

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ

Ежедневная тренировка мозга — это легкий способ активизировать работу префронтальной коры. Тренировка состоит из трех типов заданий: тренировка способности запоминания «Проверка вчерашней деятельности», чтение утренней газеты «Чтение вслух», «Написание слов». Каждое упражнение очень важно для активизации префронтальной коры головного мозга. Кроме того, написание букв тоже стимулирует префронтальную кору. В этой книге делается упор на ручное письмо по следующей причине. Во время работы над составлением предложения на компьютере префронтальная кора не активизируется, в отличие от ручного письма.

Занимаясь каждый день по 5 минут, любой сможет привести свой мозг в хорошее состояние. Однако, как и в случае физической тренировки, если вы перестанете заниматься, то быстро регрессируете. Тренировки не требуют много времени, поэтому обязательно продолжайте выполнять их каждый день.

### • ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Это тренировка вашей способности запоминать события и вещи. Вам нужно вспомнить, чем вы занимались в предыдущий день. Например, с кем вы разговаривали, читали ли что-нибудь, смеялись ли. Всего 10 пунктов, каждую неделю их содержание будет слегка меняться. Вспоминая вчерашние события (прошлый опыт), вы активизируете префронтальную кору и многие другие области мозга.

### • ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку на первой странице утренней газеты. Читайте вслух как можно быстрее и запишите время, за которое вы прочитали. Быстрое осознанное чтение активизирует префронтальную кору и предотвращает развитие забывчивости. Результаты экспериментов показывают, что если здоровый человек будет выполнять это упражнение каждый день, то через месяц его память улучшится примерно на 20%.

### • НАПИСАНИЕ СЛОВ<sup>1</sup>

Предлагается вспомнить правильное написание слов по правилам, которые изучают в 6–7 классах школы. Это упражнение для тренировки памяти связано с активизацией префронтальной коры через ручное письмо.

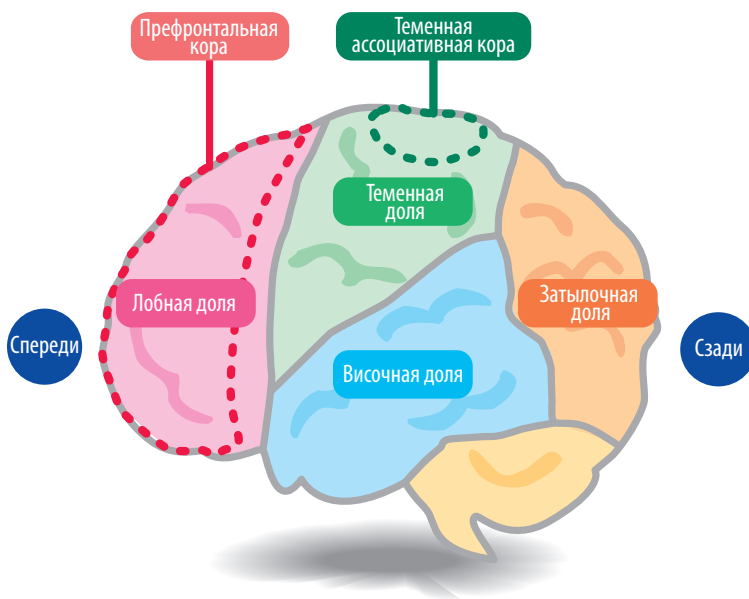
---

<sup>1</sup> Написание иероглифов было заменено самым близким по смыслу упражнением, представляющим трудность для русских читателей. — *Примеч. ред.*

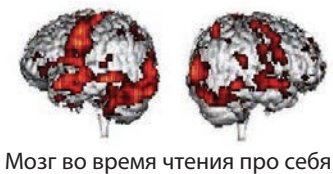
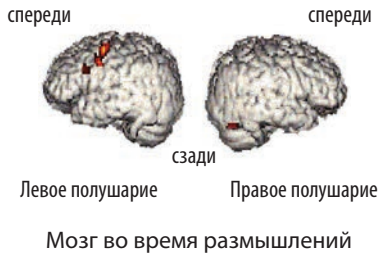
## В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ОПЕРАЦИЙ ЗАДЕЙСТВУЮТСЯ РАЗНЫЕ ОБЛАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



Устройство, визуализирующее работу мозга.  
Позволяет увидеть работу человеческого мозга без вреда для тела и мозга



Левое полушарие



Источники: *Рюта Кавашима*. «Читаем вслух: тренировки мозга для взрослых. Читаем шедевры, пишем иероглифы 60 дней» (Издательство «Кумон»).