

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.

## 5 Как проверять работу лобных долей мозга после каждых пяти занятий

Проверка работы лобных долей мозга проводится в первый раз до начала тренировок (см. с. 15–17), а затем — после каждых пяти занятий. Все тесты выполняются на время, поэтому подготовьте секундомер или часы с секундной стрелкой. Лучше, если измерять время будет кто-то из ваших родных или друзей.

### Тест на счет

Засеките время и как можно быстрее посчитайте вслух от 1 до 120. Старайтесь четко произносить цифры. Таким образом оценивается общая работа лобных долей левого и правого полушарий. Кроме того, тест позволяет определить математические способности: 45 секунд — уровень ученика средней школы, 35 секунд — старшеклассника, 25 секунд — студента, изучающего точные науки. Поставьте перед собой цель и попытайтесь ее достичь.



### Тест на запоминание слов

Вам будет предложено 30 слов, состоящих не более чем из трех слогов. За 2 минуты нужно запомнить как можно больше. По истечении времени переверните страницу и за 2 минуты запишите то, что запомнили. Каждое правильно записанное слово дает вам 1 балл. С помощью этого теста можно определить, как функционирует передняя часть лобной доли левого полушария, отвечающая за краткосрочную память.



### Тест Струпа\*

Вы увидите названия цветов, написанные разными цветами. Названия и сами цвета не всегда совпадают. Нужно вслух по порядку называть цвета, которыми написаны слова. Будьте внимательны: **вы должны не читать слова, а называть их цвет!**

Сначала потренируйтесь на одной строке. После этого приступайте ко всему упражнению. Измерьте и запишите время его выполнения. Тест Струпа оценивает совместную работу передних частей лобных долей левого и правого полушарий. Скорость его выполнения зависит от индивидуальных особенностей, поэтому никакие временные рамки не устанавливаются. Возьмите за основу свой результат, полученный на предыдущей неделе.

### Образец чтения

Правильный ответ →	синий	красный
○	зеленый	желтый
Неправильный ответ →	зеленый	желтый
×	зеленый	желтый

\* Если ошиблись, назовите цвет еще раз.

## 6 После завершения работы с пособием

Даже после того, как выполните все задания, сохраните привычку решать примеры ежедневно. Если перестанете заниматься, функции мозга начнут постепенно снижаться. Обязательно пройдите все упражнения повторно — от начала до конца.

\* Тест Струпа (или методика словесно-цветовой интерференции) разработан в 1935 году психологом Джоном Струпом (США). Слова, обозначающие цвета, напечатаны шрифтами разного цвета. Иногда значение слова и цвет шрифта совпадают, чаще нет. Нужно называть цвет, которым набрано слово. При выполнении теста задействуются оба полушария мозга одновременно и возникает конфликт между зрительным и логическим восприятием. Это укрепляет межполушарные связи и отлично тренирует восприятие и концентрацию.

месяц

число

Прежде чем начать тренировку, определите с помощью следующих трех тестов, как сейчас работает ваш мозг.

## 1. Тест на счет

Засеките время и максимально быстро посчитайте вслух от 1 до 120.

секунд

## 2. Тест на запоминание слов

В течение 2 минут постарайтесь запомнить как можно больше записанных ниже слов.

зевота	просьба	родинка	улитка	река
нагота	порядок	кнопка	иваси	моллюск
политик	настрой	ответ	вода	шум
партнер	надежда	ставни	праздник	машина
цена	атлас	блеск	звук	действие
диалог	хвощ	гордость	газон	чувство

В таблицу для ответов на следующей странице впишите слова, которые запомнили. Сколько слов вы смогли вспомнить за 2 минуты?

3. **За 2 минуты** впишите в прямоугольники слова, которые запомнили.

Таблица ответов теста на запоминание слов

Я запомнил  слов

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 4. Тест Струпа

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «желтый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

черный      красный      желтый      черный      синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, черный, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

черный      красный      желтый      синий      желтый  
красный      красный      желтый      синий      черный  
красный      синий      черный      черный      желтый  
черный      желтый      синий      красный      черный  
черный      синий      красный      желтый      синий  
желтый      желтый      черный      красный      красный  
черный      синий      синий      черный      синий  
синий      синий      желтый      желтый      синий  
желтый      синий      красный      желтый      черный  
красный      красный      черный      красный      синий

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд