

Рюта
Кавашима

Укрепляем память



Проверенная
японская
методика
для
любого
возраста

KUMON

МИОО

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

8

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

Примеры на сложение, вычитание, умножение и деление двух чисел, а также на сложение и вычитание в два действия расположены в случайном порядке. Поскольку все задания примерно одинаковой сложности, отслеживайте свой прогресс, засекая время и решая все быстрее.



Для чего эта книга?

Прошло уже более пятнадцати лет с тех пор, как в Японии издана серия книг «KUMON для взрослых». За это время увеличилось количество информации о работе мозга, но остались неизменными цели, ради которых создавалась эта серия.

В XXI веке стремительно развиваются технологии, и в результате нам доступны различные приспособления, делающие жизнь более комфортной. Однако нельзя забывать, что в этом кроется большая ловушка: нам начинает казаться, что не нужно предпринимать никаких физических и душевных усилий. Но когда мозг и тело практически не задействованы, естественным образом быстро снижаются их функции.

Эта книга создана именно для того, чтобы люди, живущие в удобном современном обществе, могли поддерживать и улучшать здоровье мозга.

В ходе своей работы я пришел к выводу, что снижение функции передних частей лобных долей мозга, о котором речь пойдет ниже, становится особенно серьезной проблемой в поддержании здоровья. Поэтому я обратил внимание на скорость обработки информации. Результаты наших исследований показали, что при регулярном выполнении упражнений в темпе не только повышается скорость решения, что естественно, но и улучшаются различные функции передних частей лобных долей.

Не обязательно посвящать заданиям много времени; главное — заниматься ежедневно и сосредоточенно. Основной смысл в том, чтобы решать примеры как можно быстрее. Я уверен, что благодаря этому работоспособность вашего мозга повысится, и вы будете получать еще больше удовольствия от жизни.

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:

- повысить свои творческие способности;
- улучшить память;
- усовершенствовать коммуникативные навыки;
- повысить 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.