

Как тренировать мозг при помощи этой книги

1 Проверьте, насколько хорошо работает ваш мозг в настоящий момент

Пройдите тест работы префронтальной коры головного мозга, который помещен на страницах 177–191, и узнайте актуальное состояние вашего мозга (инструкцию смотрите в пятом пункте).

2 Ежедневные занятия по несколько минут

Важна непрерывность занятий. Идеально, если занятия проходят в первой половине дня, когда активность мозга максимальна. Упражнения нужно выполнять после приема пищи, в противном случае эффект снизится наполовину.

Многие из вас заметят, что решение арифметических примеров во второй половине дня, особенно вечером, занимает больше времени, чем утром. Так происходит потому, что работоспособность мозга в утренние и вечерние часы значительно различается. Постарайтесь по возможности выполнять задания в одно и то же время, так улучшение работы мозга будет более очевидно.

3 Ключи к успешному выполнению упражнений

Каждый день необходимо выполнять упражнения на счет с обеих сторон одной страницы, стараясь справиться как можно быстрее. Приготовьте часы с секундомером, чтобы замерять, сколько минут и секунд ушло на выполнение. Затем с каждым новым выполнением старайтесь превзойти свой предыдущий результат.

На оборотной стороне листа с заданиями знаки арифметических действий (+, −, ×) заменены на другие символы (круг, квадрат, треугольник и др.). Вычисления необходимо делать, заменяя в голове условные обозначения. Успешное запоминание условных обозначений помогает считать быстрее. Символы имеют разное значение

в разных упражнениях, что убивает монотонность и тренирует кратковременную память.

Желательное время выполнения упражнений (для упражнений на сложение и вычитание трех чисел)

- ★ **Золотая медаль** (1 мин): результат, которого достигают люди, хорошо умеющие считать в уме или на счетах. Способности к счету — великолепные.
- ★ **Серебряная медаль** (1 мин 30 с): результат, которого можно достичь, если как следует сконцентрироваться на задаче. В умении считать вы мало кому уступаете. Есть определенный талант к счету.
- ★ **Бронзовая медаль** (2 мин): результат, доступный каждому при должном старании. Достижение такого результата — цель предлагаемого курса упражнений. Уровень способностей к счету — хороший.

4 Проверка работоспособности мозга в конце недели

Эта книга рассчитана так, чтобы тестирование функций префронтальной коры проходило в субботу или воскресенье, после выполнения упражнений в течение недели с понедельника по пятницу. Если вы, в силу разных обстоятельств, не можете заниматься пять дней подряд, проводите функциональный тест после каждых пяти завершенных блоков упражнений. Записывая результаты тестов в таблицу в конце книги, вы сами можете оценить положительную динамику (см. прим. 2). Иногда, если тренировка была нерегулярной, положительный результат сложно увидеть. По возможности старайтесь заниматься без перерывов.

Примечание 2. Кривая «омоложения» мозга

В начале тренировок (обучения) работоспособность мозга растет сравнительно быстро. Однако обязательно наступает момент, когда результаты тестов, кажется, совсем перестают улучшаться. Если в такие периоды упорно продолжать делать упражнения, по прошествии некоторого времени результаты стремительно пойдут вверх. Не стоит забывать, что даже в то время, когда улучшений нет, мозг накапливает потенциал, чтобы совершить скачок на следующий уровень.



5 Оценка работы префронтальной коры после пяти блоков упражнений

Тестирование работы префронтальной коры выполняется один раз перед началом тренировок («Тест работы префронтальной коры перед началом тренировок», стр. 177–179), а затем — после каждой пятой тренировки. Здесь также необходимо засесть время, за которое вы выполните тест, поэтому приготовьте часы с секундомером или попросите кого-нибудь из членов семьи помочь вам.

Тест на счет

Сосчитайте вслух от 1 до 120 как можно быстрее, замерив время. Старайтесь проносить цифры четко. Этот тест оценивает общую работу префронтальной коры обоих полушарий. Кроме того, известно, что счет напрямую связан со способностями к математике. 45 секунд — уровень ученика средней школы, 35 секунд — уровень ученика старшей школы, меньше 25 се-

кунд — уровень студента технического университета. Решите, за какое время вы хотите уложиться и постарайтесь добиться этого.



Тест на запоминание слов

В таблице приведены 30 простых слов. За две минуты необходимо запомнить как можно больше слов. По истечении отведенного времени переверните лист и запишите все слова, которые удастся запомнить. На это отводится также две минуты. Количество правильно запомненных слов равняется количеству баллов. Этот тест оценивает работу префронтальной коры левого полушария, ответственной за кратковременную память.



Тест Струпа (179–191)

На этих страницах приведены таблицы, в которых цветными буквами написаны слова, обозначающие цвета (красный, синий, желтый, черный). Есть слова, в которых цвет букв и значение цвета не совпадают.

Вам нужно произнести вслух название цвета, которым записано слово. Обратите внимание, что при выполнении теста читать сами слова не нужно!

■ Примеры чтения



* Если вы ошиблись, перечитайте то же самое слово еще раз.

Сначала потренируйтесь, прочитав одну строчку теста. И только затем приступайте к выполнению собственно теста. Засеките

(а затем запишите), сколько секунд вам потребовалось, чтобы назвать цвета всех слов. Тест Струпа оценивает общую работу левого и правого полушарий. Скорость выполнения индивидуальна для каждого человека, поэтому здесь нет никаких норм. Каждый раз ориентируйтесь на свой собственный результат выполнения этого теста на предыдущей неделе.

6 После того, как выполнены все упражнения по книге

Важно продолжать ежедневно выполнять арифметические вычисления и после того, как вы выполнили все упражнения в данной книге. Если вы прервете тренировку, работоспособность мозга начнет понемногу снова снижаться. Обязательно продолжайте выполнять упражнения на счет, вернувшись к началу данной книги.

Решите приведенные ниже арифметические примеры как можно быстрее.

Старт: :

$9 + 6 - 2 = \square$

$2 + 8 - 3 = \square$

$4 + 7 - 1 = \square$

$7 + 1 - 4 = \square$

$7 - 1 + 7 = \square$

$5 - 2 + 3 = \square$

$5 + 3 - 6 = \square$

$9 + 2 - 5 = \square$

$6 + 7 - 4 = \square$

$9 - 4 + 7 = \square$

$8 + 5 - 7 = \square$

$9 + 2 - 1 = \square$

$8 + 3 - 1 = \square$

$6 + 4 - 1 = \square$

$3 + 8 - 7 = \square$

$3 + 6 - 5 = \square$

$9 - 2 + 4 = \square$

$9 + 2 - 4 = \square$

$7 + 4 - 8 = \square$

$1 + 8 - 3 = \square$

$1 + 6 - 5 = \square$

$9 - 5 + 3 = \square$

$9 + 2 - 7 = \square$

$3 + 9 - 2 = \square$

$6 + 8 - 1 = \square$

$3 + 5 - 1 = \square$

$8 - 5 + 8 = \square$

$2 + 7 - 5 = \square$

$6 + 7 - 8 = \square$

$8 + 1 - 7 = \square$

$4 + 9 - 3 = \square$

$4 + 5 - 1 = \square$

$2 + 4 - 3 = \square$

$7 + 6 - 8 = \square$

$9 - 3 + 2 = \square$

$7 + 2 - 6 = \square$

$8 + 4 - 1 = \square$

$1 + 8 - 4 = \square$

$6 + 3 - 1 = \square$

$9 - 5 + 7 = \square$

$6 + 2 - 5 = \square$

$7 - 4 + 5 = \square$

$9 + 6 - 3 = \square$

$8 - 3 + 9 = \square$

$6 + 8 - 9 = \square$

$6 + 1 - 4 = \square$

$2 + 6 - 5 = \square$

$3 + 5 - 2 = \square$

$5 + 5 - 4 = \square$

$9 + 4 - 3 = \square$

Время окончания: :

Время выполнения задания: :