

Рюта
Кавашима

Развиваем мышление



Простые
примеры
для
поддержания
здоровья
мозга

東北大学教授
川島隆太教授の

脳を
鍛える
大人の
計算ドリル

単純計算60日

6

Содержание

Как пользоваться книгой	6	День 31–35. Упражнения	103
Предисловие	7	Неделя 7. Проверка работы лобных долей мозга	113
Предварительная оценка работы лобных долей мозга	15	День 36–40. Упражнения	115
Тест Струпа	18	Неделя 8. Проверка работы лобных долей мозга	125
Метод лечения с помощью занятий для активизации мозга	30	День 41–45. Упражнения	127
День 1–5. Упражнения	31	Неделя 9. Проверка работы лобных долей мозга	137
Неделя 1. Проверка работы лобных долей мозга	41	День 46–50. Упражнения	139
День 6–10. Упражнения	43	Неделя 10. Проверка работы лобных долей мозга	149
Неделя 2. Проверка работы лобных долей мозга	53	День 51–55. Упражнения	151
День 11–15. Упражнения	55	Неделя 11. Проверка работы лобных долей мозга	161
Неделя 3. Проверка работы лобных долей мозга	65	День 56–60. Упражнения	163
День 16–20. Упражнения	67	Неделя 12. Проверка работы лобных долей мозга	173
Неделя 4. Проверка работы лобных долей мозга	77	Ответы	175
День 21–25. Упражнения	79	График результатов тренировки моего мозга	190
Неделя 5. Проверка работы лобных долей мозга	89		
День 26–30. Упражнения	91		
Неделя 6. Проверка работы лобных долей мозга	101		

Как пользоваться книгой

1. Прочитайте предисловие.
2. Прежде чем начать тренировку, проведите проверку работы лобных долей мозга (см. с. 15–17).
3. Ежедневно выполняйте упражнения с обеих сторон одного листа.
4. В конце недели выполните тест для проверки работы лобных долей мозга.
5. Запишите полученные результаты в таблицу на с. 190.
6. Повторите действия 3–5.

Особенности заданий

В каждом упражнении — 50 примеров на сложение и вычитание четырех чисел. Поскольку все задания одинаковой сложности, отслеживайте свой прогресс, засекая время и решая все быстрее.

В заданиях на вычисление по памяти числа заменены символами ○, □, △ и т. д. Вместо них нужно вставить цифры из таблицы и решить примеры. Если запомните соответствия символов и цифр, сможете выполнять задания намного быстрее и к тому же разовьете краткосрочную память.



Для чего эта книга?

Эта книга продолжает серию «KUMON для взрослых». Как и у предыдущих пособий, ее цель — помочь поддерживать мозг в молодом и здоровом состоянии и улучшить его работу. Для многих людей тренировка мозга стала привычкой. Чтобы продолжить занятия в новом ключе, в этой книге я предлагаю более сложные примеры: на сложение и вычитание четырех чисел, а также уравнения с неизвестными, роль которых выполняют символы \circ , \square , \triangle и т. д. Нужно решить уравнение, заменив символы цифрами.

Выход серии книг с упражнениями для взрослых вызвал настоящий всплеск популярности тренировки мозга. Я получил много откликов и понял: что людей, которые осознают жизненную важность повседневной тренировки мозга и начинают этим заниматься, становится определенно больше.

Если много двигаться каждый день, можно предупредить ослабление мышц. Наши исследования доказали, что точно так же, тренировками, можно предотвратить снижение функций мозга, улучшить его работу (то есть фактически вернуть ему молодость).

Однако, слишком увлекшись выполнением упражнений, вы рискуете попасть в ловушку. Незаметно тренировка мозга может превратиться в самоцель, и вскоре это станет вам неинтересно. Поэтому я хочу подчеркнуть, что ежедневные тренировки повышают базовые физические возможности мозга, и в результате вы получаете шанс в полной мере наслаждаться жизнью. Именно в этом цель выполнения упражнений. Надеюсь, что, занимаясь регулярно всего по несколько минут в день, вы сохраните свой мозг молодым и будете получать удовольствие от увлечений, работы и самой жизни во всех ее проявлениях.

Для кого эта книга?

Для тех, кто замечает у себя следующие симптомы:

- участились случаи забывчивости;
- все труднее вспоминаются имена и слова;
- все чаще никак не получается выразить то, что хочется сказать.



А также рекомендуется тем, кто хочет:

- повесить свои творческие способности;
- улучшить память;
- усовершенствовать коммуникативные навыки;
- повесить чувство самоконтроля;
- сохранить ясность ума.



Как сохранить здоровье мозга?

Чтобы тело оставалось здоровым, необходимо регулярно двигаться, сбалансированно питаться и достаточно спать. Точно так же, чтобы поддерживать здоровье мозга, требуются постоянная мозговая активность, сбалансированное питание и достаточный сон. Вы сами знаете, как позаботиться о питании и ночном отдыхе. А с помощью этого пособия сумеете сделать регулярной активность вашего мозга.