+3$$

$$=4+4$$

$$=3+5$$

$$=3+6$$

$$=2+7$$

$$=1+8$$

$$=7+1$$

$$=7+2$$

$$=6+3$$

$$=5+4$$

$$=4+5$$

در سال 2013، اوباما (Obama) طرح تحقیقات مغزی (BRAIN) را اعلام کرد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=2+2$

$=1+3$

$=2+1$

$=1+2$

$=3+2$

$=2+3$

$=1+4$

$=3+1$

$=3+3$

$=2+4$

$=1+5$

$=4+1$

$=2+10$

$=1+10$

$=5+10$

$=4+2$

$=6+10$

$=5+10$

$=4+10$

$=3+10$

«نگذار مغزت با قلبت تداخل کند» – انیشتین (Einstein)

زمان اتمام: _____

مرحله 9:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=11+4$

$=11+3$

$=11+2$

$=11+1$

$=11+8$

$=11+7$

$=11+6$

$=11+5$

$=12+3$

$=12+2$

$=12+1$

$=11+9$

$=12+7$

$=12+6$

$=12+5$

$=12+4$

$=13+3$

$=13+2$

$=13+1$

$=12+8$

ذهن دمدمی‌ترین حشره است - جست‌وخیزکنان، بال‌بال‌زنان.

– ویرجینیا وولف (Virginia Woolf)

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=13+7$$

$$=13+6$$

$$=13+5$$

$$=13+4$$

$$=14+4$$

$$=14+3$$

$$=14+2$$

$$=14+1$$

$$=15+2$$

$$=15+1$$

$$=14+6$$

$$=14+5$$

$$=16+1$$

$$=15+5$$

$$=15+4$$

$$=15+3$$

$$=17+1$$

$$=16+4$$

$$=16+3$$

$$=16+2$$

هر چه بیشتر از مغزتان استفاده کنید، مغز بیشتری برای استفاده خواهید داشت.

– جورج ای. دورسی (George A. Dorsey)

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=18+2$

$=18+1$

$=17+3$

$=17+2$

$=19+4$

$=19+3$

$=19+2$

$=19+1$

$=19+8$

$=19+7$

$=19+6$

$=19+5$

$=18+5$

$=18+4$

$=18+3$

$=19+9$

$=18+9$

$=18+8$

$=18+7$

$=18+6$

ذهن انسان باید مانند یک هتل خوب باشد - در تمام طول سال باز.

– ویلیام لیون فلیس (William Lyon Phelps)

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+7$

$=17+6$

$=17+5$

$=17+4$

$=16+6$

$=16+5$

$=17+9$

$=17+8$

$=15+6$

$=16+9$

$=16+8$

$=16+7$

$=14+7$

$=15+9$

$=15+8$

$=15+7$

$=13+9$

$=13+8$

$=14+9$

$=14+8$

مغز خودمان، قلب خودمان، معبد ماست.

– دالایی لاما (Dalai Lama)

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=10+4$

$=10+3$

$=10+2$

$=10+1$

$=10+8$

$=10+7$

$=10+6$

$=10+5$

$=11+3$

$=11+2$

$=11+1$

$=10+9$

$=11+7$

$=11+6$

$=11+5$

$=11+4$

$=12+3$

$=12+2$

$=12+1$

$=11+8$

یک چالش جدید مغز را فعال و قلب را تپنده نگه می‌دارد.

– ای.ای. بوچیانری (E.A. Bucchianeri)

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=12+7$

$=12+6$

$=12+5$

$=12+4$

$=13+4$

$=13+3$

$=13+2$

$=13+1$

$=14+2$

$=14+1$

$=13+6$

$=13+5$

$=15+1$

$=14+5$

$=14+4$

$=14+3$

$=16+1$

$=15+4$

$=15+3$

$=15+2$

تکنولوژی مدرن باعث تکامل مغز انسان می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+2$

$=17+1$

$=16+3$

$=16+2$

$=18+4$

$=18+3$

$=18+2$

$=18+1$

$=18+8$

$=18+7$

$=18+6$

$=18+5$

$=19+3$

$=19+2$

$=19+1$

$=18+9$

$=19+7$

$=19+6$

$=19+5$

$=19+4$

ما از تمام 100% مغزمان استفاده می‌کنیم.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+4$

$=17+3$

$=19+9$

$=19+8$

$=17+8$

$=17+7$

$=17+6$

$=17+5$

$=16+6$

$=16+5$

$=16+4$

$=17+9$

$=15+5$

$=16+9$

$=16+8$

$=16+7$

$=15+9$

$=15+8$

$=15+7$

$=15+6$

مغز در 125 تا 150 میلی لیتر مایع محافظ احاطه شده است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=18+2$

$=17+3$

$=16+4$

$=15+5$

$=13+7$

$=12+8$

$=11+9$

$=19+1$

$=10+13$

$=10+12$

$=10+11$

$=14+6$

$=10+17$

$=10+16$

$=10+15$

$=10+14$

$=12+10$

$=11+10$

$=10+19$

$=10+18$

هر سلول مغزی به سوخت‌گیری مداوم با گلوکز نیاز دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=14+3$

$=13+4$

$=12+5$

$=11+6$

$=12+6$

$=11+7$

$=16+1$

$=15+2$

$=16+2$

$=15+3$

$=14+4$

$=13+5$

$=13+6$

$=12+7$

$=11+8$

$=17+1$

$=17+2$

$=16+3$

$=15+4$

$=14+5$

موسیقی به مغز کمک می‌کند تا دوپامین و اندورفین تولید کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=12+2$

$=11+3$

$=12+1$

$=11+2$

$=13+2$

$=12+3$

$=11+4$

$=13+1$

$=13+3$

$=12+4$

$=11+5$

$=14+1$

$=12+10$

$=11+10$

$=15+10$

$=14+2$

$=16+10$

$=15+10$

$=14+10$

$=13+10$

ورزش بهترین غذا برای مغز است.

زمان اتمام: _____

مرحله 10:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=11+40$$

$$=11+30$$

$$=11+20$$

$$=11+10$$

$$=11+80$$

$$=11+70$$

$$=11+60$$

$$=11+50$$

$$=12+30$$

$$=12+20$$

$$=12+10$$

$$=11+90$$

$$=12+70$$

$$=12+60$$

$$=12+50$$

$$=12+40$$

$$=13+30$$

$$=13+20$$

$$=13+10$$

$$=12+80$$

مغز یک نوزاد 60% کل انرژی بدن او را مصرف می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=13+70$$

$$=13+60$$

$$=13+50$$

$$=13+40$$

$$=14+40$$

$$=14+30$$

$$=14+20$$

$$=14+10$$

$$=15+20$$

$$=15+10$$

$$=14+60$$

$$=14+50$$

$$=16+10$$

$$=15+50$$

$$=15+40$$

$$=15+30$$

$$=17+10$$

$$=16+40$$

$$=16+30$$

$$=16+20$$

مغز کودک مانند یک اسفنج است که به سرعت اطلاعات را جذب می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=18+20$

$=18+10$

$=17+30$

$=17+20$

$=19+40$

$=19+30$

$=19+20$

$=19+10$

$=19+80$

$=19+70$

$=19+60$

$=19+50$

$=18+50$

$=18+40$

$=18+30$

$=19+90$

$=18+90$

$=18+80$

$=18+70$

$=18+60$

پدر عصب‌شناسی مدرن، ژان-مارتن شارکو (Jean-Martin Charcot) است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+70$

$=17+60$

$=17+50$

$=17+40$

$=16+60$

$=16+50$

$=17+90$

$=17+80$

$=15+60$

$=16+90$

$=16+80$

$=16+70$

$=14+70$

$=15+90$

$=15+80$

$=15+70$

$=13+90$

$=13+80$

$=14+90$

$=14+80$

تحقیقات نشان می‌دهد که خمیازه کشیدن مغز را خنک می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=10+40$

$=10+30$

$=10+20$

$=10+10$

$=10+80$

$=10+70$

$=10+60$

$=10+50$

$=11+30$

$=11+20$

$=11+10$

$=10+90$

$=11+70$

$=11+60$

$=11+50$

$=11+40$

$=12+30$

$=12+20$

$=12+10$

$=11+80$

کمبود خواب می‌تواند دمای مغز را افزایش دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=12+70$

$=12+60$

$=12+50$

$=12+40$

$=13+40$

$=13+30$

$=13+20$

$=13+10$

$=14+20$

$=14+10$

$=13+60$

$=13+50$

$=15+10$

$=14+50$

$=14+40$

$=14+30$

$=16+10$

$=15+40$

$=15+30$

$=15+20$

بوی شکلات امواج تنها مغز را افزایش می‌دهد و باعث آرامش می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=17+20$$

$$=17+10$$

$$=16+30$$

$$=16+20$$

$$=18+40$$

$$=18+30$$

$$=18+20$$

$$=18+10$$

$$=18+80$$

$$=18+70$$

$$=18+60$$

$$=18+50$$

$$=19+30$$

$$=19+20$$

$$=19+10$$

$$=18+90$$

$$=19+70$$

$$=19+60$$

$$=19+50$$

$$=19+40$$

اسفنیوپالاتین گانگلیونورالژیا اصطلاح علمی برای انجماد مغز (Brain freeze) است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=17+40$

$=17+30$

$=19+90$

$=19+80$

$=17+80$

$=17+70$

$=17+60$

$=17+50$

$=16+60$

$=16+50$

$=16+40$

$=17+90$

$=15+50$

$=16+90$

$=16+80$

$=16+70$

$=15+90$

$=15+80$

$=15+70$

$=15+60$

هیچ تقسیم‌بندی مغز چپ/مغز راست وجود ندارد - آنها با هم کار می‌کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=18+20$

$=17+30$

$=16+40$

$=15+50$

$=13+70$

$=12+80$

$=11+90$

$=19+10$

$=11+13$

$=11+12$

$=11+11$

$=14+60$

$=11+17$

$=11+16$

$=11+15$

$=11+14$

$=12+10$

$=11+10$

$=11+19$

$=11+18$

نیمی از ژن های شما مغزتان را توصیف می کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=14+30$$

$$=13+40$$

$$=12+50$$

$$=11+60$$

$$=12+60$$

$$=11+70$$

$$=16+10$$

$$=15+20$$

$$=16+20$$

$$=15+30$$

$$=14+40$$

$$=13+50$$

$$=13+60$$

$$=12+70$$

$$=11+80$$

$$=17+10$$

$$=17+20$$

$$=16+30$$

$$=15+40$$

$$=14+50$$

استراحت‌های ذهنی باعث افزایش بهره‌وری و تجدید توجه می‌شوند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=12+20$$

$$=11+30$$

$$=12+10$$

$$=11+20$$

$$=13+20$$

$$=12+30$$

$$=11+40$$

$$=13+10$$

$$=13+30$$

$$=12+40$$

$$=11+50$$

$$=14+10$$

$$=12+11$$

$$=11+11$$

$$=15+11$$

$$=14+20$$

$$=16+11$$

$$=15+11$$

$$=14+11$$

$$=13+11$$

سن مغز به ازای هر سال تحصیل، 0.95 سال کاهش می‌یابد.

زمان اتمام: _____

مرحله 11

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=21+40$

$=21+30$

$=21+20$

$=21+10$

$=21+80$

$=21+70$

$=21+60$

$=21+50$

$=22+30$

$=22+20$

$=22+10$

$=21+90$

$=22+70$

$=22+60$

$=22+50$

$=22+40$

$=23+30$

$=23+20$

$=23+10$

$=22+80$

بالا رفتن منظم از پله‌ها می‌تواند به کاهش سن مغز شما کمک کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=23+70$

$=23+60$

$=23+50$

$=23+40$

$=24+40$

$=24+30$

$=24+20$

$=24+10$

$=25+20$

$=25+10$

$=24+60$

$=24+50$

$=26+10$

$=25+50$

$=25+40$

$=25+30$

$=27+10$

$=26+40$

$=26+30$

$=26+20$

زردچوبه ممکن است حافظه را بهبود بخشد و افسردگی را کاهش دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=28+20$

$=28+10$

$=27+30$

$=27+20$

$=29+40$

$=29+30$

$=29+20$

$=29+10$

$=29+80$

$=29+70$

$=29+60$

$=29+50$

$=28+50$

$=28+40$

$=28+30$

$=29+90$

$=28+90$

$=28+80$

$=28+70$

$=28+60$

اطلاعات حسی به مغز وارد می‌شود و اطلاعات حرکتی از آن خارج می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=27+70$

$=27+60$

$=27+50$

$=27+40$

$=26+60$

$=26+50$

$=27+90$

$=27+80$

$=25+60$

$=26+90$

$=26+80$

$=26+70$

$=24+70$

$=25+90$

$=25+80$

$=25+70$

$=23+90$

$=23+80$

$=24+90$

$=24+80$

مغز حافظه کافی برای ذخیره سه میلیون ساعت تلویزیون دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=20+40$

$=20+30$

$=20+20$

$=20+10$

$=20+80$

$=20+70$

$=20+60$

$=20+50$

$=21+30$

$=21+20$

$=21+10$

$=20+90$

$=21+70$

$=21+60$

$=21+50$

$=21+40$

$=22+30$

$=22+20$

$=22+10$

$=21+80$

35 سال پس از ترک مدرسه، افراد همچنان می‌توانند 90% از همکلاسی‌های خود را شناسایی کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=22+70$

$=22+60$

$=22+50$

$=22+40$

$=23+40$

$=23+30$

$=23+20$

$=23+10$

$=24+20$

$=24+10$

$=23+60$

$=23+50$

$=25+10$

$=24+50$

$=24+40$

$=24+30$

$=26+10$

$=25+40$

$=25+30$

$=25+20$

خواب پیوسته به مغز اجازه می‌دهد تا خاطرات را تثبیت و ذخیره کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=27+20$

$=27+10$

$=26+30$

$=26+20$

$=28+40$

$=28+30$

$=28+20$

$=28+10$

$=28+80$

$=28+70$

$=28+60$

$=28+50$

$=29+30$

$=29+20$

$=29+10$

$=28+90$

$=29+70$

$=29+60$

$=29+50$

$=29+40$

میانگین هوش از سال 1950، 20 نمره IQ افزایش یافته است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=27+40$

$=27+30$

$=29+90$

$=29+80$

$=27+80$

$=27+70$

$=27+60$

$=27+50$

$=26+60$

$=26+50$

$=26+40$

$=27+90$

$=25+50$

$=26+90$

$=26+80$

$=26+70$

$=25+90$

$=25+80$

$=25+70$

$=25+60$

روابط حمایتی نزدیک باعث تحریک نوروپلاستیسیته و یادگیری می‌شوند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=28+20$

$=27+30$

$=26+40$

$=25+50$

$=23+70$

$=22+80$

$=21+90$

$=29+10$

$=21+13$

$=21+12$

$=21+11$

$=24+60$

$=21+17$

$=21+16$

$=21+15$

$=21+14$

$=22+10$

$=21+10$

$=21+19$

$=21+18$

هنگام نگاه کردن به یک جمعیت، ما فقط می‌توانیم 2 چهره را به‌طور هم‌زمان تشخیص دهیم.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$=24+30$

$=23+40$

$=22+50$

$=21+60$

$=22+60$

$=21+70$

$=26+10$

$=25+20$

$=26+20$

$=25+30$

$=24+40$

$=23+50$

$=23+60$

$=22+70$

$=21+80$

$=27+10$

$=27+20$

$=26+30$

$=25+40$

$=24+50$

یک فرد معمولی حدود 50,000 کلمه در ذهن خود دارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

$$=22+20$$

$$=21+30$$

$$=22+10$$

$$=21+20$$

$$=23+20$$

$$=22+30$$

$$=21+40$$

$$=23+10$$

$$=23+30$$

$$=22+40$$

$$=21+50$$

$$=24+10$$

$$=22+11$$

$$=21+11$$

$$=25+11$$

$$=24+20$$

$$=26+11$$

$$=25+11$$

$$=24+11$$

$$=23+11$$

حدود 600 میلی‌ثانیه طول می‌کشد تا کسی کلمه مناسب را پیدا کند.

زمان اتمام: _____

مرحله 12:

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

4	3	2	1
<u>0-</u>	<u>0-</u>	<u>0-</u>	<u>0-</u>

8	7	6	5
<u>0-</u>	<u>0-</u>	<u>0-</u>	<u>0-</u>

3	2	1	9
<u>1-</u>	<u>1-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>

7	6	5	4
<u>1-</u>	<u>1-</u>	<u>1-</u>	<u>1-</u>

3	2	9	8
<u>2-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>2-</u>

حتی ورزش کوتاه می‌تواند تصمیم‌گیری و تمرکز را تقویت کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

7	6	5	4
<u>2-</u>	<u>2-</u>	<u>2-</u>	<u>2-</u>

4	3	9	8
<u>3-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>2-</u>

8	7	6	5
<u>3-</u>	<u>3-</u>	<u>3-</u>	<u>3-</u>

6	5	4	9
<u>4-</u>	<u>4-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>

5	9	8	7
<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>4-</u>	<u>4-</u>

مهربان بودن تولید مواد شیمیایی سروتونین را در مغز تحریک می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

9	8	7	6
<u>5-</u>	<u>5-</u>	<u>5-</u>	<u>5-</u>

9	8	7	6
<u>6-</u>	<u>6-</u>	<u>6-</u>	<u>6-</u>

8	9	8	7
<u>8-</u>	<u>7-</u>	<u>7-</u>	<u>7-</u>

10	10	9	9
<u>1-</u>	<u>0-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>

10	10	10	10
<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>

انجام یک عمل مهربانانه همان قسمت از مغز را فعال می‌کند که دریافت مهربانی از دیگران فعال می‌کند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

10	10	10	10
<u>9-</u>	<u>8-</u>	<u>7-</u>	<u>6-</u>
11	11	11	10
<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>	<u>10-</u>
11	11	11	11
<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>
11	11	11	11
<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>	<u>7-</u>
12	12	12	11
<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>	<u>11-</u>

اندورفین‌ها، مسکن طبیعی مغز هستند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

12	12	12	12
<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>

12	12	12	12
<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>	<u>7-</u>

13	13	12	12
<u>1-</u>	<u>0-</u>	<u>12-</u>	<u>11-</u>

13	13	13	13
<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>

13	13	13	13
<u>9-</u>	<u>8-</u>	<u>7-</u>	<u>6-</u>

مغز انسان تنها شیئی است که می‌تواند درباره خود بیندیشد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

13	13	13	13
<u>13-</u>	<u>12-</u>	<u>11-</u>	<u>10-</u>
14	14	14	14
<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>
14	14	14	14
<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>
14	14	14	14
<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>
15	14	14	14
<u>0-</u>	<u>14-</u>	<u>13-</u>	<u>12-</u>

مغز فقط احساس لذت می‌کند و گیرنده‌های درد ندارد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

15	15	15	15
<u>4-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>

15	15	15	15
<u>8-</u>	<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>

15	15	15	15
<u>12-</u>	<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>

16	15	15	15
<u>0-</u>	<u>15-</u>	<u>14-</u>	<u>13-</u>

16	16	16	16
<u>4-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>

درد میگرن و سردرد در مننژ (پوشش مغز) ایجاد می‌شود.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

16	16	16	16
<u>8-</u>	<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>

16	16	16	16
<u>12-</u>	<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>

16	16	16	16
<u>16-</u>	<u>15-</u>	<u>14-</u>	<u>13-</u>

17	17	17	17
<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>

17	17	17	17
<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>

مغز گرمترین بخش بدن است.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

17	17	17	17
<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>

17	17	17	17
<u>15-</u>	<u>14-</u>	<u>13-</u>	<u>12-</u>

18	18	17	17
<u>1-</u>	<u>0-</u>	<u>17-</u>	<u>16-</u>

18	18	18	18
<u>5-</u>	<u>4-</u>	<u>3-</u>	<u>2-</u>

18	18	18	18
<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>	<u>7-</u>

نورون‌های پوشاننده معده و روده به‌طور مستقل عمل می‌کنند.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

18	18	18	18
<u>14-</u>	<u>13-</u>	<u>12-</u>	<u>11-</u>

18	18	18	18
<u>18-</u>	<u>17-</u>	<u>16-</u>	<u>15-</u>

19	19	19	19
<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>

19	19	19	19
<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>

19	19	19	19
<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>

توانایی ایجاد ارتباطات جدید مغزی در طول زندگی رخ می‌دهد.

زمان اتمام: _____

لطفاً این سوالات ریاضی را در اسرع وقت تکمیل کنید

19	19	19	19
<u>15-</u>	<u>14-</u>	<u>13-</u>	<u>12-</u>

19	19	19	19
<u>19-</u>	<u>18-</u>	<u>17-</u>	<u>16-</u>

20	20	20	20
<u>3-</u>	<u>2-</u>	<u>1-</u>	<u>0-</u>

20	20	20	20
<u>7-</u>	<u>6-</u>	<u>5-</u>	<u>4-</u>

20	20	20	20
<u>11-</u>	<u>10-</u>	<u>9-</u>	<u>8-</u>

نورون های سالم دارای شاخه های صافی به نام دندریت هستند.

زمان اتمام: _____

بخش 3

تمرین‌های دست‌نویسی

دستورالعمل‌ها:

پاسخ‌های خود را به پیشنهادات نوشتاری زیر با دست‌خط خودتان روی یک برگه جداگانه بنویسید. اگر پاسخی برای پیشنهاد ندارید، درباره هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد بنویسید. وقت بگذارید. این برای استفاده شخصی شماست. نیازی به نگرانی در مورد املا یا صحیح یا دستور زبان مناسب نیست.

پس از تکمیل پاسخ، لطفاً نوشته خود را با صدای بلند بخوانید.



1. درباره کارهایی که برای تفریح دوست دارید انجام دهید، بنویسید.

2. آیا فکر می‌کنید سخت کار کردن مهم‌تر است یا تفریح داشتن؟ آیا انجام هر دو امکان‌پذیر است؟

3. غیر عادی‌ترین کاری که تا به حال انجام داده‌اید چیست؟

4. اگر می‌توانستید فردا به یک سفر بروید، کجا می‌رفتید، با چه کسی می‌رفتید و چرا آن مکان؟

5. چه چیزی به شما الهام می‌بخشد - چه چیزی به شما الهام بخشیده است تا بیشتر بیاموزید یا فرد بهتری شوید؟

6. کدام یک ارزشمندتر است، خلاقیت یا هوش؟ چرا؟

7. اولین شغل شما چه بود؟ چه چیزی را در مورد آن دوست داشتید یا نداشتید؟

8. آیا شغل مورد علاقه‌ای داشتید؟ آن چه بود؟

9. چه شغلی به نظرتان جالب می‌رسد؟

10. درباره کاری که در یک روز آفتابی انجام می‌دهید، بنویسید:

11. یک روز عالی را برای خودتان توصیف کنید:

12. برخی از بزرگترین دستاوردهای شما چیست؟

13. اگر می‌توانستید یک روز از زندگی خود را دوباره زندگی کنید، کدام روز بود و چرا؟

14. دوستان و خانواده شما چگونه شما را توصیف می‌کنند؟

15. در زندگی شما، بزرگترین «هدیه» شما چه بوده است؟

16. میراث شما چیست؟ آیا می‌دانید والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگتان اهل کجا بودند؟

17. آیا با میراث خودتان همذات‌پنداری می‌کنید؟ آیا هیچ سنت مرتبط با آن را انجام می‌دهید؟

18. آیا فکر می‌کنید مهم است که به یاد داشته باشید اهل کجا هستید و به نسل‌های آینده درباره آن آموزش دهید؟

19. آیا فکر می‌کنید یادگیری درباره فرهنگ‌های دیگر مهم است؟ چرا بله یا چرا خیر؟

20. به نظر شما، کدام فرهنگ برایتان جالبترین است؟

21. درباره چیزی که اخیراً یاد گرفته‌اید و برایتان جالب بوده است، بنویسید:

22. درباره چیزی که دوست دارید بیشتر درباره آن یاد بگیرید، بنویسید:

23. آیا علایق شما در طول زندگی‌تان تغییر کرده است؟ چگونه؟

24. آیا فکر می‌کنید تعیین اهداف مهم است؟ چرا بله یا چرا خیر؟

25. برای شاد و راضی بودن به چه چیزهایی نیاز دارید؟

26. فصل مورد علاقه شما چیست؟ چرا آن را دوست دارید؟

27. برخی از فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها در هوای سرد لذت می‌برید چیست؟

28. آیا زیاد سفر کرده‌اید؟ آیا ترجیح می‌دهید از شهرها، سواحل، کوه‌ها یا کشورهای دیگر دیدن کنید؟

29. نام یک ستاره سینما را که در جوانی تحسین می‌کردید، بگویید.

30. با اولین چک حقوقی خود چه کردید؟

31. یک رویداد تاریخی را که به‌وضوح به یاد دارید، توصیف کنید.

32. بهترین سن برای بودن کدام است و چرا؟

33. آیا در کودکی به ساحل می‌رفتید؟ درباره زمانی که به ساحل رفتید بنویسید... چه چیزی را به یاد می‌آورید؟

34. درباره مکانی که از بازدید آن لذت می‌برید، بنویسید.

35. آیا تجربه‌های به‌یادماندنی از سفری دارید که طبق برنامه پیش نرفته باشد؟ چه اتفاقی افتاد؟

36. درباره کاری که انجام داده‌اید و دیگران ممکن است درباره آن ندانند، بنویسید.

37. درباره چیزی که نمی‌توانید بدون آن زندگی کنید، بنویسید.

38. درباره بهترین مکانی که در آن زندگی کرده‌اید، بنویسید. چه چیزی را در مورد آن دوست داشتید؟

39. کتاب‌های مورد علاقه شما چیست و چرا؟

40. فیلم‌های مورد علاقه شما چیست و چرا؟

41. فعالیت‌های مورد علاقه شما چیست و چرا؟

42. درباره رویدادی که به یاد دارید در طول زندگی‌تان در اخبار شنیده‌اید، بنویسید. آیا چیزی بود که روی شما تأثیر گذاشت؟

43. آیا در اوایل زندگی‌تان یک نماد فرهنگی، سلبریتی یا سیاستمداری بود که او را تحسین می‌کردید؟ حالا چطور؟

44. چه ویژگی‌ای را در دیگران ارزشمند می‌دانید؟ آیا چیزی در دیگران تحسین می‌کنید یا در دوستانتان به دنبال آن هستید؟

45. درباره یک بازی که در کودکی انجام می‌دادید، بنویسید.

46. آیا در کودکی از بازی در داخل خانه لذت می‌بردید یا بیرون از خانه؟ برای تفریح چه کارهایی انجام می‌دادید؟

47. آیا در کودکی سرگرمی داشتید؟ آن‌ها چه بودند؟

48. درباره محله‌ای که در آن بزرگ شده‌اید بنویسید. آیا در یک شهر کوچک بود یا یک شهر بزرگ؟

49. برخی از علایق شما چیست؟ آیا موضوعات مورد علاقه‌ای برای یادگیری دارید؟

50. آیا خواهر و برادر دارید؟ چند نفر؟ اسمشان چیست؟ بهترین چیز در مورد داشتن خواهر و برادر چیست؟

51. چه کاری در زندگی خود انجام داده‌اید که ممکن است بر دیگران تأثیر گذاشته باشد؟

52. چه کسی یا چه چیزی در زندگی شما به شما کمک کرد تا به فردی که امروز هستید تبدیل شوید؟

53. آیا شما فرد سحرخیز هستید یا شب زنده‌دار؟ آیا این در طول زندگی شما تغییر کرده است؟

54. وقتی وقت آزاد دارید چه کارهایی را دوست دارید انجام دهید؟

55. آیا تابه‌حال مجبور شده‌اید بر چالشی غلبه کنید؟

56. درباره زمانی بنویسید که به چیزی که قصد انجام آن را داشتید، دست یافتید.

57. چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد یا الهام می‌بخشد؟

58. شهر مورد علاقه شما کدام است؟ چه چیزی را در مورد آن دوست دارید؟

59. در چه مکان‌هایی زندگی کرده‌اید؟

60. آیا زیاد نقل مکان کرده‌اید یا در یک منطقه زندگی کرده‌اید؟ بهترین داستان نقل مکان شما چه بود؟

61. آیا تا به حال در زندگی خود یک الگو داشته‌اید؟ چه کسی بود؟ چرا او الگوی شما بود؟

62. چه کسی یا چه چیزی تأثیر زیادی بر زندگی شما داشته است؟

63. چه کیفیت یا خصلتی را در افراد دیگر ارزشمند می‌دانید؟

64. در مورد اولین پرواز با هواپیمای خود چه چیزی را دوست داشتید/دوست نداشتید؟ کجا رفتید؟

65. اسم حیوان خانگی مورد علاقه شما چیست؟ چه کاری را دوست داشتید با حیوان خانگی مورد علاقه خود انجام دهید؟

66. معلم مورد علاقه شما چه کسی بود؟ چه درسی تدریس می‌کرد؟ چرا او معلم مورد علاقه شما بود؟

67. آیا در کودکی به اردو می‌رفتید؟ بهترین چیز در مورد اردو رفتن چه بود؟ بدترین چیز در مورد اردو رفتن چه بود؟

68. اولین ماشینی که مالک آن بودید چه بود؟ آیا اسم داشت؟
ماجرای جویی مورد علاقه شما با آن ماشین چه بود؟

69. به چند زبان صحبت می‌کنید؟ آیا زمانی بوده که افرادی صحبت
می‌کردند و شما آرزو می‌کردید که بفهمید چه می‌گویند؟

70. در کودکی کار مورد علاقه شما چه بود و چرا؟

71. اگر پرچم خودتان را داشتید، چگونه بود؟

72. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، هدف شما برای آن روز
چیست؟

73. اگر 1 میلیون دلار برنده شوید، با آن پول چه کار می‌کنید؟

74. اگر می‌توانستید یک مشکل را در جهان حل کنید، آن چه بود و چرا؟

75. آیا تابه‌حال یک ساز موسیقی نواخته‌اید و اگر بله، آن چه بوده است؟

76. به یادماندنی‌ترین لحظه شما با این ساز چیست؟

77. نمایش موزیکال مورد علاقه شما چیست و چرا؟

78. اگر می‌توانستید یک سال یک نوع غذا بخورید، آن چه بود و چرا؟

79. بهترین هدیه‌ای که در کودکی دریافت کردید چه بود؟

80. بهترین هدیه‌ای که در بزرگسالی دریافت کردید چه بود؟

81. اگر یک شخصیت ابرقهرمان بودید، نام شما چه بود و چه ابرقدرتی داشتید؟

82. به یادماندنی‌ترین لحظه شنای شما در کودکی چه بود؟

83. اسم عروسک پارچه‌ای شما چه بود و ماجراجویی مورد علاقه شما با آن چه بود؟

84. بزرگترین هدیه تعطیلاتی که تا به حال دریافت کرده‌اید چه بوده و چرا؟

85. بهترین تجربه داوطلبانه شما چه بوده و چرا؟

86. اگر می‌توانستید شراب یا آبجو خودتان را درست کنید، چه نوعی درست می‌کردید، چه اسمی برای آن می‌گذاشتید و چرا؟

87. به یادماندنی‌ترین خاطره تیم ورزشی مورد علاقه شما در تمام دوران چیست؟

88. هنگامی که در سال 1969 روی ماه فرود آمدیم، کجا بودید؟ چه چیزی در مورد آن لحظه برجسته است؟

89. دوست دارید از کدام سیاره دیدن کنید و چرا؟

90. اگر می‌توانستید فیلم هالیوودی خودتان را بسازید، عنوان آن چه بود و درباره چه چیزی بود؟

91. اگر می‌توانستید رستوران خودتان را داشته باشید، تخصص شما چه بود و چرا؟

92. محبوب‌ترین خویشاوند شما که والدین یا خواهر و برادر شما نبود، چه کسی بود و چرا؟

93. اگر می‌توانستید به گذشته برگردید، به چه زمانی برمی‌گشتید و چرا؟

94. درباره بهترین روز برفی زندگی‌تان بگویید.

95. درباره عشق اولتان بنویسید.

96. درباره اولین بوسه‌تان بنویسید.

97. اگر حیوان بودید، چه حیوانی می‌بودید و چرا؟

98. اگر می‌توانستید یک راه برای مشهور شدن در جهان بین ستاره ورزشی مشهور/ستاره هالیوود/برنده جایزه نوبل انتخاب کنید، کدام را انتخاب می‌کردید و چرا؟

99. چه کاری در زندگی‌تان باقی مانده که دوست دارید آن را به پایان برسانید؟

100. در دوران کودکی در تابستان چه کار می‌کردید؟

101. آهنگ مورد علاقه شما در دبیرستان چه بود؟

102. آیا روال صبحگاهی دارید؟ چه کارهایی را دوست دارید هر روز انجام دهید؟

103. غیر عادی‌ترین غذایی که خورده‌اید چیست؟ آیا آن را دوست داشتید؟ مناسب آن چه بود؟

104. اسم حیوان خانگی مورد علاقه شما چیست؟ چه کاری را دوست داشتید با حیوان خانگی مورد علاقه خود انجام دهید؟

105. اگر قرار بود شعاری داشته باشید، آن چه بود و چرا؟

106. یک راه که شما به یک غریبه کمک کرده‌اید چیست؟

107. ورزش مورد علاقه شما برای انجام دادن چیست و چرا؟

108. نمایش موزیکال مورد علاقه شما چیست و چرا؟

109. فعالیت اجتماعی مورد علاقه شما برای شرکت در آن چیست و چرا؟

110. به نظر شما یک پیک‌نیک عالی چه چیزهایی باید داشته باشد؟

111. کدام یک از مشکلات جهانی را حل می‌کردید و چگونه؟

112. چه نوع کتاب‌هایی را ترجیح می‌دهید - داستانی، غیرداستانی، معمایی، هیجان‌انگیز، علمی-تخیلی و غیره؟ چرا؟

113. یک لحظه معنوی در زندگی شما چه بود؟

114. اولین ماشینی که مالک آن بودید چه بود؟ آیا اسم داشت؟ ماجراجویی مورد علاقه شما با آن ماشین چه بود؟

115. اولین بار در چه سنی دانستید که می‌خواهید در زندگی چه کار کنید؟ چگونه تکامل یافت؟

116. هنگامی که در سال 1969 روی ماه فرود آمدیم، کجا بودید؟ چه چیزی در مورد آن لحظه برجسته است؟

117. درباره چیزهایی که بیشتر از مادرتان به یاد دارید بنویسید

118. ویژگی‌های یک قهرمان چیست؟

119. از دیدگاه یک موش که به داخل سوراخی می‌رود بنویسید.

120. درباره خاطره مورد علاقه خود از روز شکرگزاری بنویسید.

121. درباره خاطره مورد علاقه خود از روز تولد بنویسید.

122. درباره بهترین هدیه تولدی که تا به حال دریافت کرده‌اید بنویسید.

123. درباره بهترین هدیه تولدی که به شخص دیگری داده‌اید بنویسید.

124. درباره سنت تعطیلات مورد علاقه خود بنویسید.

125. درباره زمانی که رانندگی یاد گرفتید بنویسید.

126. اگر مجبور بودید یک کلاس را در دبیرستان یا دانشگاه تدریس کنید، آن چه بود و چرا؟

127. درباره زمانی که شنا یاد گرفتید، بنویسید.

128. درباره زمانی که دوچرخه‌سواری یاد گرفتید بنویسید.

129. اگر حشره بودید، چه حشره‌ای می‌بودید و چرا؟

130. صبحانه مورد علاقه شما چیست و چرا؟

131. اگر می‌توانستید فقط برای یک روز هر شغلی را انتخاب کنید، آن چه بود؟

132. منحصر به فردترین نوشیدنی که تا به حال خورده‌اید چه بوده و هنگام نوشیدن آن کجا بودید؟

133. بهترین خاطره از عروسی که در آن شرکت کرده‌اید چیست؟

134. یکی از بهترین شب‌مانی‌های دوران کودکی که داشته‌اید چه بود؟

135. رستوران مورد علاقه شما کدام است و چرا؟

136. اگر می‌توانستید فقط یک نوع دسر را برای بقیه عمرتان بخورید،
آن چه بود و چرا؟

137. درباره زمانی بنویسید که سالم‌ترین فرد در زندگی خود بودید.

138. اگر می‌توانستید در هر برنامه تلویزیونی بازی کنید، کدام یک بود
و چرا؟

139. برنامه تلویزیونی مورد علاقه شما برای تماشا چه بود و چرا؟

140. اگر مجبور بودید مهم‌ترین چیز در مورد خودتان را به یک غریبه بگویید،
آن چه بود و چرا؟

141. اگر می‌توانستید فقط یک نوع میوه بخورید، آن چه بود و چرا؟

142. اگر می‌توانستید فقط یک نوع سبزیجات بخورید، آن چه بود و چرا؟

143. اگر می‌توانستید از وقوع یک چیز در این دنیا جلوگیری کنید، آن چه بود و چرا؟

144. آیا به موجودات فضایی و یوفوها اعتقاد دارید؟

145. درباره زمانی بنویسید که بزرگترین شادی را تجربه کردید.

146. درباره نظرات خود در مورد این‌که آیا به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارید یا خیر بنویسید

147. به نظر شما کلید داشتن یک زندگی معنادار چیست؟

148. آیا اعتقاد دارید که یک نیروی برتر وجود دارد؟

149. اگر 1 میلیون دلار برای بخشیدن داشتید، آن را به کدام هدف اهدا می‌کردید؟

150. اگر مجبور بودید یک سال در کشور دیگری زندگی کنید، آن کجا بود و چرا؟

151. عنوان آهنگی که زندگی شما را توصیف می‌کند چه خواهد بود و چرا این عنوان؟

152. اگر فرصت ایجاد یک تعطیلی جدید را داشتید، آن چه بود و چرا؟

153. اگر می‌توانستید فقط به یک نفر در زندگی خود بگویید «متشکرم»، آن چه کسی بود و چرا؟

154. درباره اولین باری که اقیانوس را دیدید بنویسید؛ چه احساسی به شما دست داد؟

155. درباره زمانی بنویسید که تغییر غیرمنتظره‌ای داشتید؟

156. مجله مورد علاقه شما برای خواندن چه بود و چرا؟

157. نوع هنر مورد علاقه شما چیست؟ و چرا؟

158. بازی کارتی مورد علاقه شما برای بازی کردن چیست و چرا؟

159. درباره وسیله مبلمان مورد علاقه خود بنویسید.

160. نامه‌ای به خودتان برای 1 سال بعد بنویسید.

161. درباره خاطره مورد علاقه خود از فصل تابستان بنویسید.

162. درباره خاطره مورد علاقه خود از فصل زمستان بنویسید.

163. درباره خاطره مورد علاقه خود از فصل پاییز بنویسید.

164. درباره چیزهایی که بیشتر از پدرتان به یاد دارید بنویسید.

165. درباره جشن شب سال نو (New Year's Eve) مورد علاقه خود بنویسید.

166. یک هدف برای سال نو (New Year) که دارید چیست؟

167. اگر می‌توانستید امروز فقط یک نامه عاشقانه برای کسی بنویسید، آن چه کسی بود و چرا؟

168. تعطیلات ایده‌آل خود را توصیف کنید.

169. خانه/محل زندگی ایده‌آل خود را توصیف کنید.

170. اگر از شما خواسته شود که یک موضوع را به گروهی از دانش‌آموزان کلاس اول تدریس کنید، آن چه خواهد بود و چرا؟

171. اگر گل بودید، چه نوع گلی بودید و چرا؟

172. اگر می‌توانستید با هر حیوانی صحبت کنید، با کدام حیوان صحبت می‌کردید و چه می‌پرسیدید؟

173. اگر امروز یک کسب‌وکار جدید راه‌اندازی می‌کردید، چه نوع کسب‌وکاری را راه‌اندازی می‌کردید و چرا؟

174. یک طوفان بارانی را از بالای ابرهای طوفان توصیف کنید.

175. اگر سنجاب می‌شدید، اولین کاری که می‌کردید چه بود؟

176. اگر پرنده بودید، اولین جایی که به آن پرواز می‌کردید کجا بود؟

177. اگر می‌توانستید هر بیماری را درمان کنید، کدام یک را انتخاب می‌کردید و چرا؟

178. کدام شخصیت کارتونی بیشتر شما را می‌خنداند و چرا؟

179. یک‌شنبه‌ها را در خانه خود توصیف کنید.

180. اشتباهی که مردم اغلب در مورد شما می‌کنند چیست؟

181. اگر می‌توانستید در هر جای دنیا پیاده‌روی کنید، کجا می‌رفتید و چرا؟

182. اگر می‌توانستید یک روز را با سه شخصیت تاریخی بگذرانید، آن‌ها چه کسانی بودند و چرا؟

183. اگر کتاب خودتان را می‌نوشتید، عنوان آن چه بود و درباره چه چیزی بود؟

184. اگر کتاب آشپزی خودتان را می‌نوشتید، کدام دستور غذا مورد علاقه شما برای به اشتراک گذاشتن بود؟

185. اگر می‌توانستید یک بعدازظهر را با هر رهبری در جهان بگذرانید، آن چه کسی بود و چرا؟

186. اگر صاحب برند لباس خودتان بودید، کدام قطعه لباس را می‌فروختید و چرا (کفش، پیراهن و غیره)؟

187. نامه‌ای به خود 21 ساله‌تان بنویسید.

188. امیدوارید قبل از خواب امروز چه اتفاقی بیفتد؟

189. یک رویای مورد علاقه را توصیف کنید.

190. اگر فرصتی برای زندگی در سیاره دیگری داشتید، آیا این کار را می‌کردید و چرا بله یا خیر؟

191. اگر می‌توانستید یک هفته را صرف یادگیری یک زبان دیگر کنید، آن کدام زبان بود و چرا؟

192. کدام نصیحت برای شما بیشترین معنا را دارد و چرا؟

193. یک سرگرمی کاملاً جدید که دوست دارید شروع کنید چیست و چرا؟

194. اگر می‌توانستید تا 120 سالگی زندگی کنید، آیا می‌خواستید؟ چرا بله یا چرا خیر؟

195. چه کسی بیشترین کمک را به رشد شما به‌عنوان یک بزرگسال کرد و چگونه کمک کرد؟

196. اگر می‌توانستید یک سال در زیر آب در وسط اقیانوس زندگی کنید، آیا این کار را می‌کردید؟ چرا بله یا چرا خیر؟

197. کدام ویژگی در یک فرد برای شما از همه مهمتر است؟ چرا؟

198. خنده‌دارترین اتفاقی که تا به حال برای یکی از دوستانتان افتاده چیست؟

199. آیا زندگی شما آن‌طور که انتظار داشتید پیش رفت؟

200. ساندویچ مورد علاقه شما برای خوردن چیست و چرا؟

201. لیستی از 10 چیزی که حال شما را خوب می‌کند بنویسید.

202. سوال مورد علاقه شما برای پرسیدن از کسی برای شناخت بهتر او چیست؟

203. اگر می‌توانستید یک قانون را حذف کنید، کدام یک را حذف می‌کردید و چرا؟

204. یک عادت بد که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید چیست و چرا؟

205. زمانی را توصیف کنید که غافلگیر شدید.

206. چه فکری همیشه لبخند به لبان شما می‌آورد و چرا؟

207. روش مورد علاقه شما برای سفر (ماشین، قایق، هواپیما و غیره) چیست و چرا؟

208. آیا کارهایی را از لیست آرزوهایتان انجام داده‌اید؟ چرا بله یا چرا خیر؟

209. 5 عبارت تاکیدی مثبت برای خودتان بنویسید.

210. در کدام دوره تاریخی دوست دارید زندگی کنید و چرا؟

211. اگر می‌توانستید کل نام خود را تغییر دهید، آن را به چه چیزی تغییر می‌دادید و چرا؟

212. اگر شما و خانواده‌تان بخشی از یک باغ وحش بودید، چه حیواناتی بودید و چرا؟

213. نظری درباره آخرین فیلمی که دیدید بنویسید.

214. توصیف کنید که زندگی یک گوزن شمالی در سورتمه بابانوئل (Santa's sleigh) چگونه خواهد بود.

215. اگر بخشی از یک نمایش بودید، برای حمایت از تولید چه می‌کردید (بازیگری، پشت صحنه، بازاریابی و غیره) و چرا؟

216. معلم یا استاد مورد علاقه خود را توصیف کنید.

217. بهترین تعریفی که تا به حال شنیده‌اید چیست؟

218. درباره قدرتی که هنگام نه گفتن به کسی احساس کردید بنویسید.

219. درباره دیدگاه کسی که در خانه عروسی زندگی می‌کند بنویسید.

220. لیستی از 5 صفت که به ذهنتان خطور می‌کند تهیه کنید. از آن‌ها برای نوشتن یک داستان یا شعر استفاده کنید.

221. اگر می‌توانستید با هر کسی در گذشته یا حال مصاحبه کنید، آن چه کسی بود؟ چرا؟

222. بهترین روز سال کدام است؟ چرا برای شما خاص است؟

223. درباره جورابی که در ماشین لباسشویی است بنویسید.

224. شعری درباره اعدادی که برای شما معنای خاصی دارند بنویسید.

225. فصلی از خاطرات زندگی خود را بنویسید.

226. درباره کتاب مورد علاقه خود پس از پایان آن بنویسید.

227. درباره یک الگوی زن در زندگی خود بنویسید. چرا او به شما الهام می‌بخشد؟

228. لیستی از 3 نفری که بیشترین الهام را به شما بخشیده‌اند تهیه کنید. چرا؟

229. یک فنجان قهوه عالی چگونه درست می‌شود؟

230. تولد مورد علاقه شما چه بود؟

231. اگر یک گول 3 آرزو به شما می‌داد، چه آرزوهایی می‌کردید؟

232. اگر می‌توانستید در یکی از داستان‌های مورد علاقه‌تان زندگی کنید، چه چیزی را در آن تغییر می‌دادید؟

233. 3 چیزی که در زندگی‌تان نمی‌توانید بدون آن‌ها زندگی کنید بنویسید.

234. درباره زمانی بنویسید که احساس کردید به جایی تعلق دارید.

235. خیلی دیر رسیدن بهتر است یا خیلی زود رسیدن به یک قرار؟ چرا؟

236. به احتمال زیاد چه رکورد جهانی را به دست می‌آورید؟

237. نسل شما چه چیزی می‌تواند به جوان‌ترها بیاموزد؟

238. اگر می‌توانستید برای یک روز با هر کسی جای خود را عوض کنید، آن چه کسی بود؟

239. کلوچه مورد علاقه خود را طوری توصیف کنید که انگار می‌خواهید آن را بفروشید.

240. اگر 50 دلار روی زمین پیدا می‌کردید، چه کار می‌کردید؟

241. عطر مورد علاقه شما چیست؟

242. کلمه خودتان را اختراع کنید. معنای آن چیست؟

243. اتاقی را که اکنون در آن هستید توصیف کنید.

244. چه کسی است که دوست دارید اگر می‌توانستید وقت بیشتری را با او بگذرانید و چرا؟

245. امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که یک سال پیش نمی‌توانستید؟

246. اگر می‌توانستید یک منبع نامحدود از یک چیز داشته باشید، آن چه بود؟

247. ترجیح می‌دهید در اقیانوس زندگی کنید یا روی ماه؟

248. چه کاری می‌توانید انجام دهید که هرگز نمی‌توانید به آن نه بگویید؟

249. اگر از شما خواسته شود قانون خودتان را ایجاد کنید، آن چه خواهد بود و چرا؟