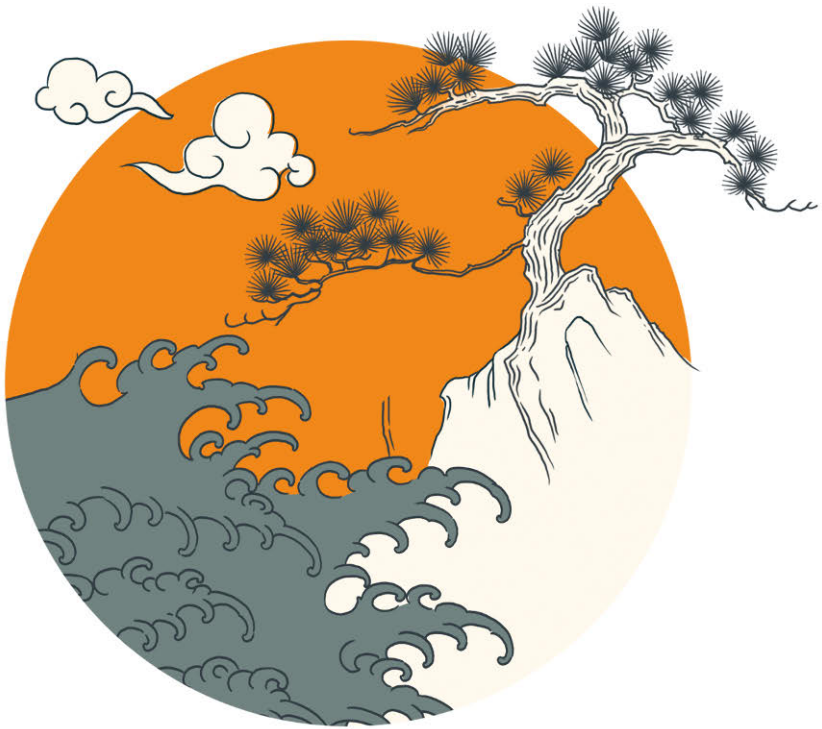


Рюта
Кавашима

Улучшаем внимание



Тренажер
для
развития
концентрации

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

7

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 и умножение двух чисел, а также на сложение и вычитание в два действия в каждом упражнении 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:

- 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.