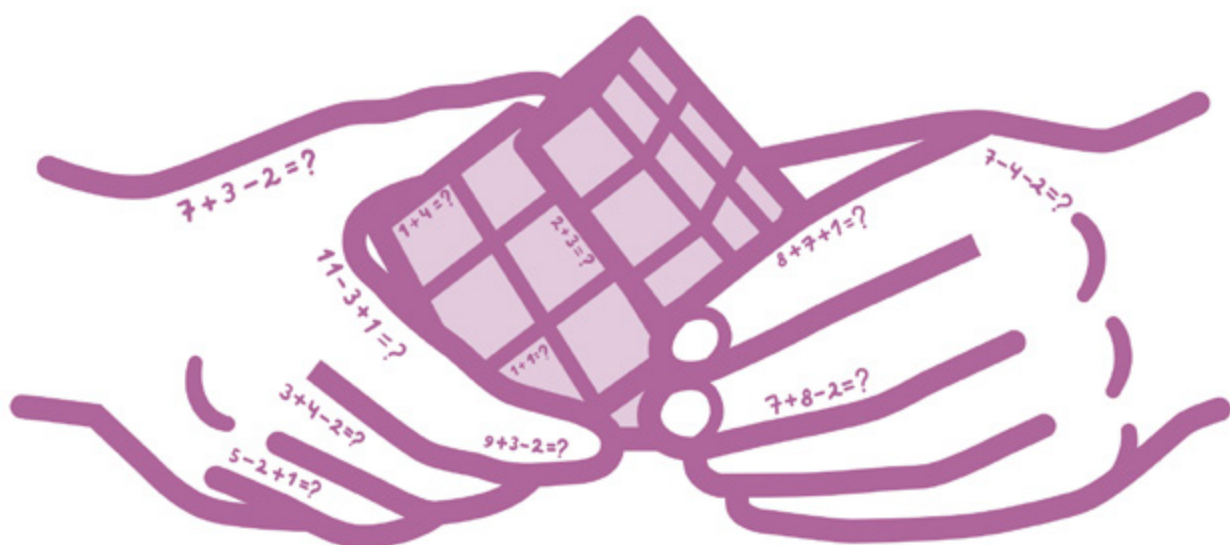


РЮТА КАВАШИМА

# ТРЕНИРУЕМ МОЗГ



ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ПАМЯТИ  
И ИНТЕЛЛЕКТА №3

KUMON

Программа  
на 60 дней  
всего  
по 5 минут  
в день

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

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

# 4

くもん出版

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Рюта Кавашима

# Тренируем мозг

## Тетрадь для развития памяти и интеллекта № 3

Перевод с японского Дианы Лазаревой

Москва  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2017

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 612.821.2  
ББК 88.372.4  
К12

Научный редактор Дмитрий Ковпак

*Издано с разрешения Kumon Publishing Co., Ltd.*

*На русском языке публикуется впервые*

**Кавашима, Рюта**

К12 Тренируем мозг. Тетрадь для развития памяти и интеллекта № 3 / Рюта Кавашима ; пер. с яп. Д. Лазаревой ; [науч. ред. Д. Ковпак]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-00100-588-9

Профессор и доктор медицинских наук Рюта Кавашима предлагает простые и эффективные упражнения для тренировки мозга. Эта тетрадь содержит задания на сложение четырех чисел и заполнение пропусков в примерах. Развить память проще, чем кажется! Для этого нужно всего пять минут в день.

УДК 612.821.2  
ББК 88.372.4

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.

ISBN 978-5-00100-588-9

© Ryuta Kawashima / KUMON PUBLISHING Co., Ltd., 2011  
All rights reserved.  
Original English Edition published by Kumon Publishing  
Co., Ltd.  
Translation rights arranged with Kumon Publishing Co., Ltd.  
through Kumon Publishing North America, Inc.  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## Содержание

Как пользоваться тетрадью .....	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 тетрадью

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

В каждом упражнении — 50 примеров на сложение четырех чисел. Поскольку все задания примерно одинаковой сложности, отслеживайте свой прогресс, засекая время и решая все быстрее.

В заданиях на заполнение пропусков нужно вставить подходящие числа, чтобы получился указанный результат и пример был записан верно. Время выполнения не ограничивается, поэтому вы можете решать в любом темпе.



## Для чего эта тетрадь?

Эта тетрадь продолжает серию «Тренируем мозг. Тетрадь для развития памяти и интеллекта». Как и у предыдущих пособий, ее цель — помочь поддерживать мозг в молодом и здоровом состоянии и улучшить его работу. Для многих людей тренировка мозга стала привычкой. Чтобы продолжить занятия в новом ключе, в этой тетради я предлагаю более сложные примеры: на суммирование четырех чисел и на заполнение пропусков.

Выход серии тетрадей с упражнениями для взрослых вызвал настоящий всплеск популярности тренировки мозга. Я получил много откликов и понял: все больше людей осознают, как важно поддерживать активность своего мозга.

Если много двигаться каждый день, можно предупредить ослабление мышц. Наши исследования доказали: предотвратить снижение возможностей и улучшить работу мозга (то есть фактически вернуть ему молодость) тоже возможно — если его регулярно тренировать.

Но не увлекайтесь упражнениями чересчур, иначе рискуете попасть в ловушку. Тренировка мозга способна незаметно превратиться в самоцель, и вы потеряете к ней интерес. На самом деле ежедневные занятия повышают базовые физические возможности мозга, и в результате вы можете наслаждаться жизнью в полной мере. В этом и заключается цель упражнений. Надеюсь, что, занимаясь регулярно всего по несколько минут в день, вы сохраните свой мозг молодым и будете получать удовольствие от увлечений, работы и самой жизни во всех ее проявлениях.

## Для кого эта тетрадь?

### Для тех, кто замечает у себя следующие симптомы:

- вы стали более забывчивы;
- все труднее вспоминаются имена и нужные слова;
- все сложнее выразить свою мысль.



### Тетрадь рекомендуется тем, кто хочет:

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