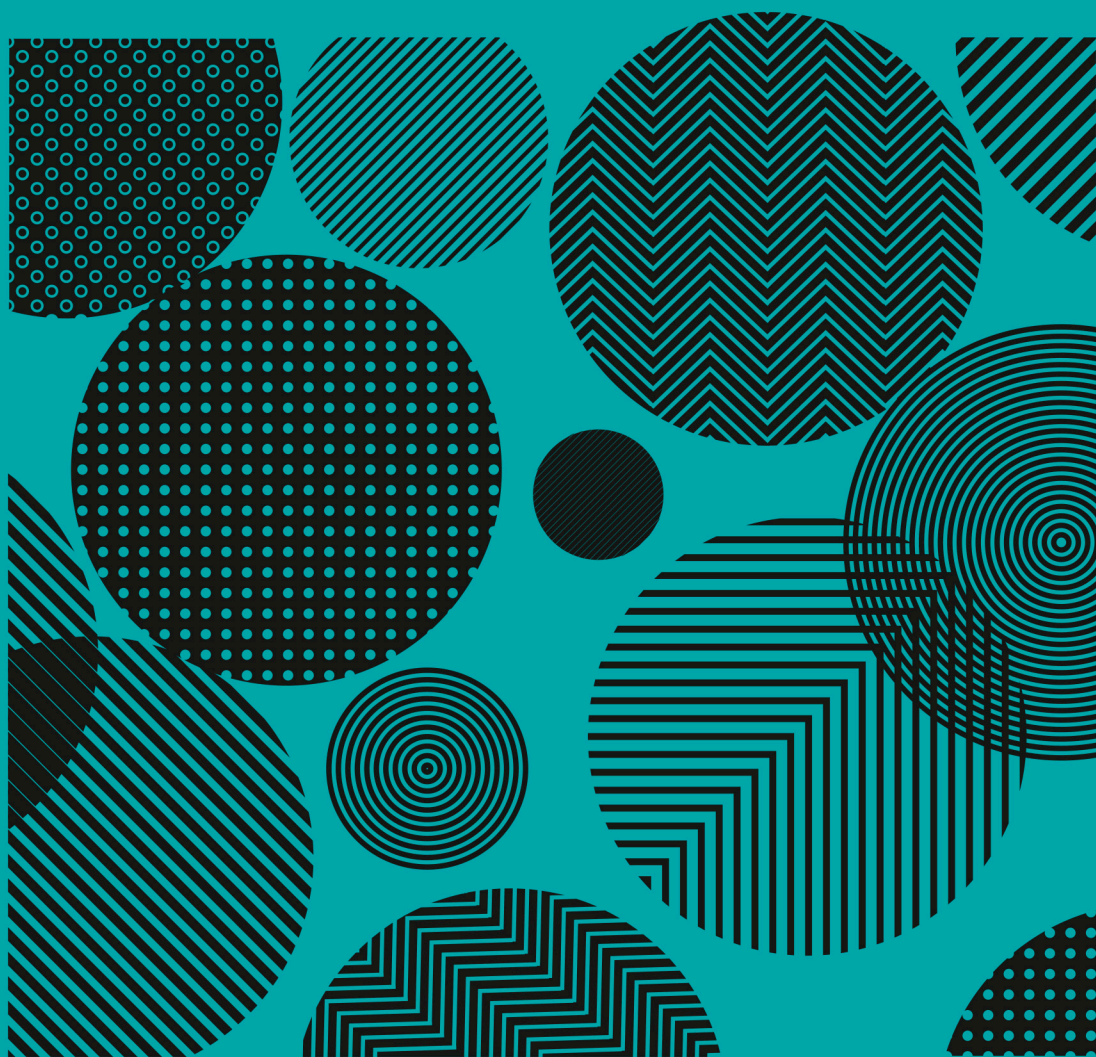


Рюта  
Кавашима

Здоровый мозг  
за 5 минут в день

# РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА



Рабочая тетрадь

для тренировки мозга № 3

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

KUMON

## От издателя

KUMON — крупнейший международный центр дополнительного образования.

Метод KUMON зародился в Японии более 50 лет назад и уже на протяжении многих лет помогает учащимся из разных стран совершенствовать навыки счета, чтения и письма. Однако он эффективен не только для детей. Регулярное выполнение несложных заданий, лежащее в основе метода, можно использовать для тренировки мозга уже во взрослом возрасте.

Исследования показали, что самое эффективное средство для поддержания мозга в здоровом, активном состоянии — быстрое решение простых примеров. Рабочие тетради KUMON для взрослых, сохраняющие характерные черты известной методики, помогут усилить остроту ума и памяти и развить творческие способности. Главное — заниматься постоянно, стараясь выполнять упражнения как можно быстрее. Занятиям достаточно посвящать всего 5 минут в день. Это не потребует практически никаких усилий, а польза будет заметной: благодаря тестам, приведенным в тетрадях, вы сможете оценивать свой прогресс. Таким образом, забота о здоровье мозга станет для вас полезной привычкой — и это очень важно в долгосрочной перспективе.

Важно отметить, что задания в тетрадях серии не повторяются: каждый раз вы будете решать новые примеры. Это позволит разнообразить тренировки мозга, сделает их более интересными и эффективными.

**Тетрадь № 1** содержит простые примеры в одно действие (сложение, вычитание, умножение и деление);

**тетрадь № 2** — примеры в два действия (сложение и вычитание);

**тетрадь № 3** — примеры на сложение четырех чисел и заполнение пропусков (нужно вставить подходящие числа, чтобы получился указанный результат);

**тетрадь № 4** — примеры на сложение, вычитание и умножение двух чисел (в одно действие), сложение и вычитание в два действия;

**тетрадь № 5** — примеры на сложение, вычитание, умножение и деление двух чисел (в одно действие), сложение и вычитание в два действия;

**тетрадь № 6** — примеры в три действия (на сложение и вычитание четырех чисел) и вычисления по памяти.

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

Рюта Кавашима

# Развитие памяти и интеллекта

Рабочая тетрадь для тренировки мозга № 3

Перевод с японского Дианы Лазаревой

Москва  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2020

[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.*

**Кавашима, Рюта**

К12 Развитие памяти и интеллекта. Рабочая тетрадь для тренировки мозга № 3 / Рюта Кавашима ; пер. с яп. Д. Лазаревой ; [науч. ред. Д. Ковпак]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-00146-417-4

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 и интеллект проще, чем кажется! Для этого нужно всего пять минут в день.

Для всех, кто хочет улучшить память, сохранить ясность ума, раскрыть творческие способности, усовершенствовать коммуникативные навыки и предотвратить возрастные изменения мозга.

*Ранее тетрадь выходила под названием «Тренируем мозг. Тетрадь для развития памяти и интеллекта № 3».*

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 978-5-00146-417-4

© 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», 2020

**[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 «Развитие 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 достижимо — 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.

## Три способа активизации работы передних частей лобных долей

Изучение мозга методом томографии ([примечание 1](#)) позволило определить способы, помогающие активизировать передние части лобных долей ([примечание 2](#)). Именно эта часть мозга отвечает за наиболее сложные его функции. Способы просты:

- читать вслух, писать и считать;
- общаться;
- развивать мелкую моторику.

Исследования подтвердили, что чтение, письмо и счет — если заниматься ими недолго, но ежедневно и очень сосредоточенно — не только способствуют активной работе передних частей лобных долей, но и улучшают функции мозга в целом. Дети в школе регулярно читают вслух, пишут и считают, а взрослым почти не удается использовать эти навыки в повседневной жизни, поэтому подобные упражнения будут им полезны.

Мы выяснили, что передние части лобных долей активны и во время общения, особенно если беседовать глядя друг другу в глаза. А вот во время телефонных разговоров они почти не действуют. Именно поэтому так важны личные встречи и живое общение.

Кроме того, эта часть мозга «оживляется» во время активного отдыха и путешествий.

Мелкая моторика отлично «включает» мозг, когда человек, например, готовит еду, играет на музыкальных инструментах, рисует, пишет, шьет или занимается другим рукоделием. Но если просто перебирать пальцами, то есть совершать движения, при которых не задействовано зрение, передние части лобных долей мозга вообще не работают, поэтому такие движения неэффективны. Чтобы работоспособность мозга повышалась, при использовании мелкой моторики важно что-то создавать.

Постарайтесь применять все перечисленное как можно чаще, чтобы мозг работал активнее.

Когда все удобно и просто, он почти не функционирует. Значительно повышают его работоспособность как раз сложности и препятствия.

## Выполнять простые задания полезно для мозга!

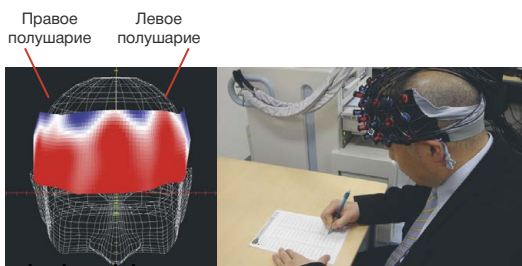
Упражнения в этом пособии — простые примеры из трех действий на сложение, а также задания на заполнение пропусков недостающими числами. Поскольку в повседневной жизни редко кто делает такие вычисления, возможно, их выполнение потребует больше времени, чем занятия в предыдущих тетрадях. Но это не преграда для тренировки мозга.

Используя томографию ([примечание 1](#)), я исследовал функционирование передних частей лобных долей мозга взрослых здоровых людей ([примечание 2](#)), которые решали примеры, подобные собранным в этом пособии (см. фото ниже). Лобные доли левого и правого полушарий участников эксперимента активизировались. Точно так же, когда вы начнете выполнять задания, передние части лобных долей вашего мозга будут усиленно работать.

## Лучший способ тренировки, основанный на новейших исследованиях мозга

Представленные далее изображения мозга получены при исследовании на томографе ([примечание 1](#)) во время разных видов деятельности. Красным и желтым обозначены области активности мозга (в них быстрее циркулирует кровь). Желтый цвет говорит о наиболее интенсивной работе.

Во время решения примеров в три действия



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



Можно сравнить, что происходит с головным мозгом во время быстрого и неторопливого решения простых примеров. В первом случае, кроме **зрительной зоны**, обрабатывающей визуальную информацию, **нижней височной извилины**, отвечающей за различение чисел, **зоны Вернике**, работающей с вербальной информацией, и **угловой извилины**, задействованной в вычислениях, наиболее активно функционируют **передние части лобных долей** левого и правого полушарий. При медленном решении примеров задействуются те же части мозга, но область их работы уменьшается. Если мы размышляем или смотрим телевизор, мозг почти не активен. Таким образом, самое эффективное средство для тренировки мозга — быстрое решение простых примеров.

**Примечание 1**  
Магнитно-резонансный томограф

Инструмент, с помощью которого можно без вреда для организма получить изображение человеческого мозга. Существует функциональная МРТ (магнитно-резонансная томография), использующая магнетизм, и спектроскопия, в которой применяются ближние (негорячие) инфракрасные лучи.



**Примечание 2**

Каждое полушарие человеческого мозга поделено на четыре доли: лобную, теменную, височную и затылочную. Каждая из них отвечает за определенные функции: лобная — за движение, теменная — за осязание, височная — за слух, затылочная — за зрение. Передний отдел лобной доли, занимающий большую ее часть, особенно развит только у человека и связан с творческими способностями, памятью, навыками общения и самоконтроля.



**Состояние мозга во время размышлений**

Левое полушарие Правое полушарие



Работа мозга во время сосредоточенных размышлений, измеренная на магнитно-резонансном томографе (примечание 1). Области, где мозг работает, обозначены красным и желтым цветом. Передняя часть лобной доли (примечание 2) левого полушария функционирует незначительно.

**Состояние мозга во время просмотра телевизора**

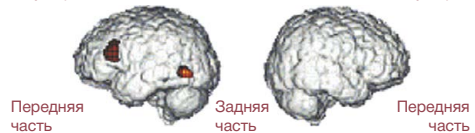
Левое полушарие Правое полушарие



Работа мозга во время просмотра телевизора. В левом и правом полушариях функционируют только затылочные доли, отвечающие за зрение, и височные, отвечающие за слух (примечание 2).

**Состояние мозга во время решения сложных примеров**

Левое полушарие Правое полушарие



Работа мозга во время выполнения сложных заданий на вычисление. Функционирует передняя часть лобной доли и височная нижняя извилина левого полушария. Правое полушарие не работает.

**Состояние мозга во время быстрого решения простых примеров**

Левое полушарие Правое полушарие



Работа мозга во время максимально быстрого решения простых примеров, представленных в этой книге. Активно функционируют многие области левого и правого полушарий. Также сильно задействована передняя часть лобной доли.

**Состояние мозга во время неторопливого решения простых примеров**

Левое полушарие Правое полушарие



Работа мозга во время решения тех же простых примеров, но в медленном темпе. Очевидно, что чем быстрее решаются примеры, тем активнее работает мозг.

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

## После тренировки память у детей улучшается на 20%

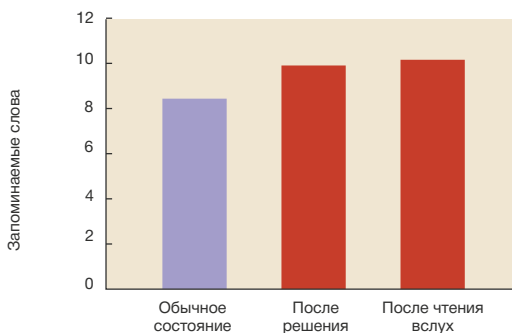
Среди учащихся младших классов было проведено исследование: сколько слов они запомнят за 2 минуты. Обычный показатель без тренировки — в среднем 8,3 слова (у взрослых — 12,2 слова). После решения простых примеров в течение 2 минут они запомнили 9,8 слова, а после двухминутного чтения вслух — уже 10,1 слова, то есть краткосрочная память улучшилась более чем на 20%.

Благодаря тому, что перед исследованием дети решали примеры и читали вслух, их мозг «разогрелся» и они показали более высокие результаты (график 1).

## После одного месяца тренировки память у взрослых улучшается на 12%

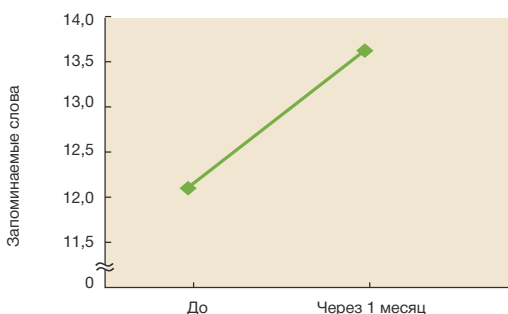
Девяти здоровым взрослым людям (средний возраст 39 лет) предложили в течение месяца ежедневно решать 100 простых арифметических примеров, подобных представленным в этой тетради. В конце каждой недели они выполняли тест на запоминание, чтобы определить, изменилась ли память. До эксперимента участники воспроизводили в среднем 12,2 слова. После месяца занятий им удалось вспомнить в среднем 13,7 слова. Конечно, не все показали одинаковые результаты,

### 1 Изменения при запоминании слов (младшие школьники)



но благодаря выполнению простых заданий на вычисление память улучшилась в среднем на 12%. Прошедшие этот тест студенты повторили в среднем 16 слов. Можно говорить о том, что решение примеров способствует омоложению мозга (график 2).

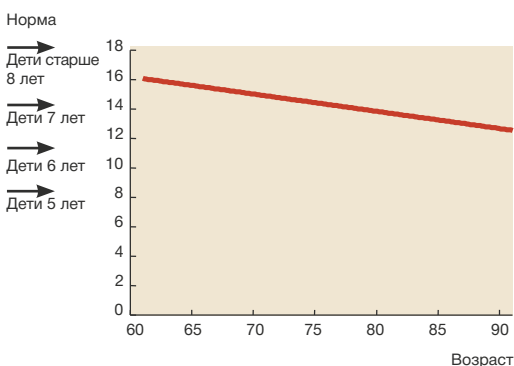
### 2 Изменения при запоминании слов (взрослые люди)



### 3 Связь между количеством баллов FAB и возрастом

Данные 201 участника «Курсов здоровья мозга»\* в 2004–2005 гг.

Баллы FAB\*\*



\* «Курсы здоровья мозга» организованы для пожилых людей, чтобы помочь им выработать привычку ежедневно читать, писать и решать примеры и тем самым предотвратить старческое слабоумие и поддерживать здоровье мозга.

\*\* FAB (Frontal Assessment Battery) — тест «Батарея лобной дисфункции» для исследования работы лобных долей мозга, включающий проверку беглости речи, способность контролировать свои движения и другие.

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

## С помощью чтения, письма и решения примеров можно предотвратить старение мозга

С возрастом ослабевает функция лобных долей (это показывает тест FAB, оценивающий их работу, в том числе беглость речи и способность контролировать свои движения; [график 3](#)).

В следующем эксперименте 62 человека старше 70 лет ежедневно дома в течение 15 минут читали вслух и решали простые примеры. Через полгода работа их лобных долей заметно улучшилась. Функции лобных долей у 86 участников контрольной группы, не выполнявших упражнения, за полгода не изменились. Чтение вслух и решение простых примеров способны предотвратить старение мозга и вернуть ему молодость ([график 4](#)).

Как выявило исследование с помощью теста MMSE\*, оценивающего нарушения когнитивной сферы, более 90% пожилых людей имели показатели ниже нормы и подозрение на легкую степень старческого слабоумия. Через полгода выполнения упражнений их состояние здоровья возвратилось к нормальному ([график 5](#)). По статистике, вскоре после обнаружения первых симптомов старческого слабоумия примерно у 20% пожилых людей диагностируется деменция (когда усвоенные знания и навыки утрачиваются, а новые приобретаются с крайним трудом). Благодаря выполнению заданий на чтение, письмо и вычисление те, кто имел высокий риск развития деменции, смогли вернуться к здоровому состоянию.

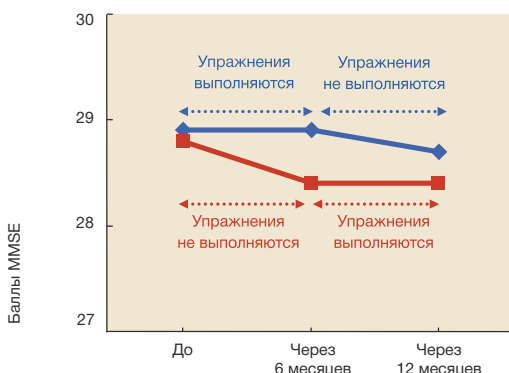
## Благодаря чтению, письму и решению примеров симптомы слабоумия ослабевают

Шестнадцати пациентам, страдающим болезнью Альцгеймера (старческим слабоумием), предложили по 10 минут в день читать вслух, писать и решать примеры. Упражняться нужно было от двух до пяти раз в неделю (метод лечения с помощью занятий, [примечание 3](#)).

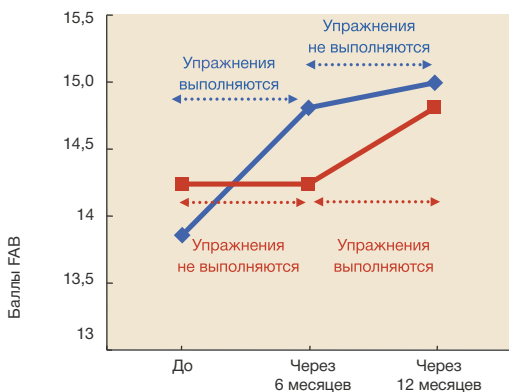
У людей, не выполнявших задания, познавательная способность и работа лобных долей (тест FAB) за полгода ухудшились, а у тех, кто занимался, снижение познавательной способности остановилось и активизировались функции лобных долей ([график 6](#)). При этом в мире почти нет сведений об улучшении работы мозга у пациентов с болезнью Альцгеймера.

### 4 Результаты 12-месячного проекта «Здоровье мозга»\*\* (город Сендай)

Изменение познавательных функций



Изменения функции лобных долей



\* MMSE (Mini-Mental State Examination) — тест, оценивающий нарушения когнитивной сферы.

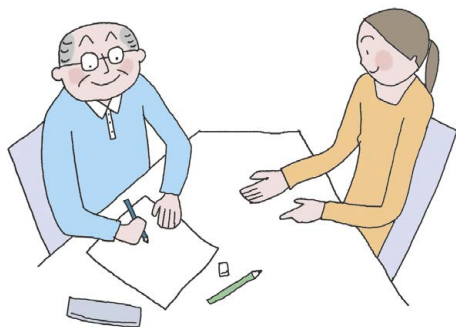
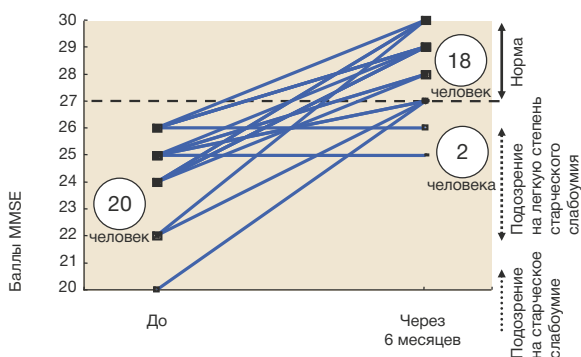
\*\* «Здоровье мозга» — совместный исследовательский проект города Сендай префектуры Мияги и Университета Тохоку, направленный на предупреждение старческого слабоумия у пожилых людей. Цель — ежедневное выполнение упражнений, прежде всего на вычисления и чтение вслух, для поддержания функции мозга и предупреждения деменции.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Этим пациентам предлагались упражнения из специальных учебных пособий — более легкие, чем в нашей тетради, чтобы их без труда могли решать люди, страдающие старческим слабоумием. Поскольку задания в тетради сложнее, я не могу рекомендовать их для использования при диагнозе «болезнь Альцгеймера».

### 5 Результаты 6-месячных занятий на «Курсах здоровья мозга» (город Огаки)

Изменение познавательных функций участников исследования с симптомами легкой степени старческого слабоумия

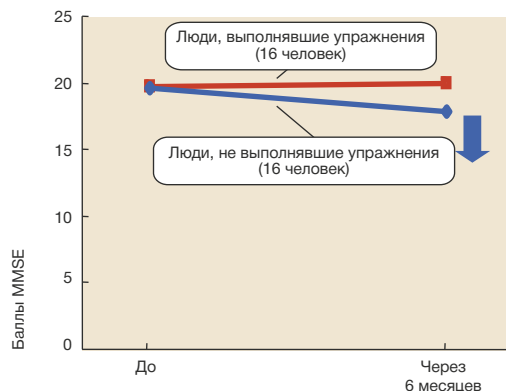


### Примечание 3 Метод лечения с помощью занятий

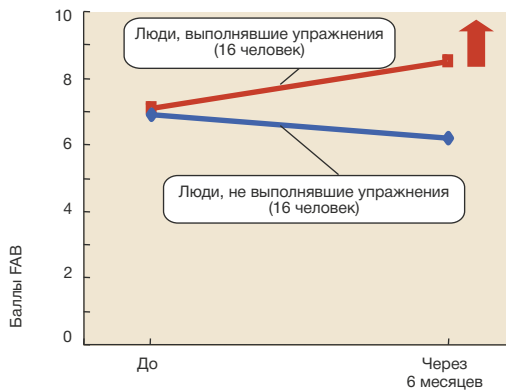
Упражнения, включающие в себя чтение вслух и решение примеров, выполняются под руководством персонала. В результате у пациентов сохраняются и повышаются функции передних частей лобных долей, то есть познавательные и коммуникативные способности и самостоятельность

### 6 Результаты 6-месячного применения метода лечения с помощью занятий

Изменения познавательных функций



Изменения функции лобных долей



# Как тренировать мозг с помощью этого пособия

## 1 Проверьте, как работает ваш мозг

На с. 15–17 помещены три вида тестов для проверки работы лобных долей мозга. (О том, как выполнять тест, читайте в пункте 5.)

## 2 Упражняйтесь несколько минут в день

Важно тренироваться регулярно. Лучше всего выполнять упражнения в первой половине дня, когда мозг работает наиболее активно.

Многие обнаружат, что во второй половине дня тратят на те же самые задания больше времени. Дело в том, что работа мозга до полудня и после очень отличается. Чтобы ежедневные тренировки давали лучший результат, старайтесь выполнять их в одно и то же время.

## 3 Как тренироваться

В день нужно максимально быстро решать две страницы (обе стороны одного листа) примеров. Приготовьте секундомер и записывайте, за сколько минут и секунд удалось справиться со всеми заданиями. Каждый раз старайтесь улучшать результат.

В заданиях на второй странице нужно заполнить недостающими числами пропуски в примерах. В каждом примере — два пропуска.

### Скорость выполнения упражнений

**Золотая медаль (1 минута):** такой скорости достигают люди, привыкшие считать в уме и вообще мастерски считающие. Пожалуй, их можно назвать богами вычислений.

**Серебряная медаль (2 минуты):** это уровень чрезвычайно способного к счету человека. Вы достигнете его, если очень постараетесь.

**Бронзовая медаль (3 минуты):** уровень способного к счету человека. Проявив старание, достичь такого уровня может любой. Цель упражнений — добиться именно такой скорости.

Это другой тип упражнений, поэтому они сначала могут вызвать затруднения. Не нужно выполнять их на время — делайте спокойно, в своем темпе. Когда привыкнете, можете тренироваться на скорость.

## 4 В конце недели проверьте, как работает ваш мозг

Выполняйте упражнения каждую неделю с понедельника по пятницу, а в субботу проверяйте работу лобных долей мозга. Если вы хотите тренироваться и в субботу или можете упражняться только три раза в неделю, например из-за занятости на работе, проводите проверку после каждых пяти занятий. В конце тетради есть таблица, куда вы можете записывать свои результаты. Постепенно заполняя ее, вы убедитесь, что мозг меняется — он становится моложе (**примечание 4**). Если пропускать тренировки, эффект не будет так заметен. Старайтесь упражняться регулярно.

### Примечание 4 Улучшение работы мозга

Функции мозга в начале занятий улучшаются сравнительно быстро. Однако обязательно наступает момент, когда рост замедляется. Если в это время не прекращать тренировок, наступит прорыв и вы увидите стремительный прогресс. Пока кажется, что эффекта нет совсем, мозг накапливает силу и готовится к следующему скачку.



Время тренировки

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

## 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.



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

## 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



\* 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.

тема	меч	квадрат	жест	дымка
лапша	дым	светлячок	семья	слива
самолет	ковер	чувство	ночь	свет
зверь	фигура	утро	кукла	усадыба
угорь	поле	кислород	район	завтра
твердость	форма	закат	мир	икра

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