

ПОДДЕРЖИМ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ТЕТРАДИ

АРИФМЕТИКА АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В Университете Тохоку были проведены практические эксперименты, чтобы выяснить, какие именно упражнения активизируют деятельность головного мозга. В этой тетради вы найдете только те упражнения, которые доказали свою эффективность на практике.

Во время эксперимента у добровольцев, решающих арифметические примеры, отслеживали изменения в мозговом кровообращении с помощью оптической топографии (рис. 1). Результат потряс все научное сообщество: по сравнению с состоянием покоя, во время решения задач кровообращение мозга улучшается, а мозговая деятельность активизируется (рис. 2).

В данной тетради содержатся упражнения на вычисления, задачки с одним неизвестным числом, а также магические квадраты и другие увлекательные задания, которые развивают целеустремленность и заставляют ваш мозг работать. Занимайтесь по тетради каждый день, и результат не заставит себя ждать!

Так выглядит эксперимент по определению активности мозга



Рис. 1. Изменения в мозге отслеживаются с помощью диагностического оборудования оптической топографии. В результате эксперимента выяснилось, какие именно упражнения активизируют работу префронтальной коры головного мозга. Эти упражнения вы найдете в тетради

РАЗВИТИЕ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Мозг человека состоит из четырех отделов: лобная доля, теменная доля, височная доля, затылочная доля. Все они отвечают за разные функции, но не будет преувеличением сказать, что самой важной частью человеческого мозга является префронтальная область, располагающаяся в лобной доле. Префронтальная кора головного мозга развита только у людей и отвечает за мышление, коммуникативные навыки, управление эмоциями, принятие решений и самоконтроль. Поэтому развитие именно этой области ведет к улучшению качества жизни человека.

Для поддержания здоровья телу нужны физические нагрузки, а мозгу интеллектуальные. С помощью этой тетради вы сможете развить префронтальную область и сохранить здоровье мозга.

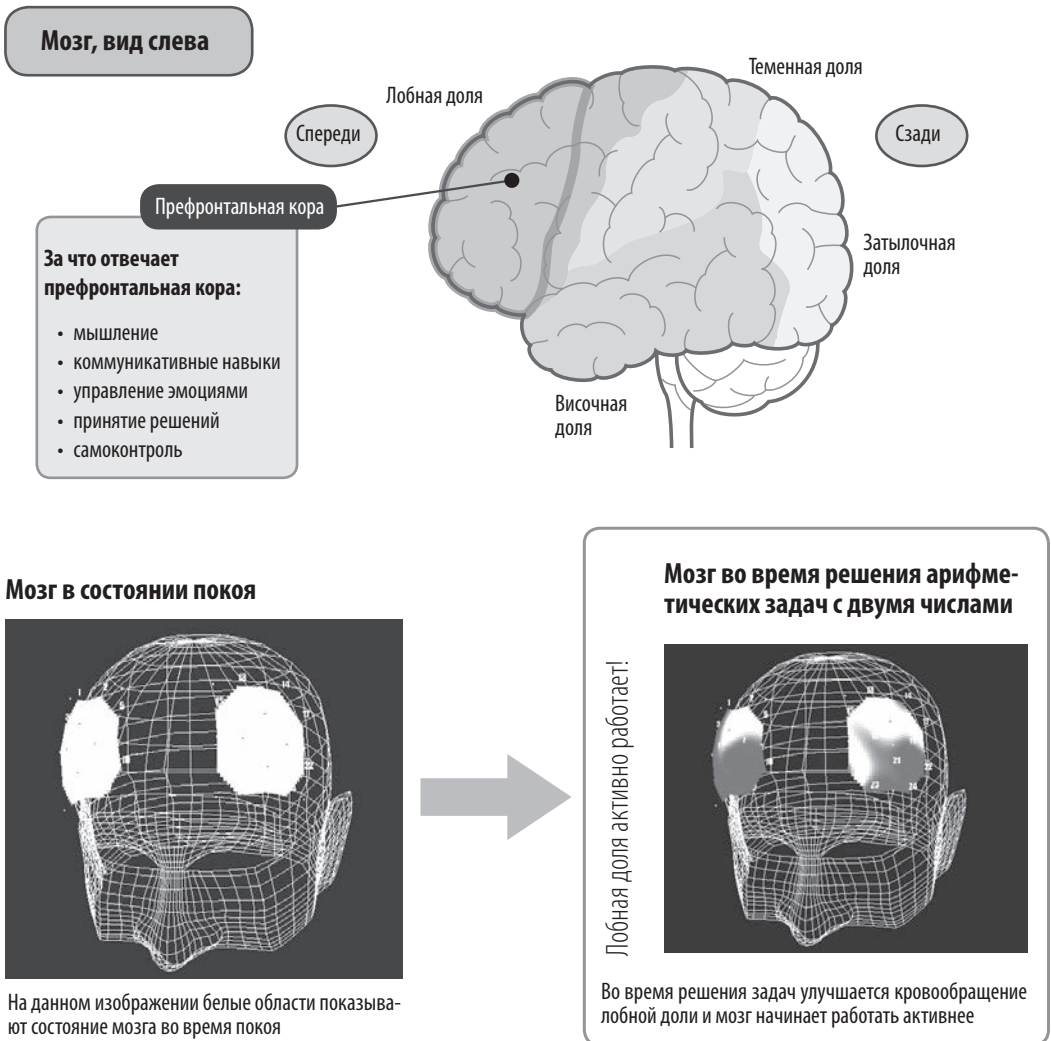


Рис. 2

Сложите цифры, двигаясь по лабиринту от старта к финишу.

1 **Старт**

		3	15			7	8	
6			3		9	5		1
	2		10		8		6	
	4			1			3	8
		5	6		4	2	6	
			7					9
7			4		24	7	2	
	21			13		4		11
		8	8					7
5				6	15		3	

Финиш

Итого

2 **Старт**

	3		4	9		5	
1		5		3		7	11
	9		12		8		
		3		24		8	
6	16		13		6	1	3
			3	2		4	
	4		21	8			
		8			23	10	7
	6		5	6			7
3					9	19	



Финиш

Итого



Две грани кубика составляют одно число. Решите пример. Ответ запишите цифрами.

Пример: задание **1** 46–34



1

-	
-	



5

+	
+	



9

+	
+	



13

-	
-	



2

-	
-	



6

+	
+	



10

-	
-	



14

-	
-	



3

+	
+	



7

-	
-	



11

+	
+	



15

+	
+	



4

×	
×	



8

×	
×	

12

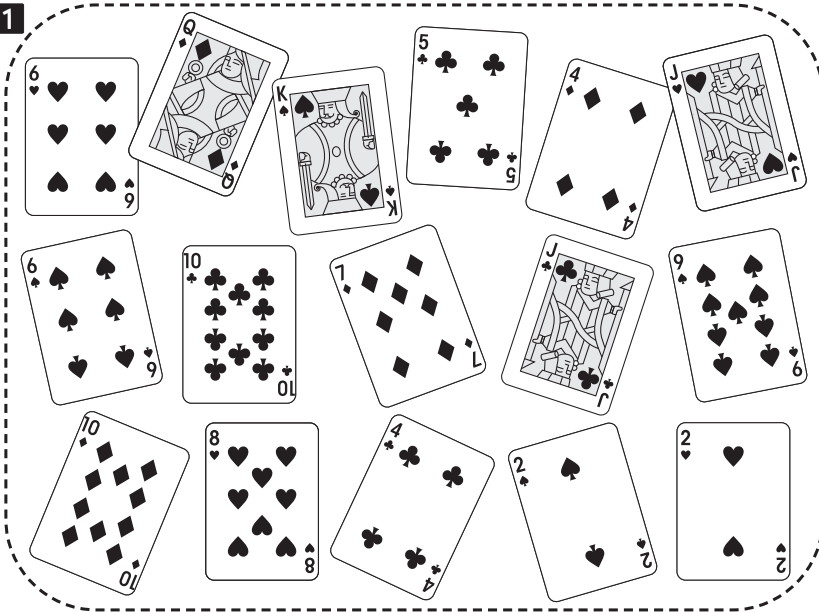
×	
×	

16

×	
×	

Каждой старшей карте присвоено число. Валет (J) равен 11, Дама (Q) равна 12, Король (K) равен 13. Сложите значения карт по мастям и впишите ответы в окошки.

1



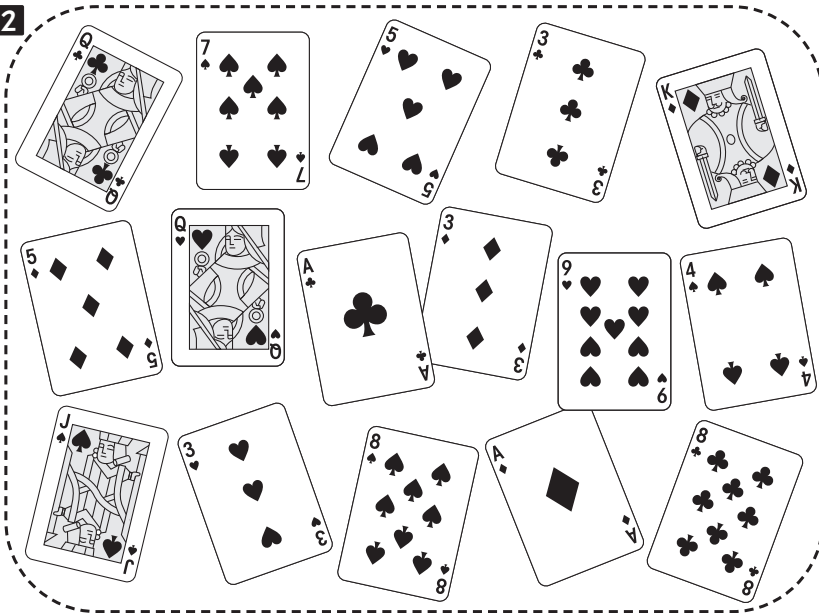
♠ Итого

♥ Итого

♣ Итого

♦ Итого

2



♠ Итого

♥ Итого

♣ Итого

♦ Итого

Упражнения на прибавление и вычитание времени. Вычислите, сколько получается часов и минут. Ответы впишите в окошки.

1 4 ч 38 мин
 – 2 ч 18 мин

час	мин
-----	-----

2 10 ч 35 мин
 – 4 ч 10 мин

час	мин
-----	-----

3 3 ч 12 мин
 + 11 ч 15 мин

час	мин
-----	-----

4 14 ч 40 мин
 – 6 ч 19 мин

час	мин
-----	-----

5 9 ч 12 мин
 + 8 ч 43 мин

час	мин
-----	-----

6 3 ч 15 мин
 + 4 ч 48 мин

час	мин
-----	-----

7 5 ч 7 мин
 – 3 ч 16 мин

час	мин
-----	-----

8 13 ч 6 мин
 – 8 ч 27 мин

час	мин
-----	-----

9 4 ч 44 мин
 + 3 ч 47 мин

час	мин
-----	-----

10 7 ч 58 мин
 – 4 ч 25 мин

час	мин
-----	-----

11 11 ч 18 мин
 – 8 ч 21 мин

час	мин
-----	-----

12 10 ч 14 мин
 + 3 ч 16 мин

час	мин
-----	-----

13 3 час 38 мин
 + 14 ч 40 мин

час	мин
-----	-----

14 5 ч 33 мин
 + 6 ч 51 мин

час	мин
-----	-----

15 18 ч 49 мин
 – 17 ч 33 мин

час	мин
-----	-----

16 4 ч 42 мин
 + 12 ч 58 мин

час	мин
-----	-----

17 8 ч 29 мин
 – 6 ч 41 мин

час	мин
-----	-----

18 7 ч 46 мин
 + 3 ч 52 мин

час	мин
-----	-----

19 18 ч 22 мин
 – 1 ч 52 мин

час	мин
-----	-----

20 2 ч 29 мин
 + 11 ч 21 мин

час	мин
-----	-----

21 18 ч 30 мин
 – 9 ч 40 мин

час	мин
-----	-----