

Рюта Кавашима

БЕСТСЕЛЛЕР

ТРЕНИРУЙ СВОЮ ПАМЯТЬ

японская
система
сохранения
здоровья
мозга

Программа «1 месяц»

Заниматься 5 минут в день —
доступно каждому.

 ПИТЕР

Рюта Кавашима

ТРЕНИРУЙ СВОЮ ПАМЯТЬ

Японская
система
сохранения
здоровья
мозга



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону • Самара • Минск

2017

ББК 88.352
УДК 159.942.5
К12

Р. Кавашима

К12 Тренируй свою память. Японская система сохранения здоровья мозга. — СПб.: Питер, 2017. — 112 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-496-03002-1

Вы замечаете, что стали забывчивы? Вы не можете реагировать так быстро, как раньше? Ученый с мировым именем, автор бестселлеров «Японская система развития интеллекта и памяти» и «Тренируй свой мозг» Рюта Кавашима раскроет секреты, как сохранить память и интеллект активными, а мозг молодым. Проверьте возраст своего мозга и начните тренировки по его развитию прямо сейчас!

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.352
УДК 159.942.5

Права на издание получены по соглашению с PHP Institute, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

All rights reserved. Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc. This Russian edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

NOU NENREI CHECK

© Ryuta KAWASHIMA 2006

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2017

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

ISBN 978-4-569-65540-6
ISBN 978-5-496-03002-1

Содержание

Предисловие	4
Как использовать эту книгу	5
Структура книги.....	5
Как проводить тест-проверку	5
Как записывать и понимать результаты теста	8
Как тренировать мозг	9
Первичная проверка возраста мозга	17
Результаты первичной проверки возраста мозга	21
Ежедневные тренировки мозга и тесты для проверки возраста мозга.....	27
Проверка возраста мозга (1-я неделя).....	35
Результаты проверки возраста мозга (1-я неделя)	39
Совет от профессора Кавашимы	42
Проверка возраста мозга (2-я неделя).....	50
Результаты проверки возраста мозга (2-я неделя)	54
Совет от профессора Кавашимы	57
Проверка возраста мозга (3-я неделя).....	66
Результаты проверки возраста мозга (3-я неделя)	71
Совет от профессора Кавашимы	75
Проверка возраста мозга (4-я неделя).....	83
Результаты проверки возраста мозга (4-я неделя)	88
Совет от профессора Кавашимы	93
В заключение	94
Ответы	95
Результаты тренировок	106
Обзор средних показателей возраста мозга по возрастным группам	108

Предисловие

ПРОВЕРЬ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО МОЗГА И НАЧНИ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ!

«В последнее время я все забываю», «Не могу вспомнить имена людей», «Не выживу ли я из ума в будущем?» — многих людей периодически тревожат подобные мысли. Более того, наверняка есть люди, которые хотели бы улучшить работу своего мозга. Эта книга — ответ на ваши тревоги. У книги две цели.

1. Вы сможете узнать возраст своего мозга!

Эта книга поможет вам узнать возраст вашего мозга.

Возраст мозга определяется отношением реального возраста к умственным способностям с учетом возрастных изменений функций мозга. С помощью книги вы сможете в игровой форме (например, выполняя простые вычисления и проходя лабиринты) узнать возраст своего мозга.

2. Вы сможете тренировать свой мозг каждый день!

Если тренировать мозг, его способности улучшаются. В этой книге представлен метод тренировок мозга, который каждый человек может легко встроить в повседневную жизнь. Только нетрудные упражнения, например: вспомнить, чем занимался вчера, вслух прочитать колонку в газете, вспомнить правильное написание слов. Занимаясь от 5 до 10 минут в день, вы значительно улучшите свои мыслительные способности и память.

3. В наше время мозгу приходится нелегко

С развитием информационных технологий мозг современного человека слабеет (хотя и кажется, что наоборот). Когда у нас появились компьютеры и мобильные телефоны, жить стало легче и удобнее, и необходимость в использовании умственных способностей возникает все реже.

В действительности, как показывают новейшие исследования, крайне важная префронтальная кора головного мозга человека во время сидения за компьютером почти не функционирует. Кроме того, даже приготовление пищи, издавна стимулирующее работу мозга, отличается от того, каким оно было раньше: теперь, когда достаточно один раз нажать кнопку микроволновой печи, мозг оказался в среде, способствующей его деградации.

Возможно даже, что XXI век станет временем умственных расстройств.

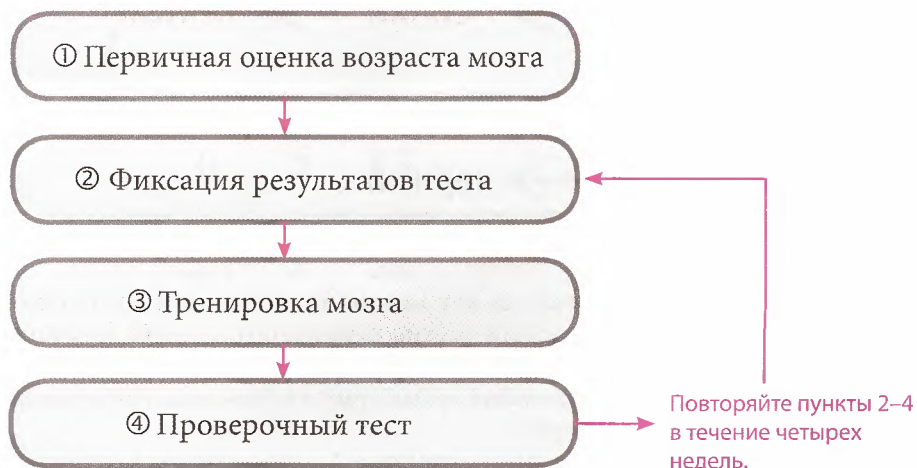
Чтобы этого не допустить, необходимо тренировать мозг, сознательно используя его префронтальную кору. Я очень надеюсь, что с помощью тестов и упражнений из этой книги вы сможете проверить, насколько хорошо работает ваш мозг, и сохранить его здоровье.

Используйте эту книгу ради здорового будущего — вашего и вашей семьи.

Профессор Университета Тохоку Рюта Кавашима

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

СТРУКТУРА КНИГИ



Сначала вам следует пройти тест первичной оценки возраста мозга. Этот тест определит ваш уровень на данный момент. Относитесь к нему как к средству диагностики.

После того как вы узнаете возраст своего мозга, можно приступить к его тренировке. Проходите тренировки по одному разделу в неделю, записывайте результаты в течение четырех недель. Раз в неделю устраивайте проверочный тест, чтобы отслеживать свой прогресс.

КАК ПРОВОДИТЬ ТЕСТ-ПРОВЕРКУ

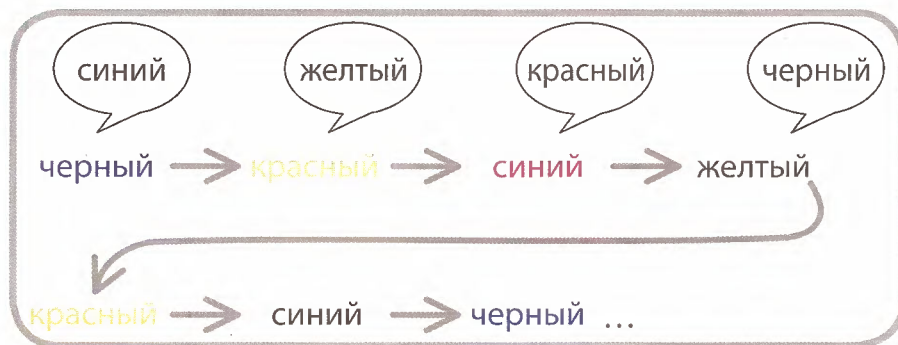
В книге есть пять типов проверочных тестов. Каждую неделю проходите несколько из них, чтобы следить за прогрессом.

• ТЕСТ СТРУПА

Это тест, в котором нужно вслух называть цвет слов и стараться делать это как можно быстрее. Необходимо называть вслух именно цвет слов, а не читать сами слова. Ошибки следует тут же исправлять. С помощью этого теста можно оценить работу префронтальной коры головного мозга в целом. Запишите время старта и начинайте. Когда дочитаете, запишите время окончания и зафиксируйте время, которое потребовалось для выполнения теста.

(Тесты Струпа на все четыре недели помещены в начале книги.)

Пример

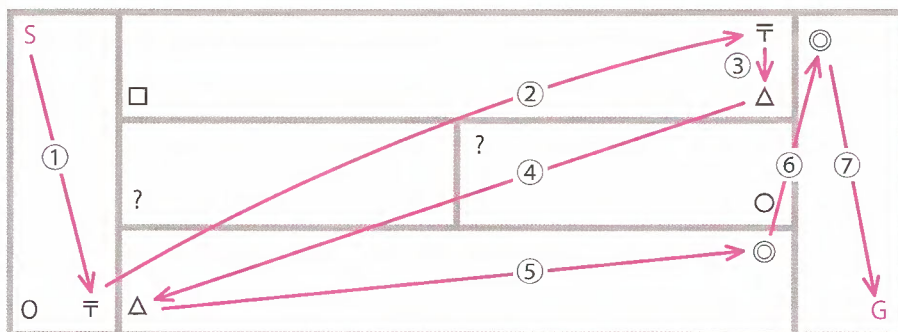


• ЛАБИРИНТ

Начинайте с точки S (старт) и старайтесь как можно быстрее дойти до точки G (финиш). В лабиринте четвертой недели можно перемещаться через границы по одинаковым значкам (см. рисунок ниже). Как можно быстрее старайтесь добраться до финиша. Каждый раз отмечайте время старта и финиша, чтобы после теста записать время его прохождения.

Лабиринт помогает проверить работу теменной доли, которая отвечает за ориентацию в пространстве.

Пример



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

Решите как можно быстрее тридцать простых арифметических примеров (на сложение, вычитание и умножение). Отмечайте время начала и конца, чтобы после выполнения теста записать общее время. Для мозга гораздо полезнее производить простые вычисления в быстром темпе, чем решать трудные задачи.

Пример

$$3 + 4 = \boxed{} \quad 8 - 6 = \boxed{} \quad 2 \times 5 = \boxed{}$$

• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Запомните за две минуты как можно больше чисел и их расположение. Затем за две минуты запишите как можно больше этих чисел в правильном расположении, не подсматривая. Этот тест хорошо показывает результаты мозговых тренировок. Вы увидите улучшение в работе префронтальной коры уже с первой недели занятий.

Пример

0	5	13
33	2	52
4	10	70

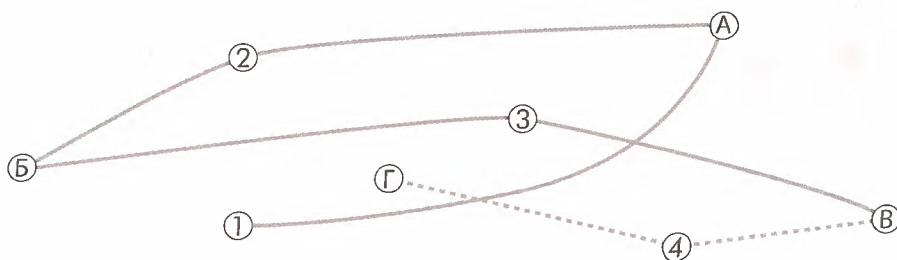
➔

0	5	
	2	52
4	10	

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (ТЕСТ НА ПРОКЛАДЫВАНИЕ ПУТИ)

Как можно быстрее проведите линию от цифры 1, чередуя цифры и буквы (от 1 к А, от А к 2, от 2 к Б и т. д.) так, как это показано на рисунке ниже. Этот тест заставляет включаться в работу многие области мозга, в том числе префронтальную кору.

Пример



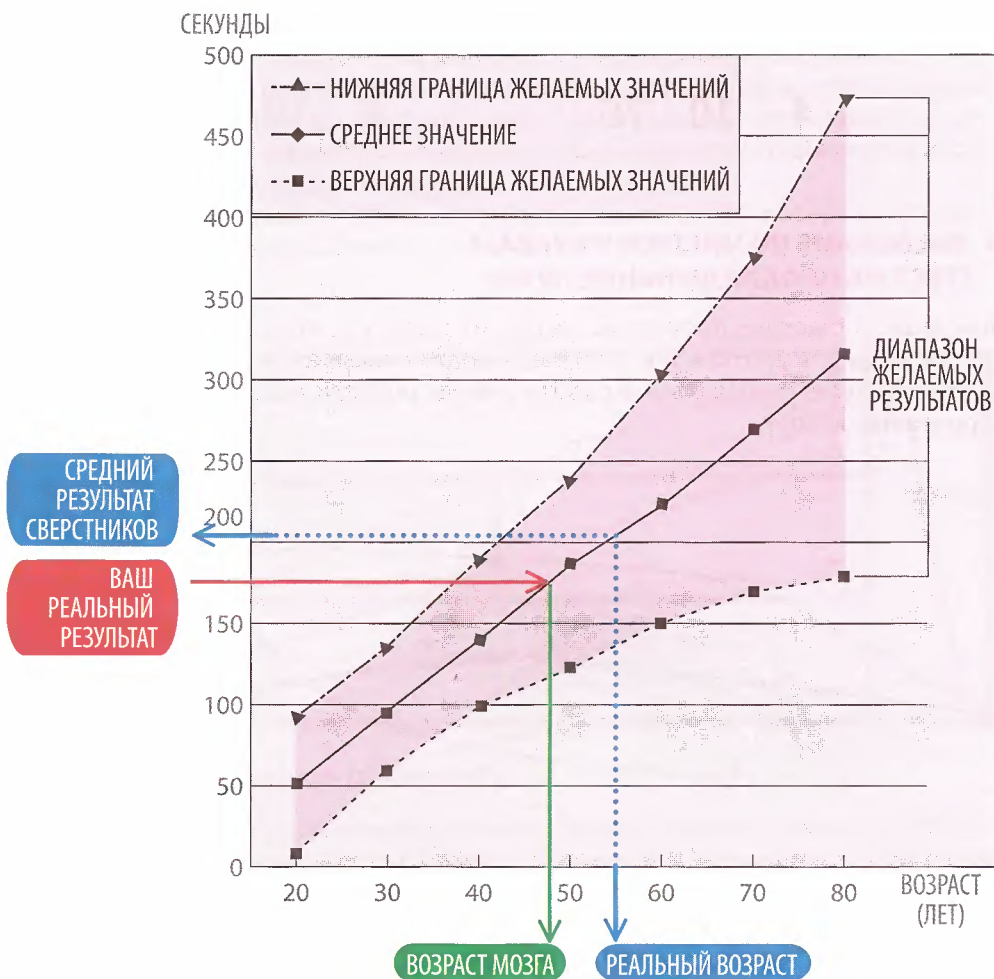
КАК ЗАПИСЫВАТЬ И ПОНИМАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Посмотрите на пример отображения результатов теста возраста мозга.

По вертикали — время, затраченное на тест (секунды), по горизонтали — возраст. Сплошная линия со знаком ромба — это средний показатель; желаемый диапазон лежит между пунктирной линией со знаком треугольника и пунктирной линией со знаком квадрата. Чем старше человек, тем шире желаемый диапазон, так как с возрастом разброс результатов увеличивается.

Когда проведете вертикальную линию от своего возраста, увидите средний показатель для вашего возраста и пределы желаемых значений (стрелка пунктиром). А когда проведете горизонтальную линию от своего результата, сможете оценить возраст своего мозга (стрелка сплошной линией).

Вы сможете следить за состоянием своего мозга, внося результаты тестов в график.



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

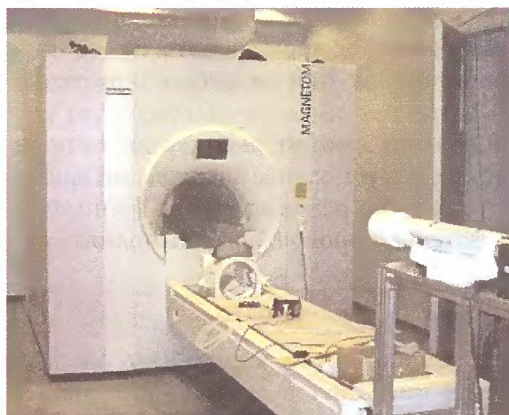
Прочитайте вслух колонку на первой странице утренней газеты. Читайте вслух как можно быстрее и запишите время, за которое вы прочитали. Быстрое осознанное чтение активизирует префронтальную кору и предотвращает развитие забывчивости. Результаты экспериментов показывают, что если здоровый человек будет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

• НАПИСАНИЕ СЛОВ¹

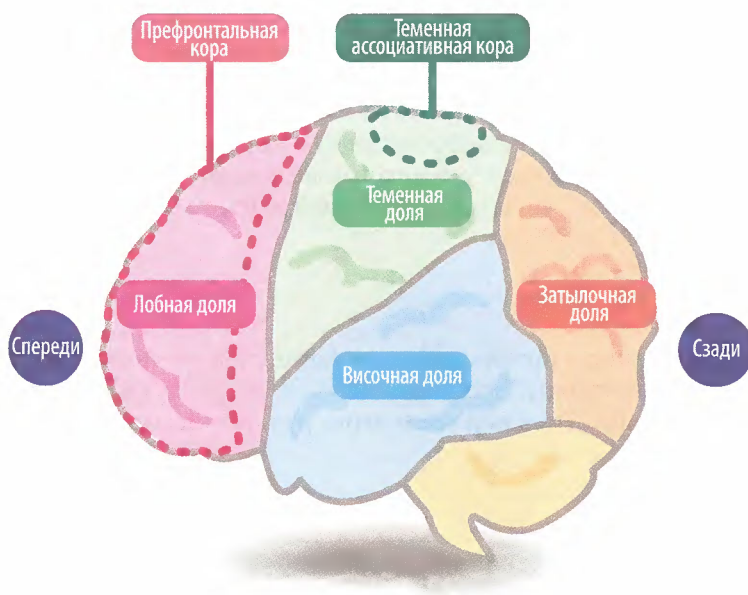
Предлагается вспомнить правильное написание слов по правилам, которые изучают в 6–7 классах школы. Это упражнение для тренировки памяти связано с активизацией префронтальной коры через ручное письмо.

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

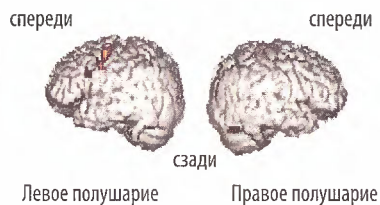
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ОПЕРАЦИЙ ЗАДЕЙСТВУЮТСЯ РАЗНЫЕ ОБЛАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



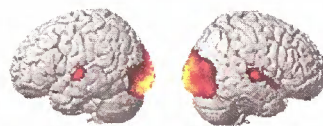
Устройство, визуализирующее работу мозга.
Позволяет увидеть работу человеческого мозга без вреда для тела и мозга



Левое полушарие



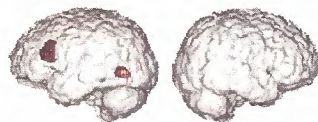
Мозг во время размышлений



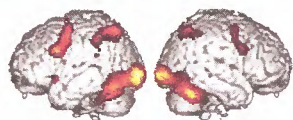
Мозг во время просмотра телевизора



Мозг во время
написания слов



Мозг во время решения сложных
арифметических примеров



Мозг во время решения простых
арифметических примеров не на время



Мозг во время решения простых
арифметических примеров на время



Мозг во время чтения про себя



Мозг во время чтения вслух

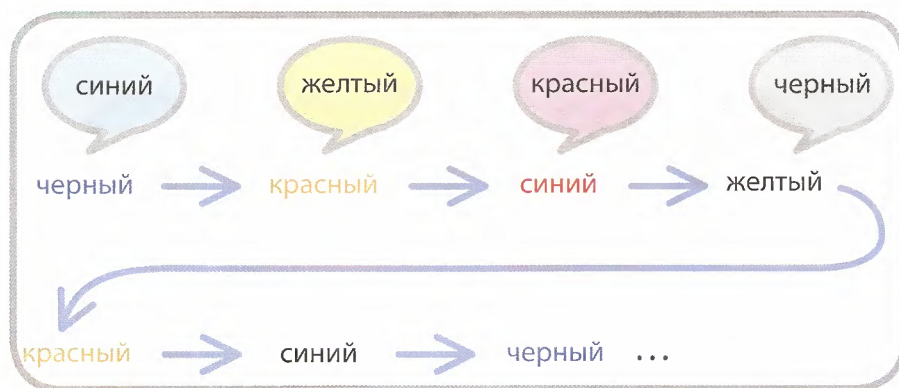
Источники: Рюта Кавашима. «Читаем вслух: тренировки мозга для взрослых. Читаем шедевры, пишем иероглифы 60 дней» (Издательство «Кумон»).

Пройдите этот тест перед первичной проверкой возраста мозга.

ТЕСТ СТРУПА

Назовите вслух как можно быстрее цвета слов. Читать сами слова не нужно. Сразу вслух исправляйте ошибки.

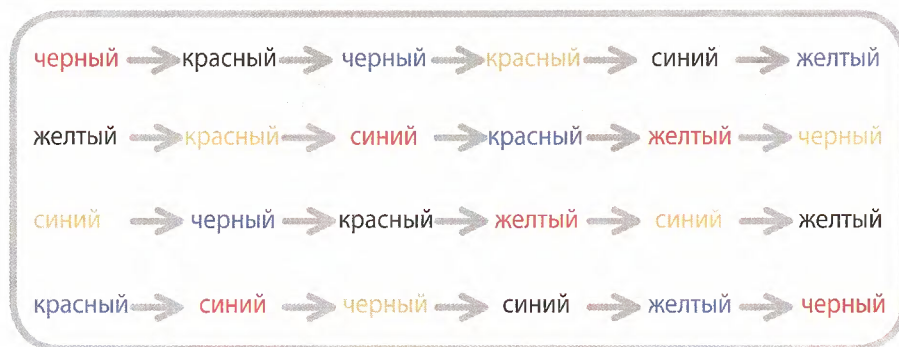
Пример



Задание

Запишите время старта и начинайте. Засеките, сколько у вас ушло времени.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

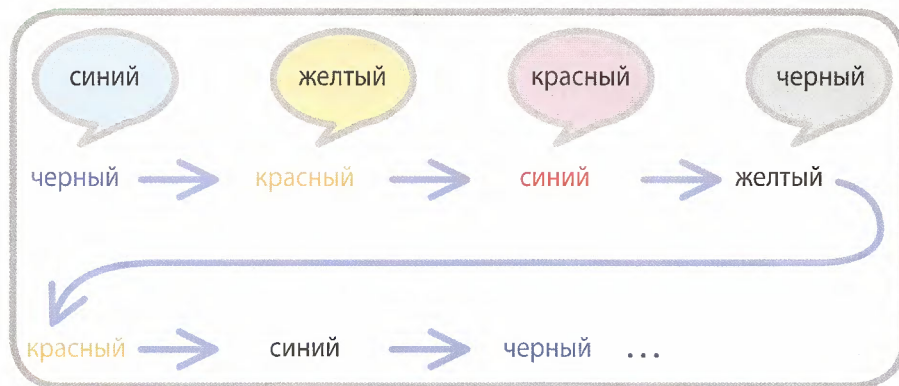
Время выполнения задания: мин с

Пройдите этот тест перед тем, как проверить возраст мозга после первой недели тренировок.

ТЕСТ СТРУПА

Назовите вслух как можно быстрее цвета слов. Читать сами слова не нужно. Сразу исправляйте ошибки вслух.

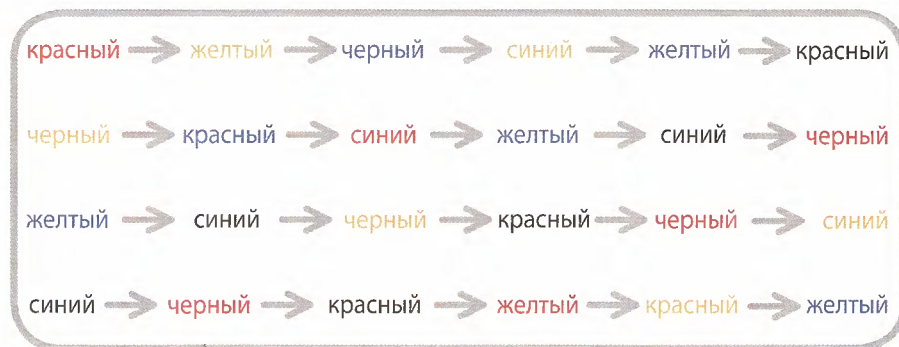
Пример



Задание

Запишите время старта и начинайте. Засеките, сколько у вас ушло времени.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

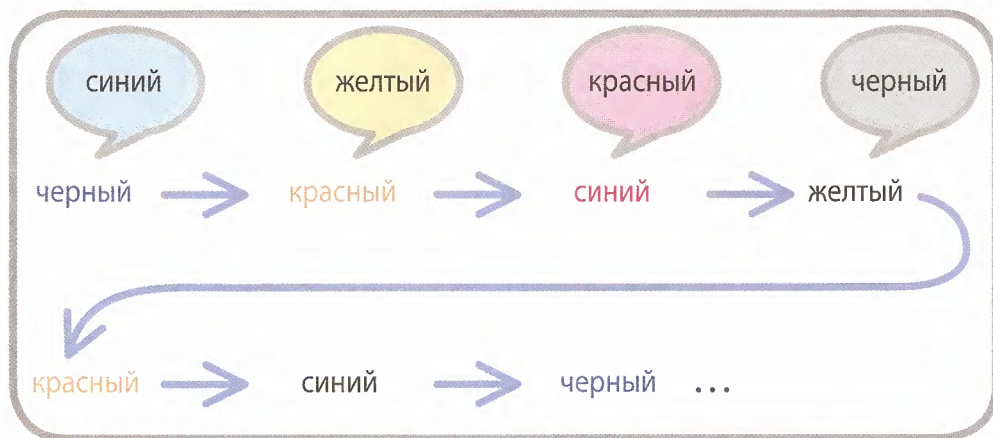
Время выполнения задания: мин с

Пройдите этот тест перед тем, как проверить возраст мозга после второй недели тренировок.

ТЕСТ СТРУПА

Назовите вслух как можно быстрее цвета слов. Читать сами слова не нужно. Сразу исправляйте ошибки вслух.

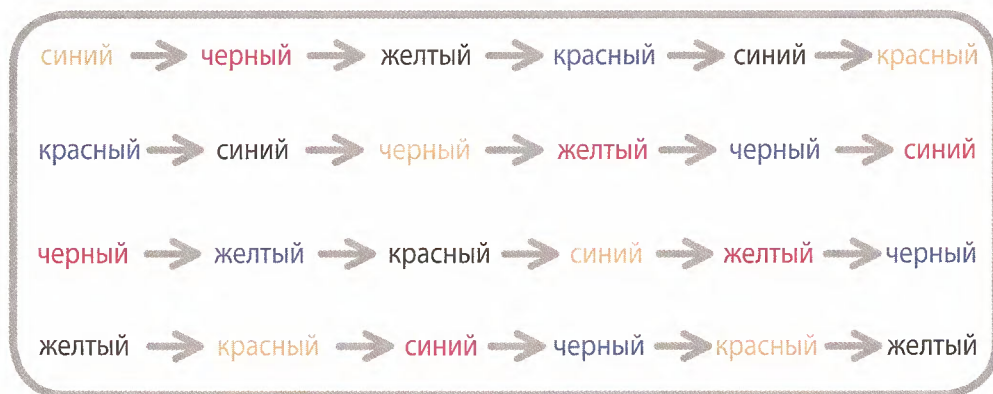
Пример



Задание

Запишите время старта и начинайте. Засеките, сколько у вас ушло времени.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

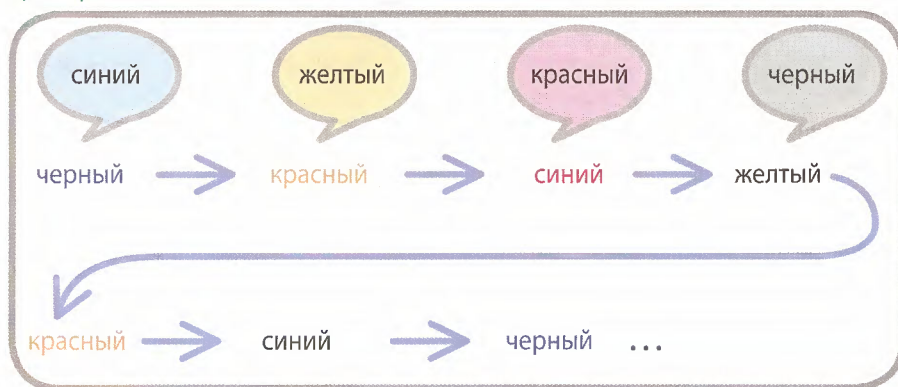
Время выполнения задания: мин с

Пройдите этот тест перед тем, как проверить возраст мозга после третьей недели тренировок.

ТЕСТ СТРУПА

Назовите вслух как можно быстрее цвета слов. Читать сами слова не нужно. Сразу исправляйте ошибки вслух.

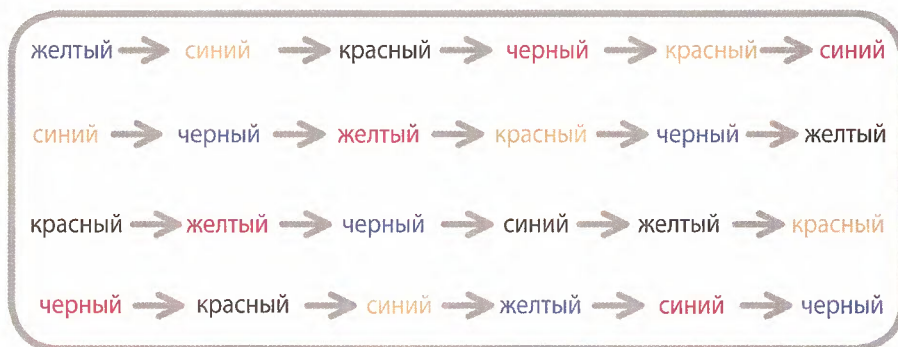
Пример



Задание

Запишите время старта и начинайте. Засеките, сколько у вас ушло времени.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

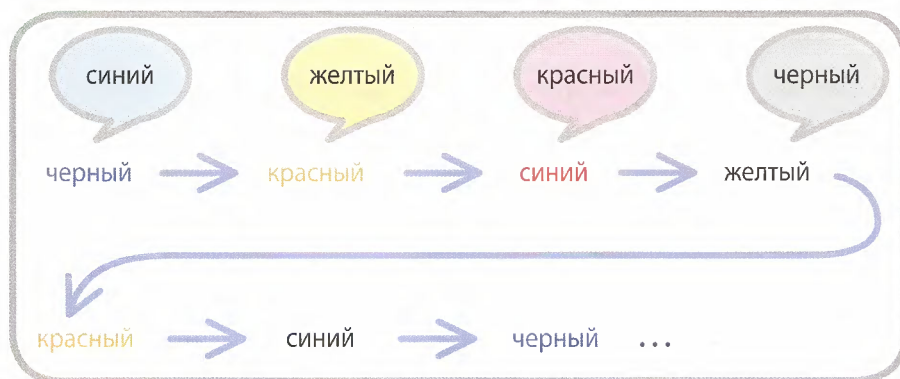
Время выполнения задания: мин с

Пройдите этот тест перед тем, как проверить возраст мозга после четвертой недели тренировок.

ТЕСТ СТРУПА

Назовите вслух как можно быстрее цвета слов. Читать сами слова не нужно. Сразу исправляйте ошибки вслух.

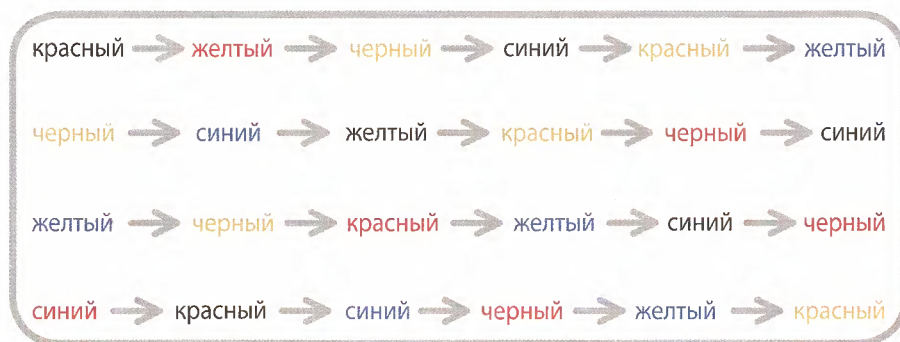
Пример



Задание

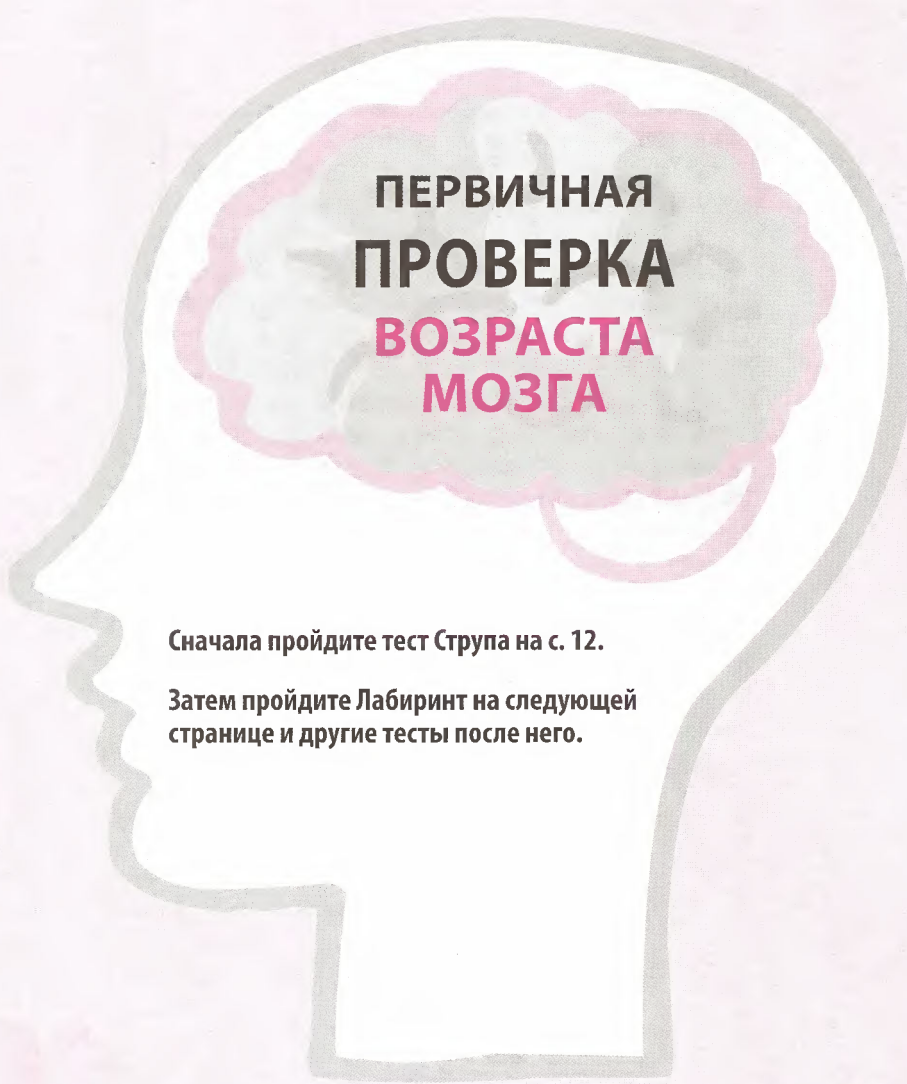
Запишите время старта и начинайте. Засеките, сколько у вас ушло времени.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

A large, light gray silhouette of a human head in profile, facing left. Inside the head, there is a stylized brain with a pink outline and a gray fill. The text is centered within the brain area.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОВЕРКА ВОЗРАСТА МОЗГА

Сначала пройдите тест Струпа на с. 12.

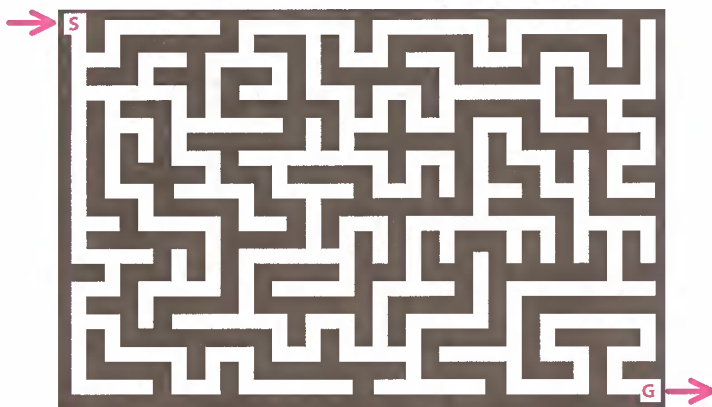
**Затем пройдите Лабиринт на следующей
странице и другие тесты после него.**

• ЛАБИРИНТ

Начните с точки S (старт) и как можно быстрее дойдите до точки G (финиш).

Запишите время старта и начинайте. Когда дойдете до финиша, запишите время окончания теста и посчитайте время выполнения задания.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Запомните как можно больше чисел и их расположение за 2 минуты. После этого в таблицу ответов на с. 20 запишите за 2 минуты как можно больше чисел в правильные ячейки.

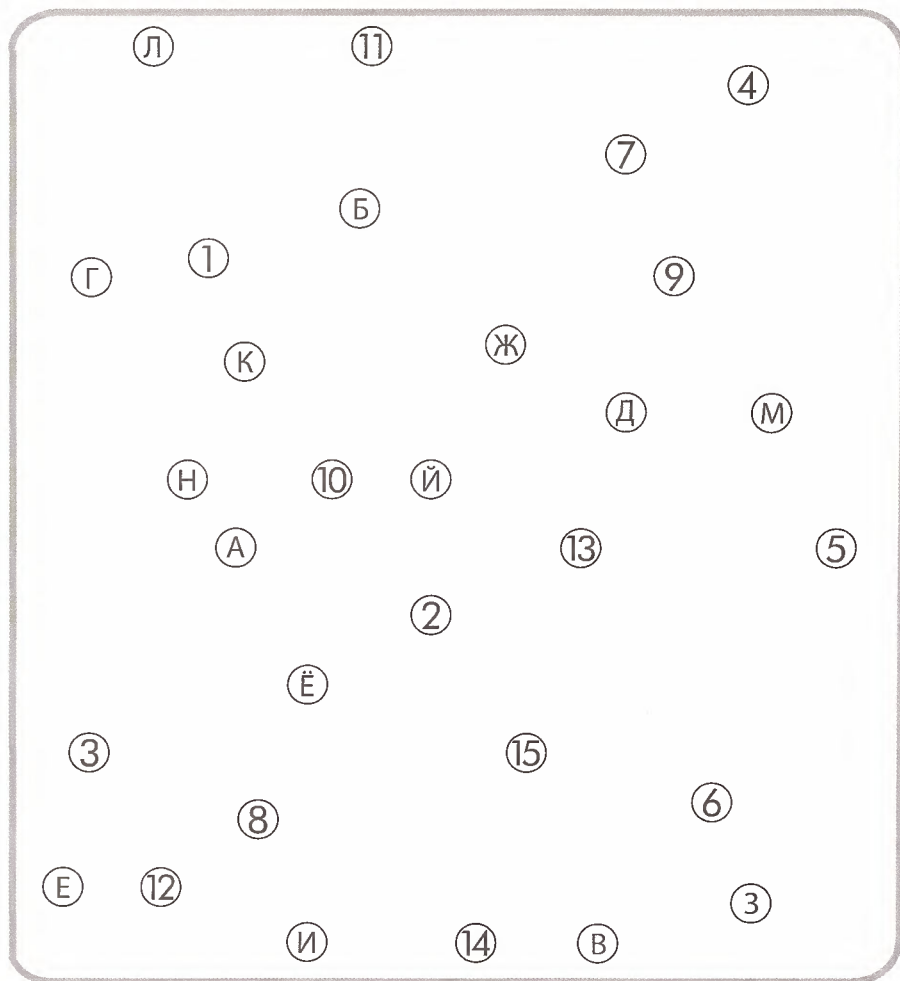
54	47	43	66	11	34	36	98	53	61
5	74	88	25	46	45	57	88	66	33
3	39	75	94	23	41	89	23	21	84

Таблица для ответов на с. 20.

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ

Как можно быстрее проведите линию от 1 до 15 и от А до Н, чередуя числа и буквы (от 1 к А, от А к 2, от 2 к Б и т. д.).

Старт: мин с



Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (таблица для ответов)

Запишите как можно больше запомненных чисел в правильные ячейки за 2 минуты.

Количество правильных ответов: _____

• **30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ**

Посчитайте как можно быстрее.

Старт: мин с

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. $5 + 9 =$ | 11. $17 - 8 =$ | 21. $3 \times 3 =$ |
| 2. $14 - 7 =$ | 12. $9 \times 4 =$ | 22. $16 - 9 =$ |
| 3. $7 \times 2 =$ | 13. $13 - 5 =$ | 23. $8 + 3 =$ |
| 4. $18 - 9 =$ | 14. $15 - 7 =$ | 24. $4 \times 8 =$ |
| 5. $3 + 7 =$ | 15. $6 + 5 =$ | 25. $2 \times 5 =$ |
| 6. $11 - 4 =$ | 16. $7 \times 9 =$ | 26. $12 - 7 =$ |
| 7. $9 + 7 =$ | 17. $1 + 7 =$ | 27. $3 \times 6 =$ |
| 8. $17 - 9 =$ | 18. $2 \times 9 =$ | 28. $4 \times 5 =$ |
| 9. $7 + 2 =$ | 19. $8 + 8 =$ | 29. $15 - 8 =$ |
| 10. $6 \times 7 =$ | 20. $3 + 9 =$ | 30. $5 + 7 =$ |

Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

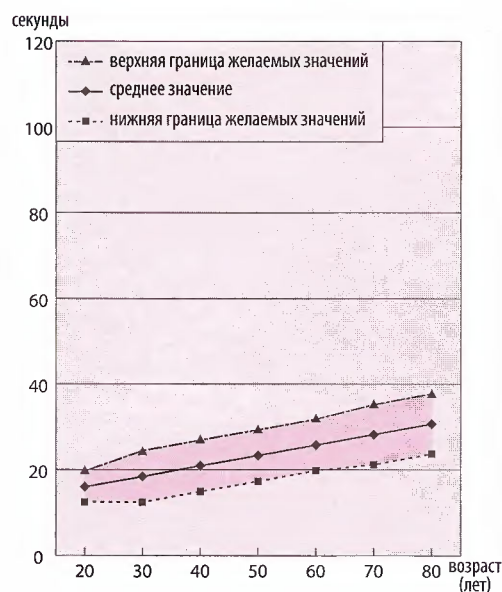
РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОВЕРКИ ВОЗРАСТА МОЗГА

Перед тем как приступить к тренировке мозга, занесите в таблицы результаты пяти проверочных тестов текущей работоспособности мозга.

Проведите вертикальную линию от вашего возраста, и вы увидите средний результат и пределы желаемых значений для вашего возраста.

Проведите горизонтальную линию от вашего результата, и вы увидите возраст вашего мозга.

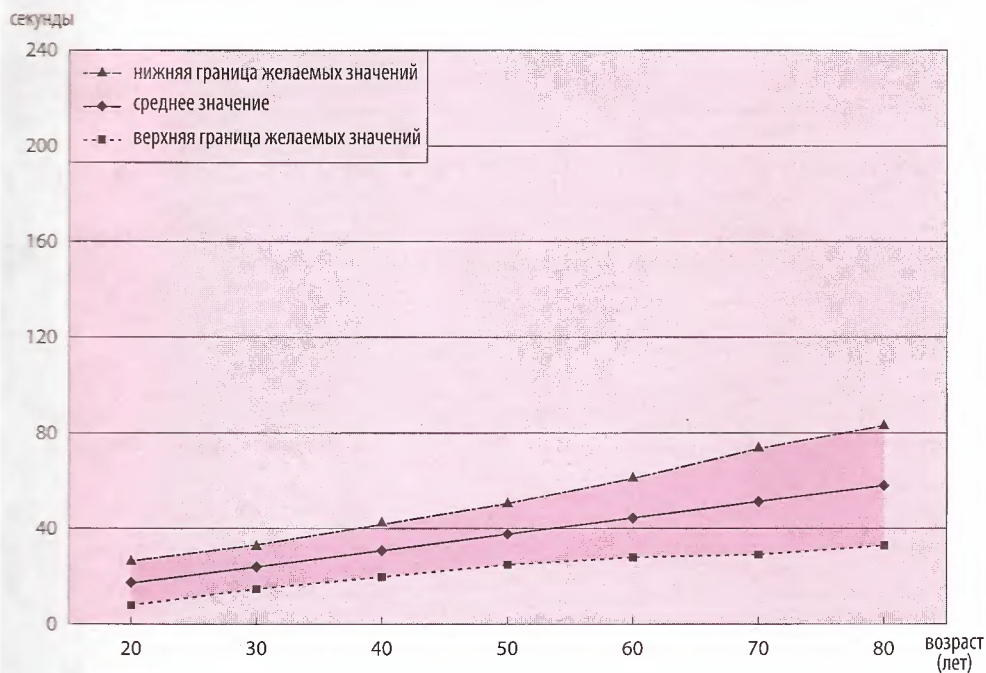
• ТЕСТ СТРУПА (мужчины)



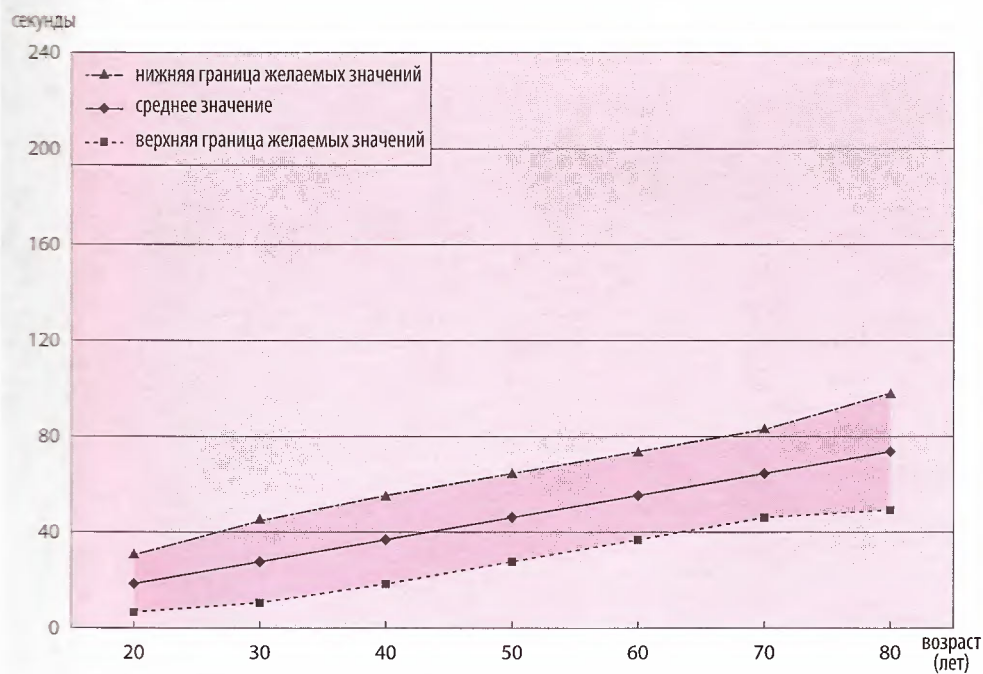
• ТЕСТ СТРУПА (женщины)



• ЛАБИРИНТ (мужчины)

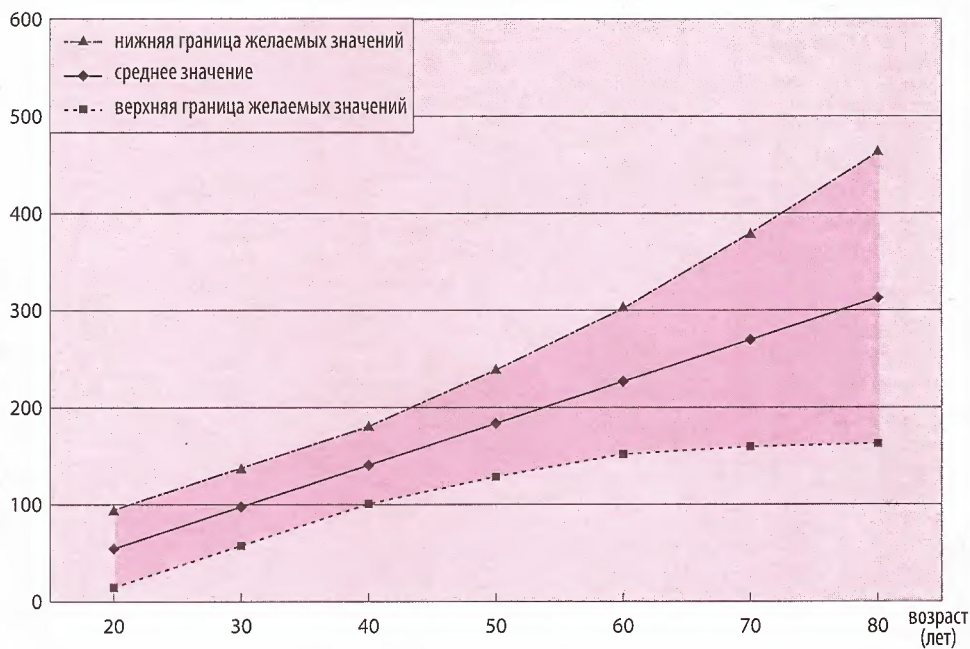


• ЛАБИРИНТ (женщины)



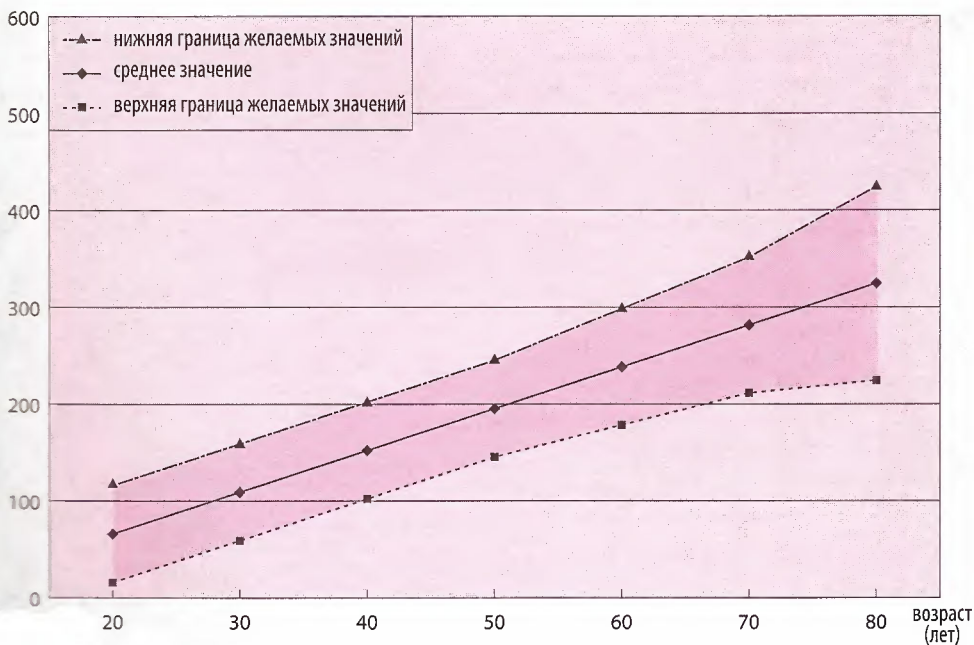
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (мужчины)

секунды

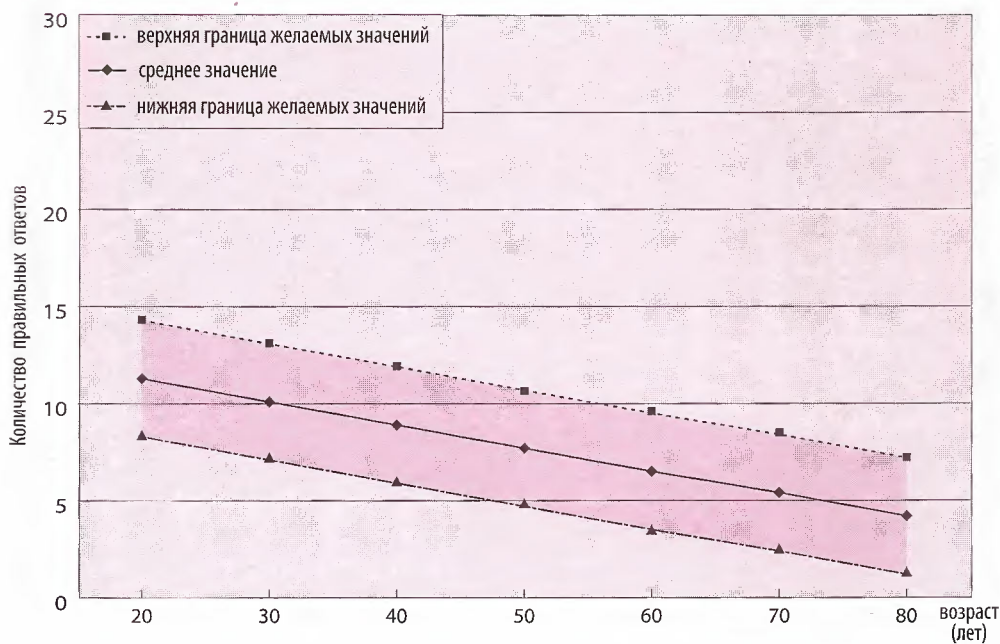


• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (женщины)

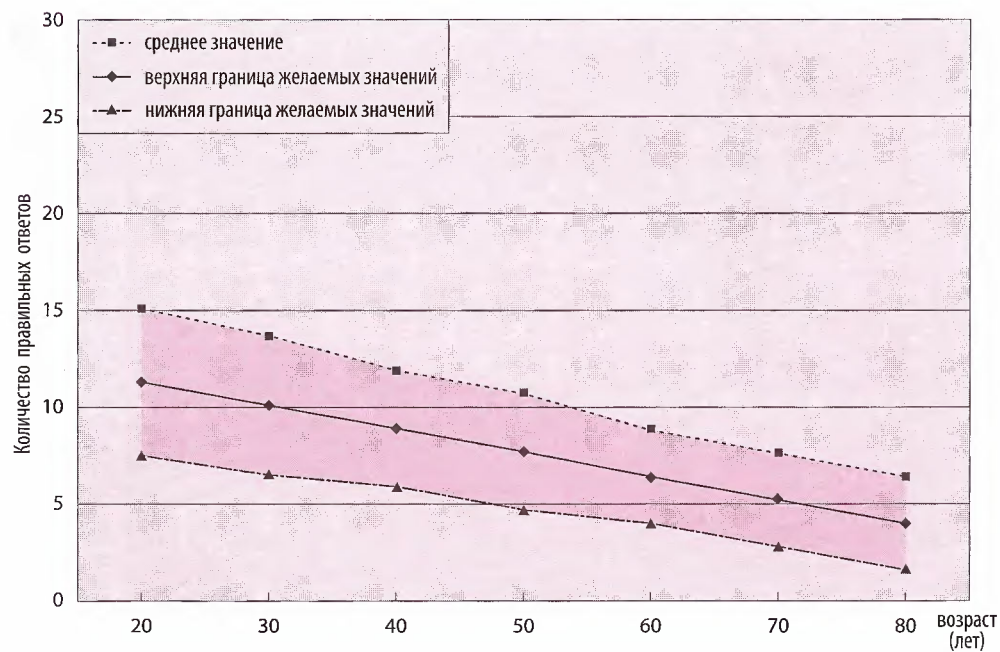
секунды



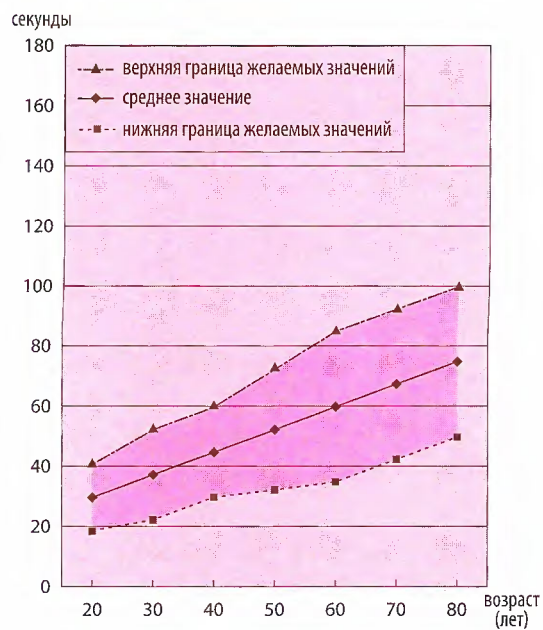
ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (мужчины)



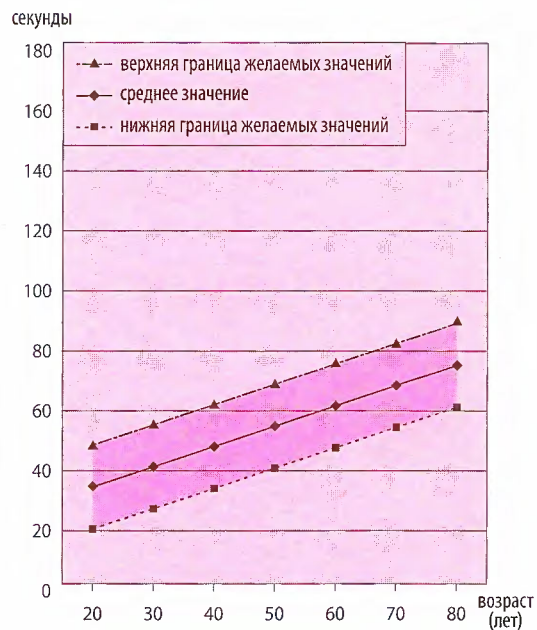
ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (женщины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (мужчины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (женщины)



Как вам результаты перед тренировками мозга?

Стремитесь улучшить свои результаты и приступайте к тренировкам, чтобы активизировать работу мозга.

Средние результаты по возрастным группам для этих тестов приведены в конце книги.

**ЕЖЕДНЕВНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ МОЗГА
И ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ
ВОЗРАСТА МОЗГА**

Для начала попробуем!

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) прочитал газету почти целиком | <input type="checkbox"/> |
| 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа | <input type="checkbox"/> |
| 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). | <input type="checkbox"/> |
| Запишите, с кем говорили: _____ | |
| 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____ | <input type="checkbox"/> |
| 5) готовил еду/помогал готовить еду | <input type="checkbox"/> |
| 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) | <input type="checkbox"/> |
| 7) ходил пешком 30 минут и более | <input type="checkbox"/> |
| 8) смеялся от души | <input type="checkbox"/> |
| 9) писал от руки/рисовал | <input type="checkbox"/> |
| 10) спал 6 часов и более | <input type="checkbox"/> |

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов: ☐

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:	<input type="checkbox"/>	мин	<input type="checkbox"/>	с
Время окончания:	<input type="checkbox"/>	мин	<input type="checkbox"/>	с
Время выполнения задания:	<input type="checkbox"/>	мин	<input type="checkbox"/>	с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

роднич ... к _____
 камыш ... м _____
 крюч ... чек _____
 парч ... вый _____
 ш ... л _____
 врач ... м _____
 прич ... ска _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов: ☐

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин

с

Время окончания:

мин

с

Время выполнения задания:

мин

с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

ш ... рох _____

крыж ... вник _____

зайч ... нок _____

еж ... вый _____

кирпич ... м _____

товарищ ... м _____

кумач ... вый _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные буквы.

обр ... стают _____

прил ... жили _____

безобл ... чным _____

прик ... снётся _____

наг ... рает _____

трос(?)никовые _____

погл ... щает _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

г ... реть _____

зам ... реть _____

выр ... сти _____

предл ... гать _____

предл ... жить _____

оп ... реться _____

разж ... гать _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

разыщ ... м _____

гон ... шь _____

распиш ... шь _____

вымет ... м _____

вытр ... шь _____

включа ... м _____

украш ... м _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

разв ... вающийся флаг _____

колыш ... щеется пламя _____

стел ... щийся туман _____

ненавид ... вший неправду _____

зажмуривш ... гося мальчика _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

выкач ... нное из гаража колесо _____

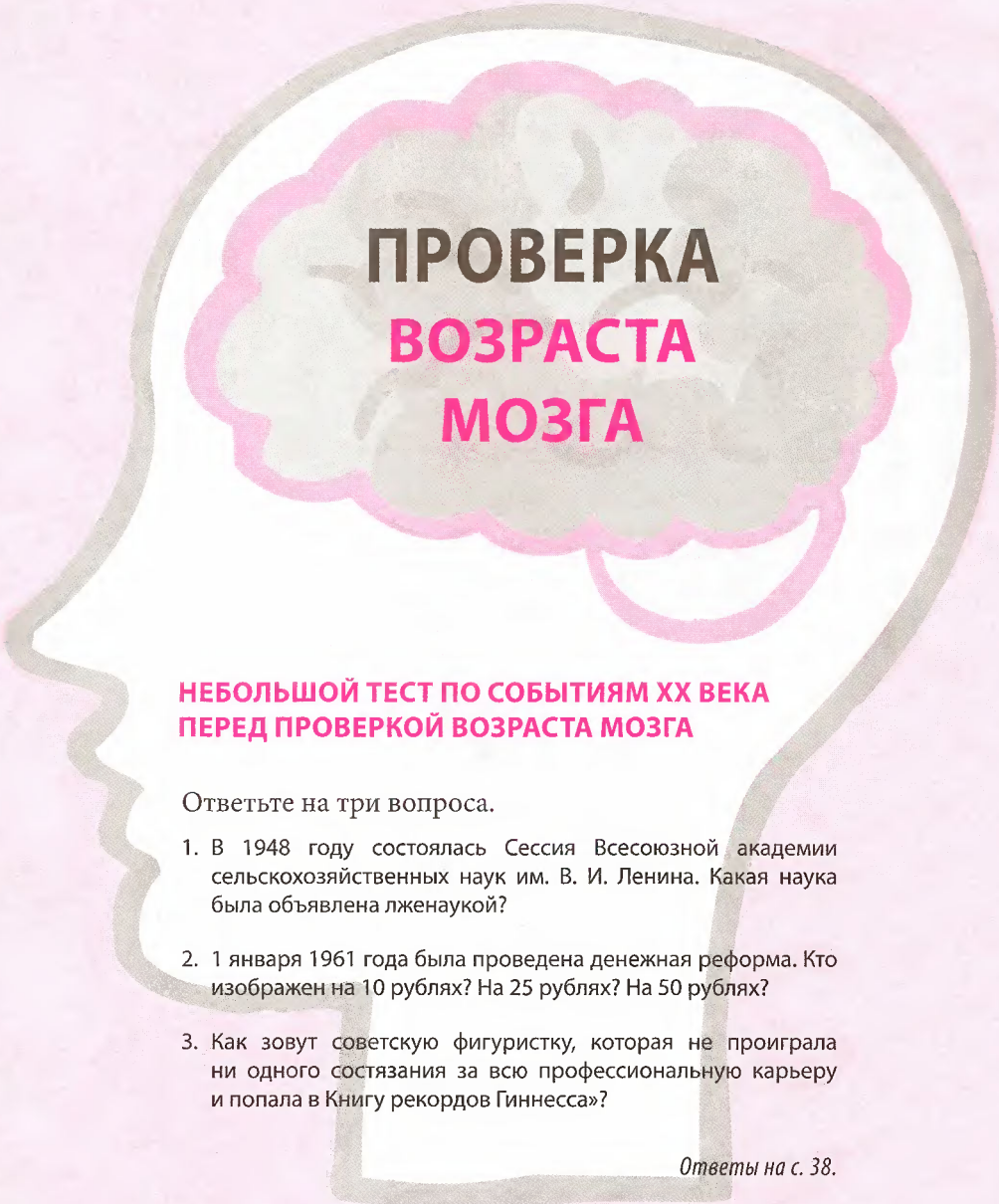
выкач ... нный из шины воздух _____

замеш ... нное тесто _____

замеш ... нный в преступлении _____

развеш ... нные картины _____

навеш ... нная дверь _____



ПРОВЕРКА ВОЗРАСТА МОЗГА

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ ПО СОБЫТИЯМ XX ВЕКА ПЕРЕД ПРОВЕРКОЙ ВОЗРАСТА МОЗГА

Ответьте на три вопроса.

1. В 1948 году состоялась Сессия Всесоюзной академии сельскохозяйственных наук им. В. И. Ленина. Какая наука была объявлена лженаукой?
2. 1 января 1961 года была проведена денежная реформа. Кто изображен на 10 рублях? На 25 рублях? На 50 рублях?
3. Как зовут советскую фигуристку, которая не проиграла ни одного состязания за всю профессиональную карьеру и попала в Книгу рекордов Гиннеса?»

Ответы на с. 38.

Сначала пройдите тест Струпа на с. 13.

• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Запомните как можно больше чисел и их расположение за 2 минуты. После этого в таблицу для ответов на с. 38 запишите за 2 минуты как можно больше чисел в правильные ячейки.

74	37	90	24	29	20	13	21	65	4
39	30	16	56	39	94	19	30	22	40
54	89	92	94	20	76	57	89	57	82

Таблица для ответов на с. 38.

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

Посчитайте как можно быстрее.

Старт: мин с

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1. $2 + 5 =$ | 11. $8 \times 5 =$ | 21. $4 \times 2 =$ |
| 2. $7 \times 3 =$ | 12. $2 + 8 =$ | 22. $15 - 6 =$ |
| 3. $12 - 7 =$ | 13. $9 \times 5 =$ | 23. $3 + 4 =$ |
| 4. $8 \times 3 =$ | 14. $6 + 2 =$ | 24. $1 \times 5 =$ |
| 5. $10 - 7 =$ | 15. $11 - 8 =$ | 25. $17 - 9 =$ |
| 6. $5 + 6 =$ | 16. $8 + 7 =$ | 26. $8 \times 6 =$ |
| 7. $4 \times 9 =$ | 17. $2 + 6 =$ | 27. $13 - 5 =$ |
| 8. $3 \times 5 =$ | 18. $7 \times 9 =$ | 28. $18 - 9 =$ |
| 9. $14 - 8 =$ | 19. $9 + 3 =$ | 29. $4 + 2 =$ |
| 10. $1 + 4 =$ | 20. $15 - 9 =$ | 30. $17 - 8 =$ |

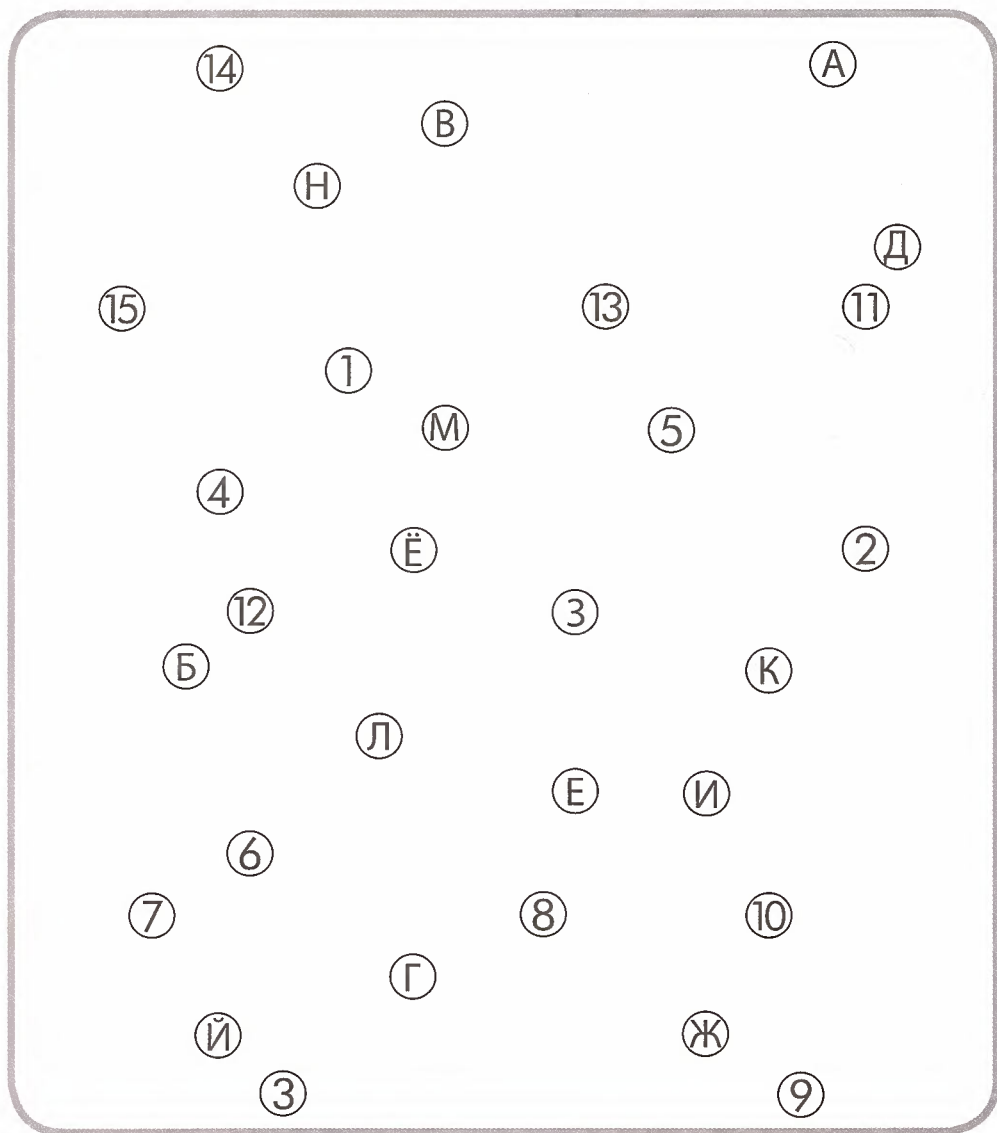
Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ

Как можно быстрее проведите линию от 1 до 15 и от А до Н, чередуя числа и буквы (от 1 к А, от А к 2, от 2 к Б и т. д.).

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (таблица для ответов)

Запишите как можно больше запомненных чисел в правильные ячейки за 2 минуты.

Количество правильных ответов: _____

Ответы к вопросам по XX веку

1. Генетика.
2. Владимир Ильич Ленин.
3. Ирина Константиновна Роднина.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ВОЗРАСТА МОЗГА

Как вам результаты проверки возраста мозга после первой недели тренировок?

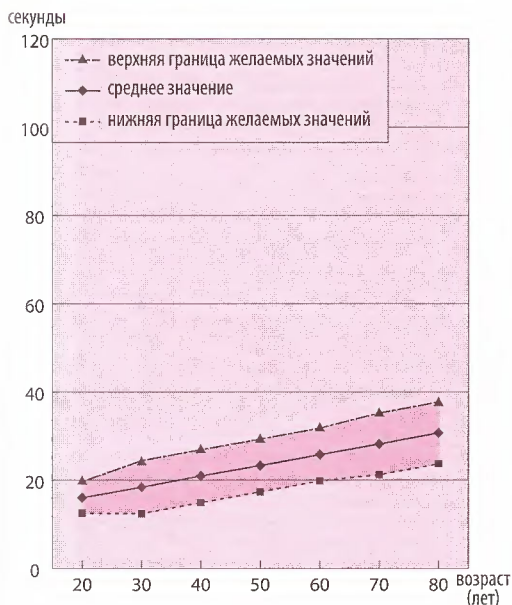
Занесите результаты тестов в таблицы.

Проведите вертикальную линию от вашего возраста, и вы увидите средний результат и пределы желаемых значений для вашего возраста.

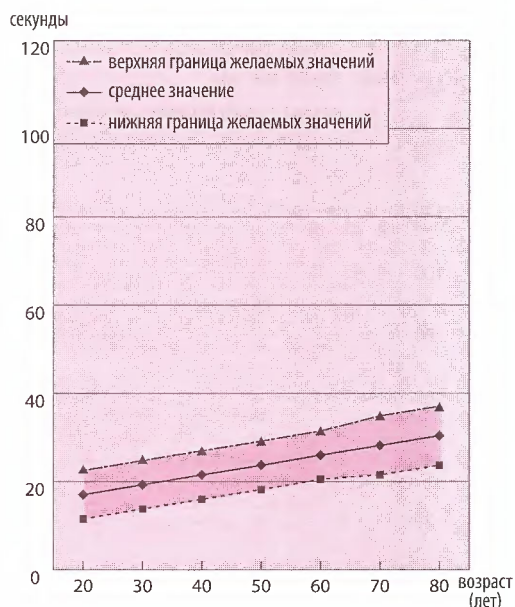
Проведите горизонтальную линию от вашего результата, и вы увидите возраст вашего мозга.

По сравнению с первичными тестами ваша память немного улучшилась, не правда ли? Это подтверждает, что работа вашего мозга будет постоянно улучшаться, если вы будете осознанно задействовать префронтальную кору с помощью тренировок.

• ТЕСТ СТРУПА (мужчины)

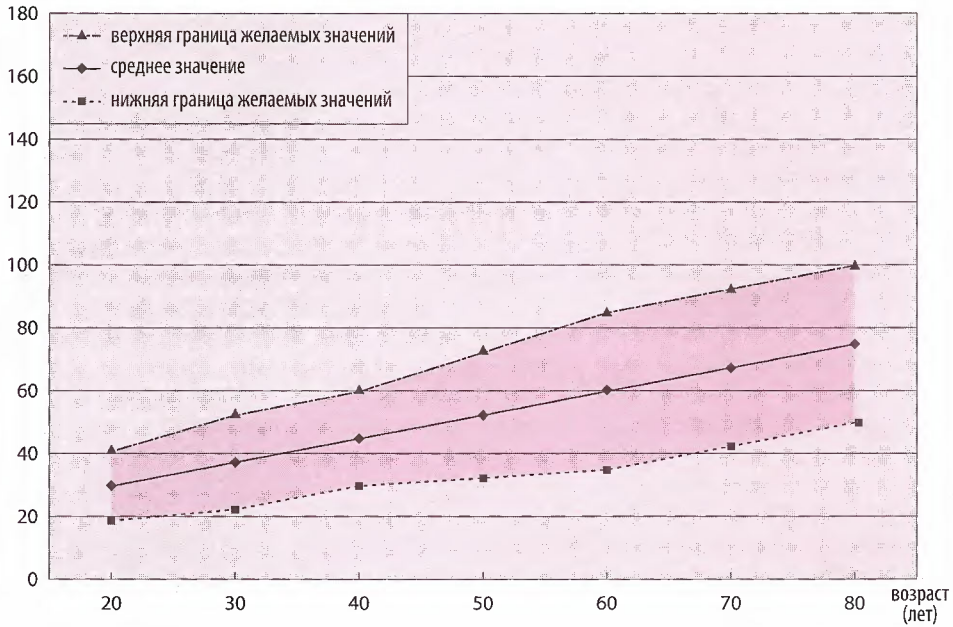


• ТЕСТ СТРУПА (женщины)



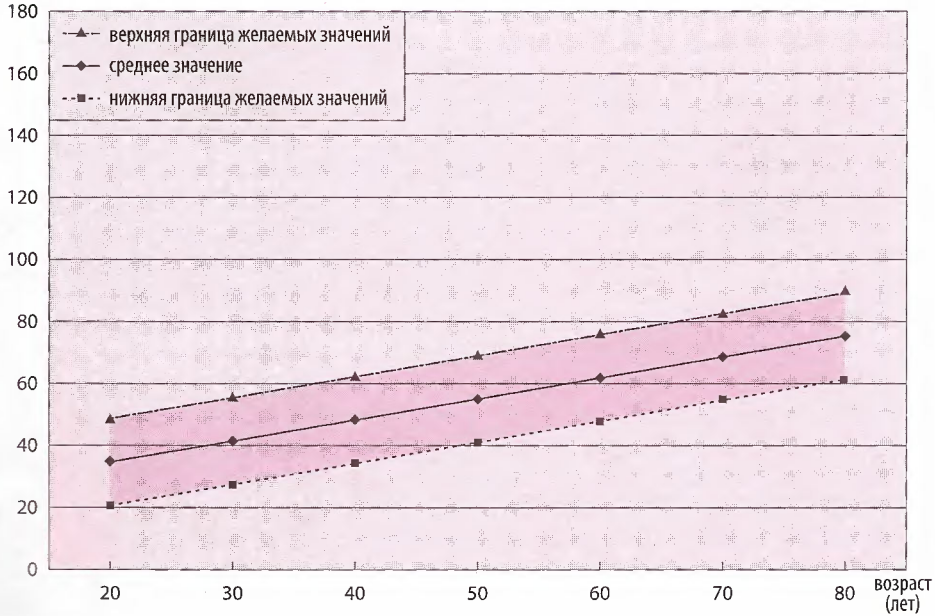
• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (мужчины)

секунды

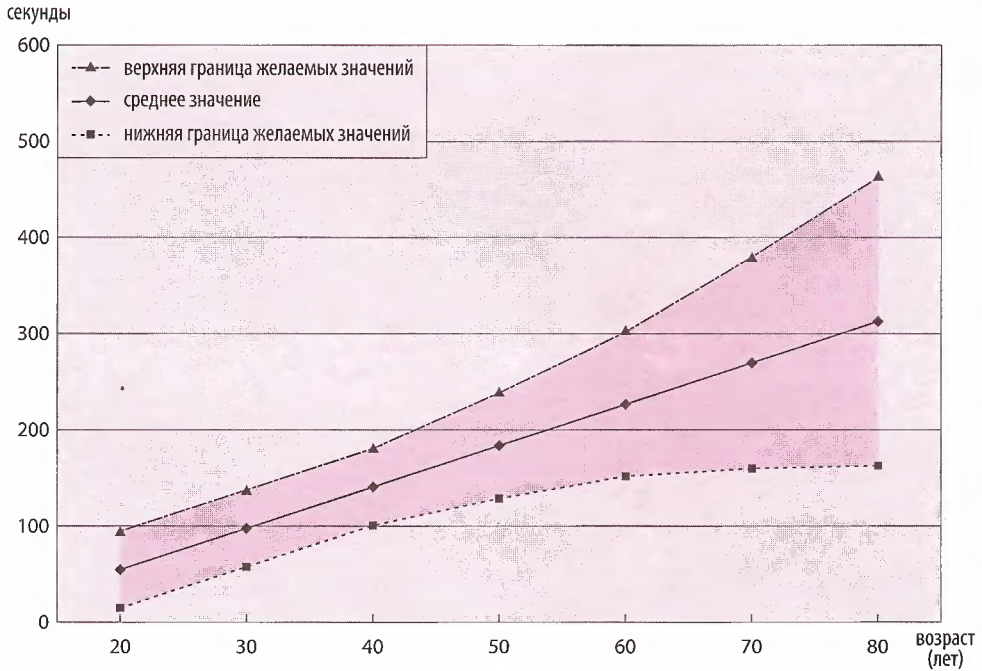


• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (женщины)

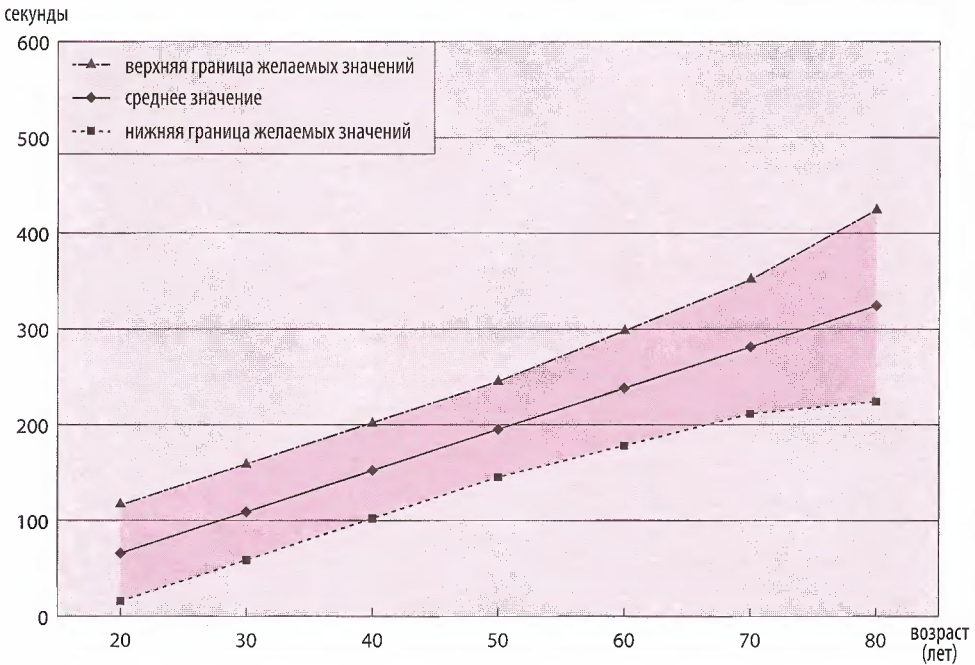
секунды



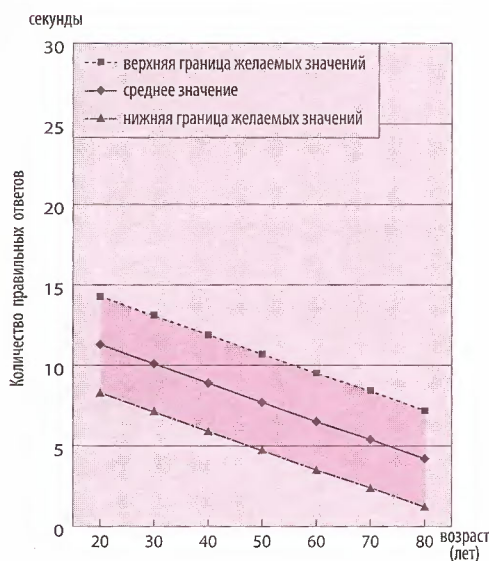
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (мужчины)



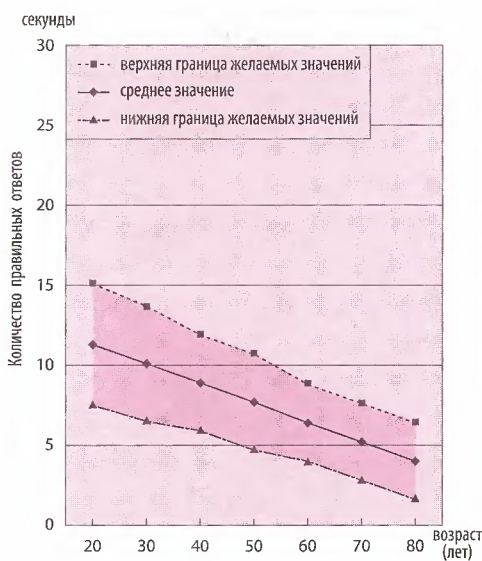
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (женщины)



ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (мужчины)



ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (женщины)



Средние результаты по возрастным группам для этих тестов приведены в конце книги.

СОВЕТ ОТ ПРОФЕССОРА КАВАШИМЫ

Так как тренировка мозга занимает мало времени, важно проводить ее каждый день. Цель — заниматься каждый день по 5–10 минут не менее 5 дней в неделю. Не нужно проводить длительные тренировки. Регулярные усилия поддерживают мозг в бодром состоянии. Однако нужно избегать переутомления. Когда вы плохо себя чувствуете, делайте перерыв.



Вторая неделя. Выполняем знакомые упражнения.

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя одну или две «н» и пропущенные гласные.

на застеклѐ(н, нн)ой веранд ... _____

утре(н, нн)юю з ... рю _____

в стекля(н, нн)ом стакан ... _____

кова(н, нн)ая лошадь _____

под полотня(н, нн)ым навесом _____

посея(н, нн)ая рож ... _____

решѐ(н, нн)ую задачу _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные буквы.

запр ... тить _____

опл ... тить _____

и ... ти _____

выр ... стить _____

проп ... тать _____

перес ... дить _____

ог ... родить _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

--

мин

--

 с

Время окончания:

--

мин

--

 с

Время выполнения задания:

--

мин

--

 с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя одну или две «н».

отреза ... ый _____

неслыха ... ый _____

раскраше ... ый _____

невида ... ый _____

пересаже ... ый _____

свяще ... ый _____

выраще ... ый _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

	мин		с
--	-----	--	---

Время окончания:

	мин		с
--	-----	--	---

Время выполнения задания:

	мин		с
--	-----	--	---

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя одну или две «н».

нечая ... ый _____

вовлечё ... ый _____

нежда ... ый _____

медле ... ый _____

углублё ... ый _____

занавеше ... ый _____

солё ... ый _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям (компьютер, мобильный телефон) ☐

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя одну или две «н».

покраше ... ый пол _____

краше ... ый подоконник _____

зажаре ... ая в сметане картошка _____

жаре ... ый цыплёнок _____

вяза ... ая сумочка _____

связа ... ый свитер _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите слитно или раздельно, вставляя пропущенные буквы.

(не)навис(?)ный _____

(не)уклюжий _____

(не)нас(?)ный _____

(не)навид ... щий _____

(не)годующий _____

(не)умелый _____

(не)замече(н, нн)ый _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

 мин с

Время окончания:

 мин с

Время выполнения задания:

 мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

увлеч ... нный делом _____

потуш ... н к утру _____

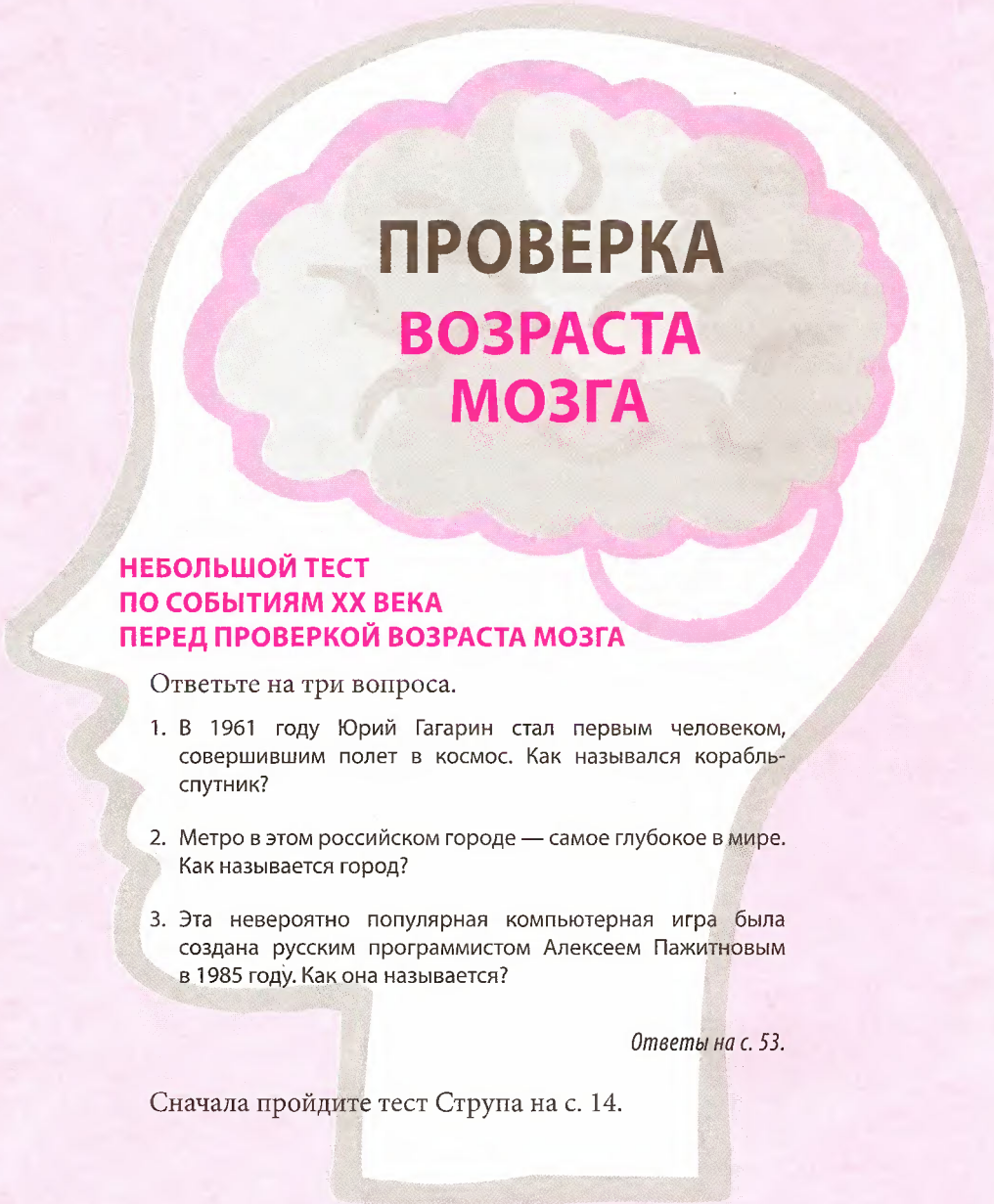
очищ ... нным воздухом _____

остриж ... нный наголо _____

сильно рассерж ... н _____

подслащ ... нную воду _____

лиш ... н таланта _____



ПРОВЕРКА ВОЗРАСТА МОЗГА

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ ПО СОБЫТИЯМ XX ВЕКА ПЕРЕД ПРОВЕРКОЙ ВОЗРАСТА МОЗГА

Ответьте на три вопроса.

1. В 1961 году Юрий Гагарин стал первым человеком, совершившим полет в космос. Как назывался корабль-спутник?
2. Метро в этом российском городе — самое глубокое в мире. Как называется город?
3. Эта невероятно популярная компьютерная игра была создана русским программистом Алексеем Пажитновым в 1985 году. Как она называется?

Ответы на с. 53.

Сначала пройдите тест Струпа на с. 14.

• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Запомните как можно больше чисел и их расположение за 2 минуты. После этого в таблицу для ответов на с. 53 запишите за 2 минуты как можно больше чисел в правильные ячейки.

77	35	52	98	12	88	22	56	71	14
34	26	64	76	91	77	17	43	60	54
56	8	46	68	49	32	48	65	34	69

Таблица для ответов на с. 53.

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

Посчитайте как можно быстрее.

Старт: мин с

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1. $6 - 5 =$ | 11. $1 \times 9 =$ | 21. $4 \times 6 =$ |
| 2. $3 + 9 =$ | 12. $5 + 1 =$ | 22. $13 - 4 =$ |
| 3. $2 \times 7 =$ | 13. $16 - 8 =$ | 23. $7 \times 6 =$ |
| 4. $8 \times 3 =$ | 14. $15 - 6 =$ | 24. $11 - 5 =$ |
| 5. $14 - 9 =$ | 15. $16 - 7 =$ | 25. $3 \times 2 =$ |
| 6. $5 \times 8 =$ | 16. $9 + 8 =$ | 26. $4 \times 4 =$ |
| 7. $7 + 1 =$ | 17. $4 + 8 =$ | 27. $18 - 7 =$ |
| 8. $9 - 7 =$ | 18. $3 + 9 =$ | 28. $7 + 2 =$ |
| 9. $3 + 0 =$ | 19. $6 \times 8 =$ | 29. $5 + 7 =$ |
| 10. $4 + 2 =$ | 20. $7 \times 7 =$ | 30. $15 - 8 =$ |

Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (таблица для ответов)

Запишите как можно больше запомненных чисел в правильные ячейки за 2 минуты.

Количество правильных ответов: _____

Ответы к вопросам по XX веку

1. «Восток-1».
2. Санкт-Петербург.
3. Тетрис.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ВОЗРАСТА МОЗГА

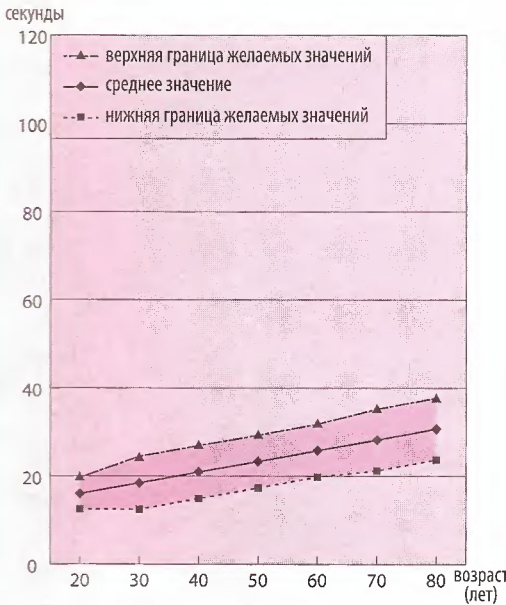
Занесите результаты тестов в таблицы.

Проведите вертикальную линию от вашего возраста, и вы увидите средний результат и пределы желаемых значений для вашего возраста.

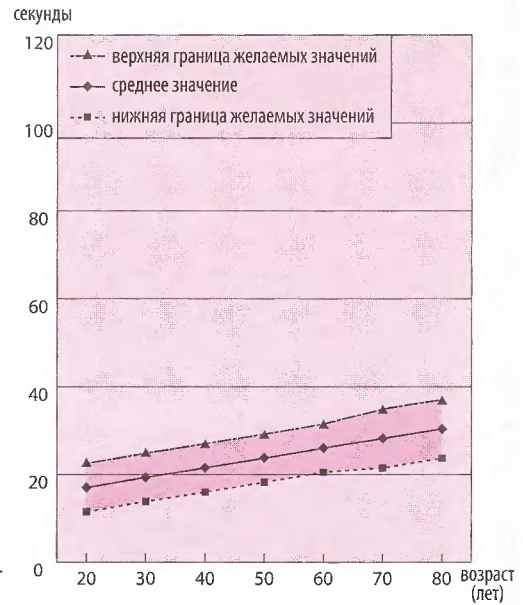
Проведите горизонтальную линию от вашего результата, и вы увидите возраст вашего мозга.

Вы уже привыкли к тренировкам мозга? Осознанно тренируйте мозг в повседневной жизни, чтобы активизировать префронтальную кору.

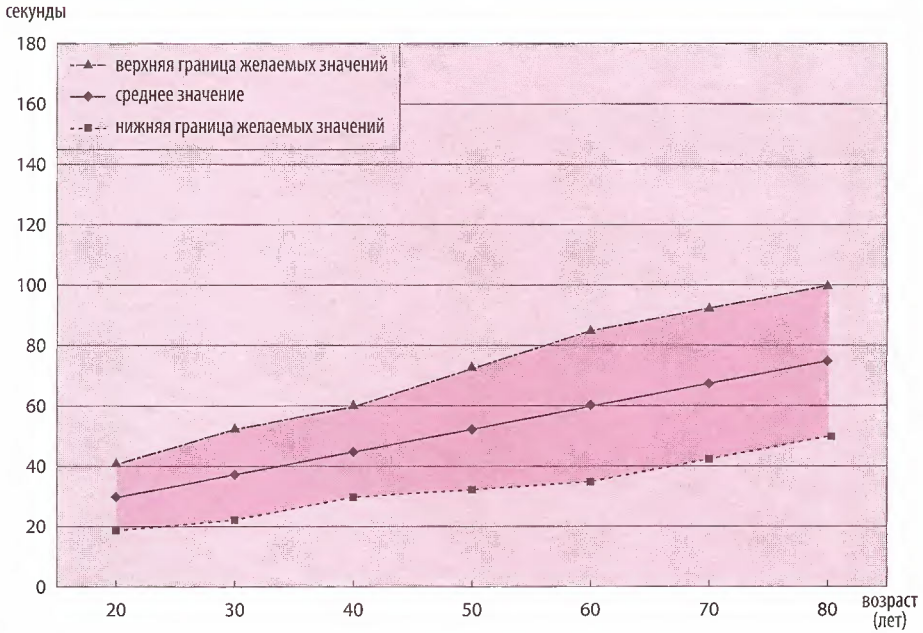
• ТЕСТ СТРУПА (мужчины)



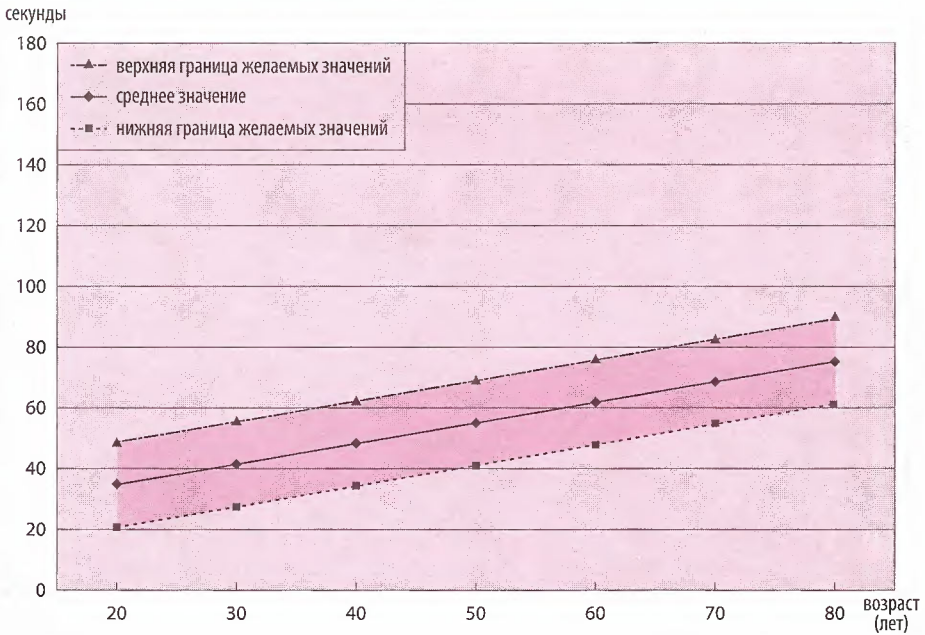
• ТЕСТ СТРУПА (женщины)



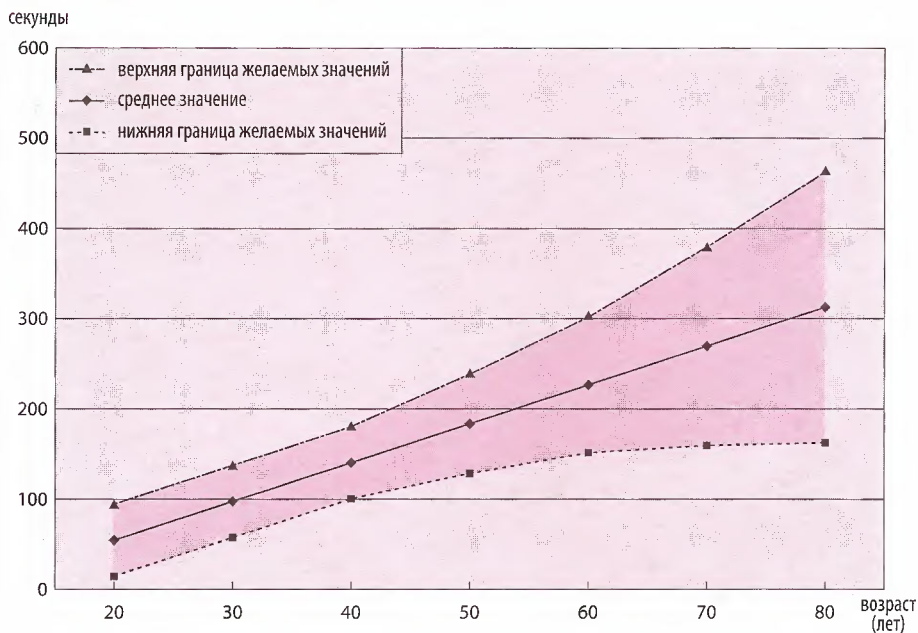
• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (мужчины)



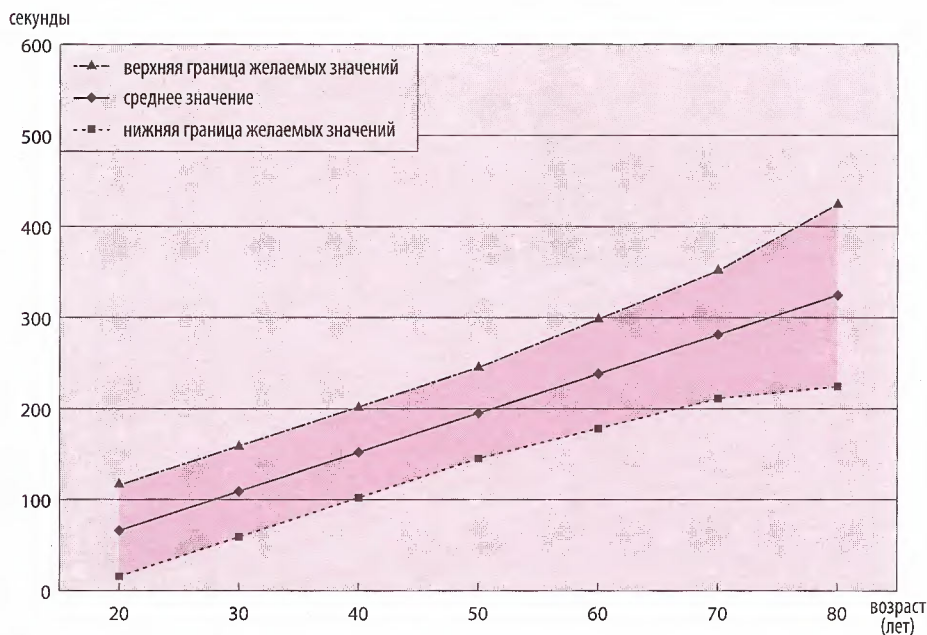
• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (женщины)



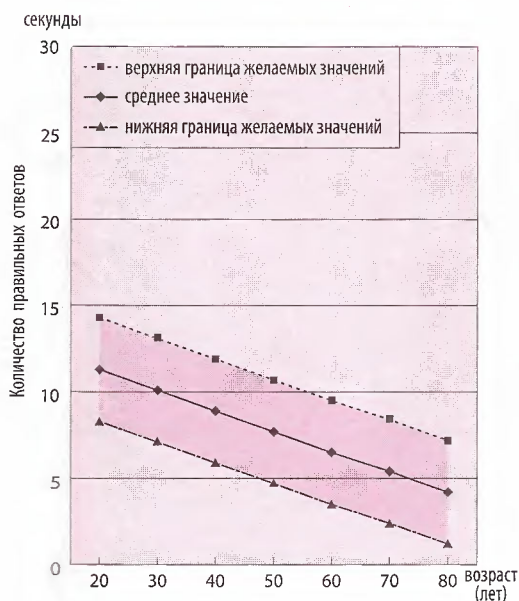
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (мужчины)



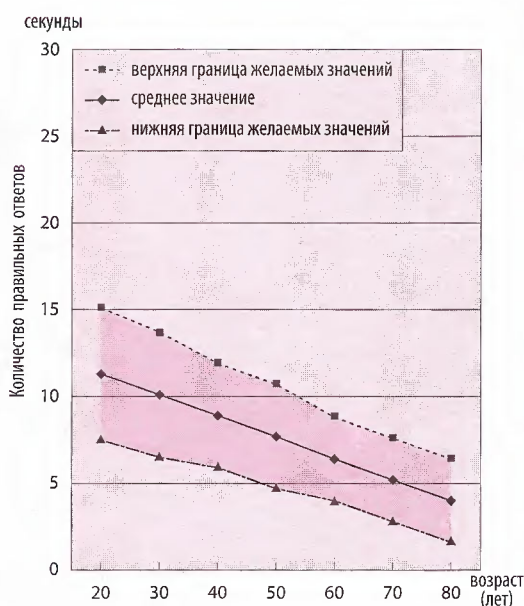
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (женщины)



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (мужчины)



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (женщины)



Средние результаты по возрастным группам для этих тестов приведены в конце книги.

СОВЕТ ОТ ПРОФЕССОРА КАВАШИМЫ

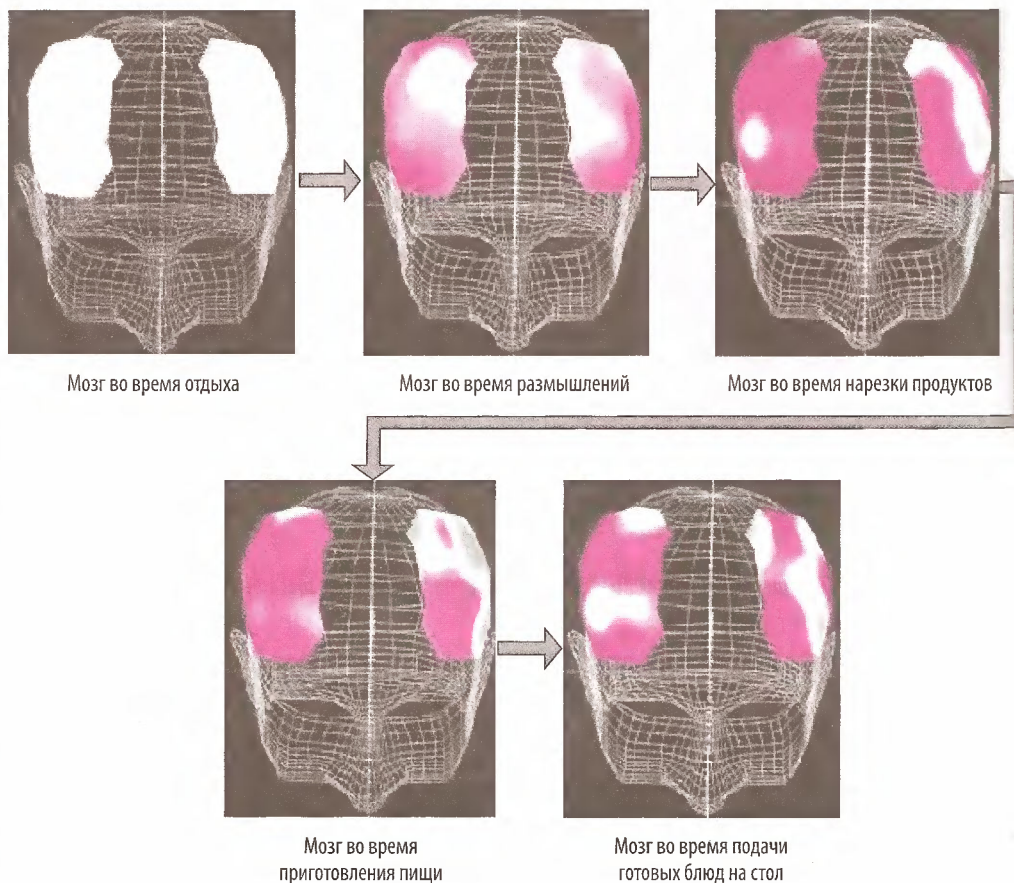


Я рекомендую заниматься по утрам после завтрака. Ведь после еды благодаря пополнению запасов «топлива» для клеток мозга (глюкозы) мозг работает энергичнее. Кроме того, в первой половине дня мозг работает лучше, а к вечеру его активность постепенно снижается.

Если вы «сова», пройдите тест Струпа вечером и утром, примерно через полчаса после завтрака, засекайте время и сравните. Наверняка результаты вас удивят.

Небольшой перерыв. Приготовление еды активизирует мозг!

Оптический топограф (аппарат, который с помощью инфракрасного излучения позволяет видеть активность мозга) показывает активность мозга во время приготовления пищи.



Результаты исследования активности мозга во время приготовления пищи

Источники: совместное исследование компании «Осака Газ» и профессора Кавашимы Рюти из исследовательского центра университета Тохоку по изучению мозга человека и старения.

Эти изображения получены с помощью оптической топографии. Они показывают активность мозга взрослой женщины, когда она обдумывает меню на ужин, нарезает ингредиенты, жарит на газовой плите, подает на стол. Как мы видим, во время приготовления еды мозг активно работает. Приготовление еды чрезвычайно эффективно для улучшения деятельности мозга. Этот эксперимент подтверждает, что если заниматься приготовлением еды в течение трех месяцев, улучшается память и мыслительные способности, а также состояние кожи.

Третья неделя. Омоложение мозга все ближе!

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

<input type="text"/>	мин	<input type="text"/>	с
----------------------	-----	----------------------	---

Время окончания:

<input type="text"/>	мин	<input type="text"/>	с
----------------------	-----	----------------------	---

Время выполнения задания:

<input type="text"/>	мин	<input type="text"/>	с
----------------------	-----	----------------------	---

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

береж ... т _____

снеж ... к _____

на ж ... рдочке _____

галч ... нок _____

с меч ... м _____

освещ ... нный _____

стереж ... т _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

--

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

	мин		с
--	-----	--	---

Время окончания:

	мин		с
--	-----	--	---

Время выполнения задания:

	мин		с
--	-----	--	---

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

освеж ... нный _____

суч ... к _____

свеч ... й _____

крыж ... вник _____

еж ... вый _____

рассеч ... т _____

овраж ... к _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

шапч ... нка _____

ситц ... вый _____

кукуш ... нок _____

в горяч ... м _____

груш ... вый _____

закопч ... нный _____

пересеч ... т _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

стел ... щеется растение _____

кол ... щийся кустарник _____

засе ... нные поля _____

чуть брезж ... щий рассвет _____

легко дыш ... щий _____

скач ... щие всадники _____

на издали вид ... мых холмах _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт: мин с
Время окончания: мин с
Время выполнения задания: мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные буквы.

пр ... дол ... вая сопр ... твление _____

защ ... щая ворота (з, с)борной _____

(не)пр ... к ... саясь к мячу _____

ра(з, с)тирая ушибл ... ное колено _____

(не)замеч ... ная защитником опас(?)ная передача _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа ☐
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи). ☐

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям ☐
(компьютер, мобильный телефон) _____

- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите слитно или раздельно, вставив пропущенные буквы.

(не)без ... нтересно _____

(не)мог _____

(не)бл ... говидный поступок _____

(не)вымоц ... на _____

(не)бл ... годарность _____

(не)брежно _____

(не)взрачный _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком
- 2) смотрел телевизор/видео больше одного часа
- 3) разговаривал с тремя и более людьми (включая членов семьи).

Запишите, с кем говорили: _____

- 4) отправил электронные сообщения трем и более людям
(компьютер, мобильный телефон) _____

--

- 5) готовил еду/помогал готовить еду
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)
- 7) ходил пешком 30 минут и более
- 8) смеялся от души
- 9) писал от руки/рисовал
- 10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. Если вы отметили пункты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, за каждый получаете по 1 баллу.
Если вы НЕ отметили пункты 2, 4, за каждый получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 7 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

	мин		с
--	-----	--	---

Время окончания:

	мин		с
--	-----	--	---

Время выполнения задания:

	мин		с
--	-----	--	---

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите слитно или раздельно, вставив пропущенные буквы.

(не)б ... ющееся стекло _____

(не)большой, а маленький _____

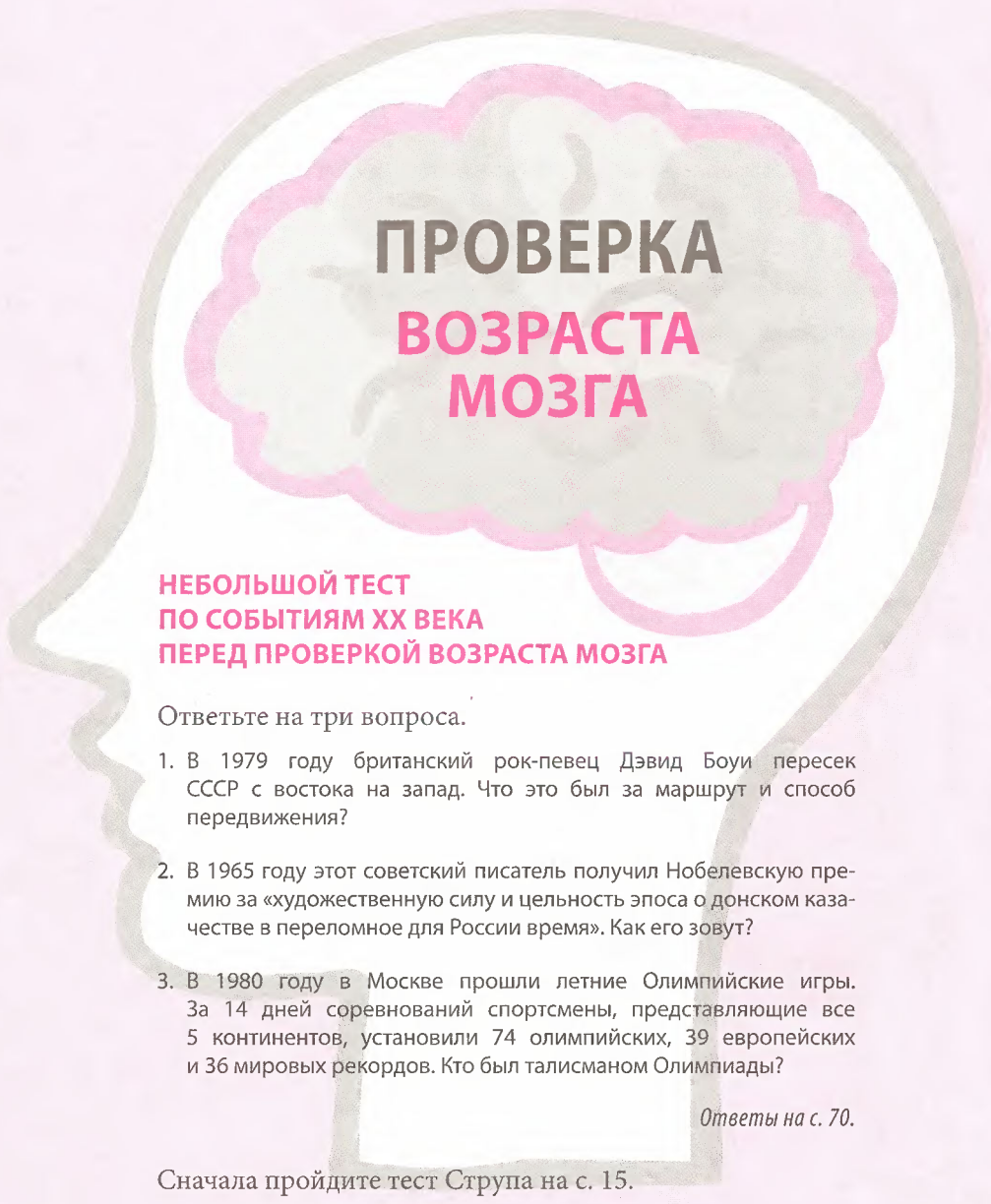
(не)выполн ... нное задание _____

(не)вежа _____

(не)вежл ... во, а грубо _____

(не)вежл ... во _____

(не)доверие _____



ПРОВЕРКА ВОЗРАСТА МОЗГА

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ ПО СОБЫТИЯМ XX ВЕКА ПЕРЕД ПРОВЕРКОЙ ВОЗРАСТА МОЗГА

Ответьте на три вопроса.

1. В 1979 году британский рок-певец Дэвид Боуи пересек СССР с востока на запад. Что это был за маршрут и способ передвижения?
2. В 1965 году этот советский писатель получил Нобелевскую премию за «художественную силу и цельность эпоса о донском казачестве в переломное для России время». Как его зовут?
3. В 1980 году в Москве прошли летние Олимпийские игры. За 14 дней соревнований спортсмены, представляющие все 5 континентов, установили 74 олимпийских, 39 европейских и 36 мировых рекордов. Кто был талисманом Олимпиады?

Ответы на с. 70.

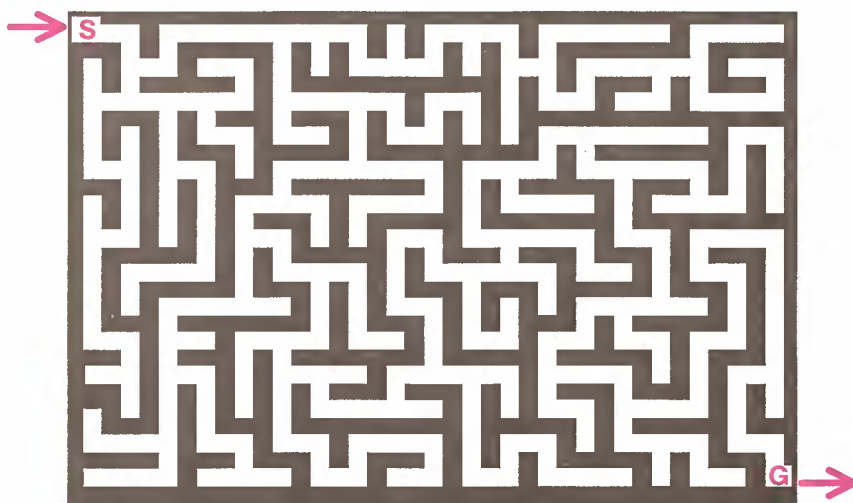
Сначала пройдите тест Струпа на с. 15.

• ЛАБИРИНТ

Начинайте с точки S (старт) и старайтесь как можно быстрее дойти до точки G (финиш).

Запишите время старта и начинайте. Когда дойдете до финиша, запишите время окончания и посчитайте общее время выполнения задания.

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Запомните как можно больше чисел и их расположение за 2 минуты. После этого в таблицу для ответов на с. 69 запишите за 2 минуты как можно больше чисел в правильные ячейки.

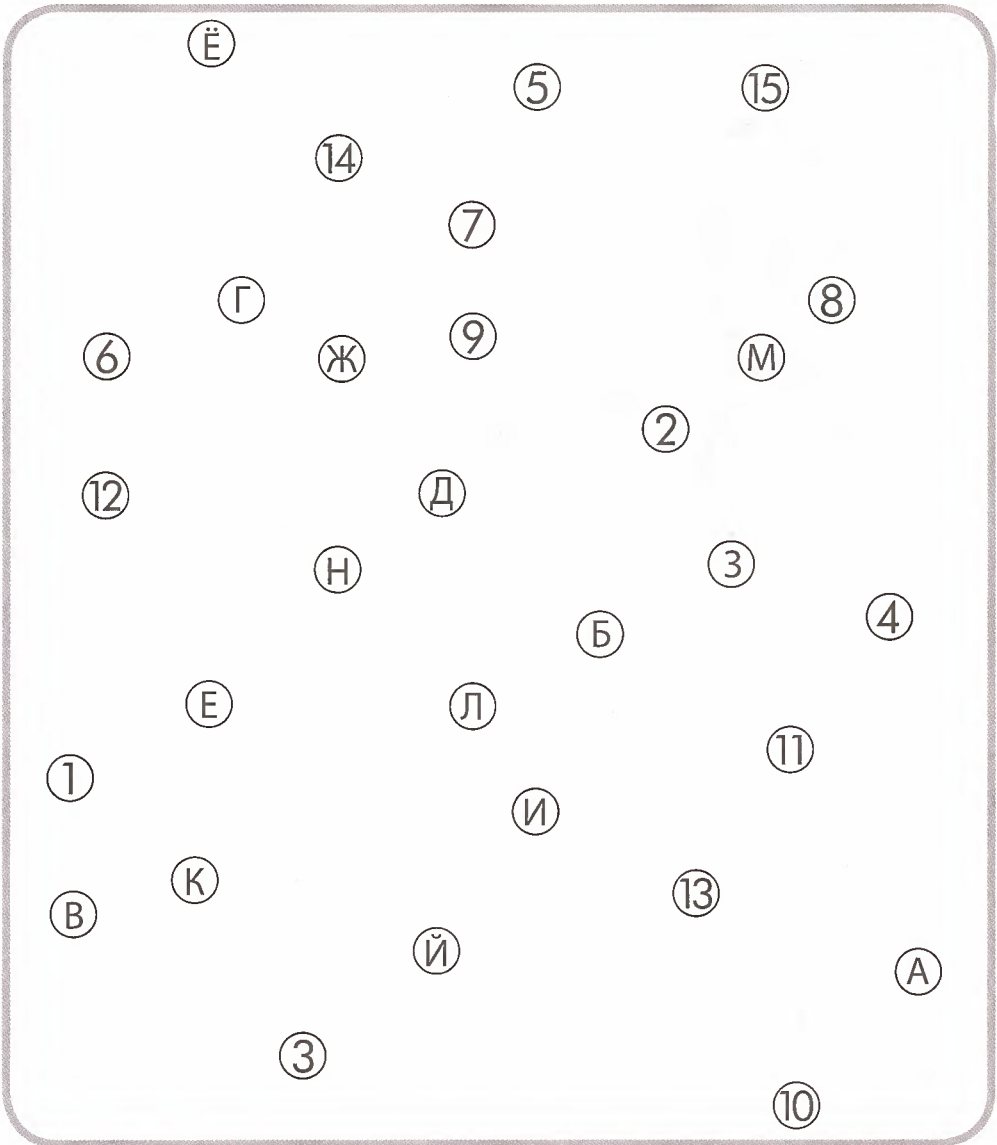
63	98	42	72	56	86	12	78	45	87
81	13	64	95	6	27	68	25	15	55
31	11	23	14	62	58	35	44	9	42

Таблица для ответов на с. 69.

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ

Как можно быстрее проведите линию от 1 до 15 и от А до Н, чередуя числа и буквы (от 1 к А, от А к 2, от 2 к Б и т. д.).

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (таблица для ответов)

Запишите как можно больше запомненных чисел в правильные ячейки за 2 минуты.

Количество правильных ответов: _____

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

Посчитайте как можно быстрее.

Старт: мин с

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1. $8 + 7 =$ | 11. $2 \times 5 =$ | 21. $3 + 2 =$ |
| 2. $9 \times 3 =$ | 12. $5 + 2 =$ | 22. $14 - 8 =$ |
| 3. $17 - 5 =$ | 13. $13 - 5 =$ | 23. $6 \times 6 =$ |
| 4. $8 \times 7 =$ | 14. $16 - 9 =$ | 24. $5 \times 9 =$ |
| 5. $7 - 7 =$ | 15. $5 + 8 =$ | 25. $3 + 4 =$ |
| 6. $6 \times 3 =$ | 16. $15 - 6 =$ | 26. $7 \times 9 =$ |
| 7. $9 + 5 =$ | 17. $4 \times 8 =$ | 27. $2 \times 7 =$ |
| 8. $4 + 2 =$ | 18. $3 \times 9 =$ | 28. $12 - 9 =$ |
| 9. $3 + 8 =$ | 19. $11 - 5 =$ | 29. $10 - 8 =$ |
| 10. $2 + 5 =$ | 20. $16 - 7 =$ | 30. $4 + 3 =$ |

Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

Ответы к вопросам по XX веку

1. От Владивостока до Москвы по Транссибирской магистрали.
2. Михаил Александрович Шолохов.
3. Олимпийский мишка.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ВОЗРАСТА МОЗГА

Занесите результаты тестов в таблицы.

Проведите вертикальную линию от вашего возраста, и вы увидите средний результат и пределы желаемых значений для вашего возраста.

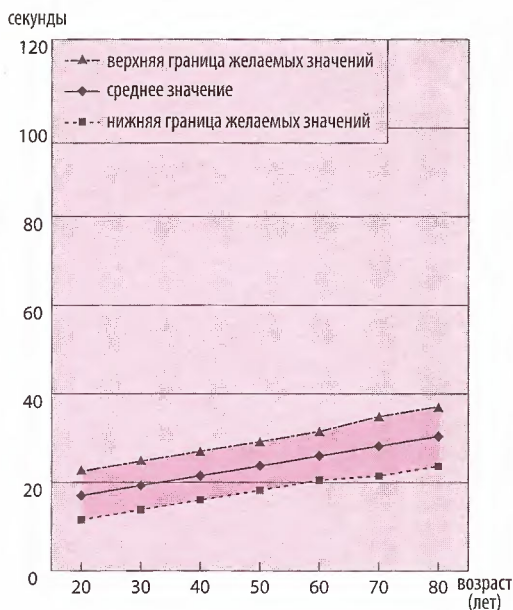
Проведите горизонтальную линию от вашего результата, и вы увидите возраст вашего мозга.

Если перестать тренировать мозг, он легко «заржавеет». Чтобы ваши усилия не пропали зря, продолжайте тренировки мозга каждый день.

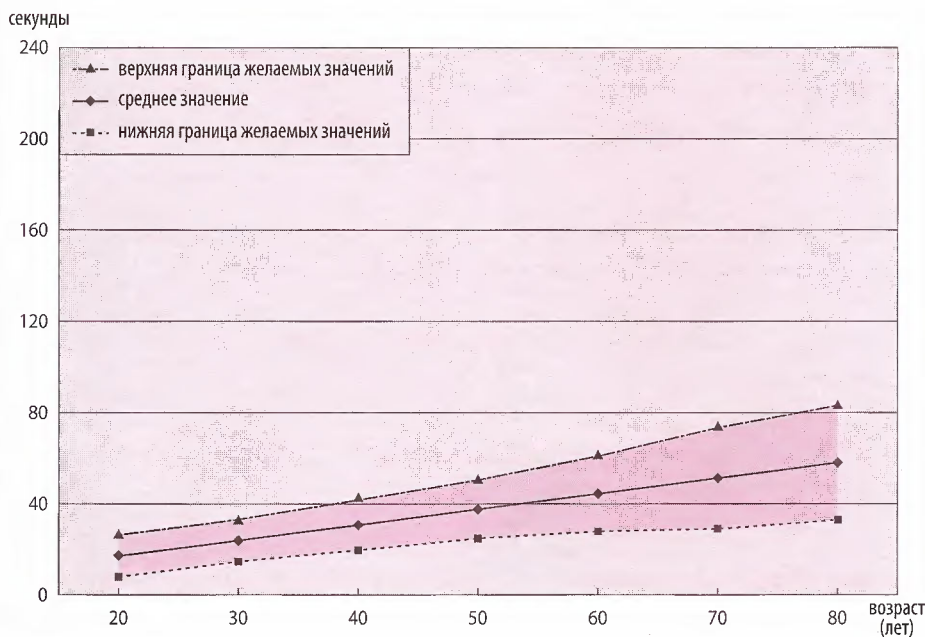
• ТЕСТ СТРУПА (мужчины)



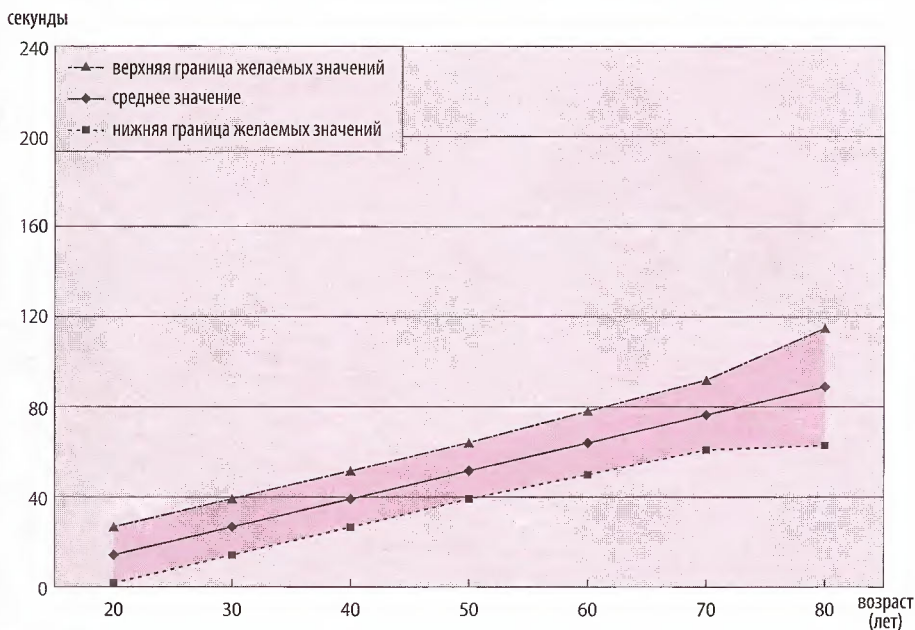
• ТЕСТ СТРУПА (женщины)



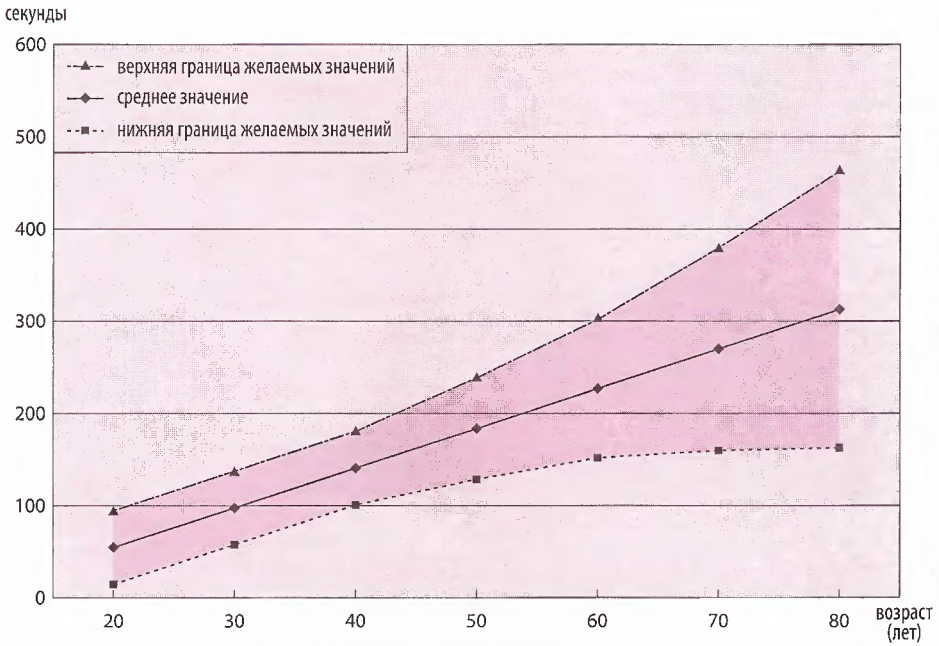
• ЛАБИРИНТ (мужчины)



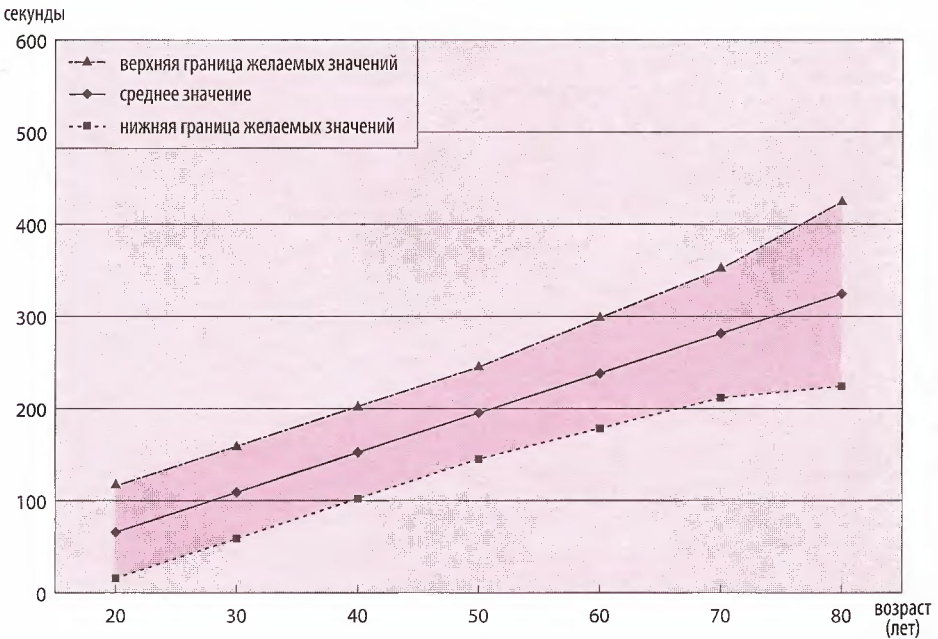
• ЛАБИРИНТ (женщины)



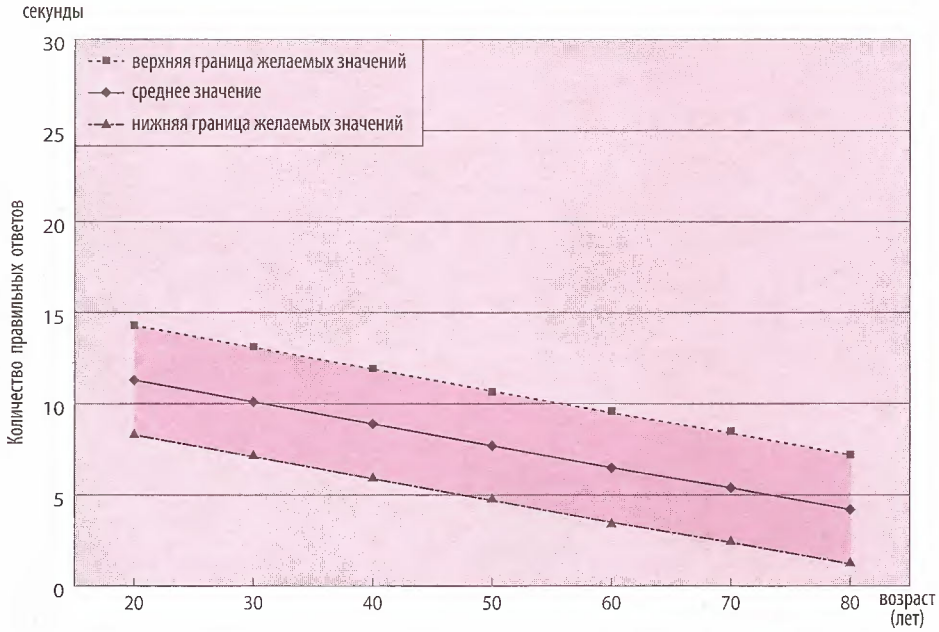
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (мужчины)



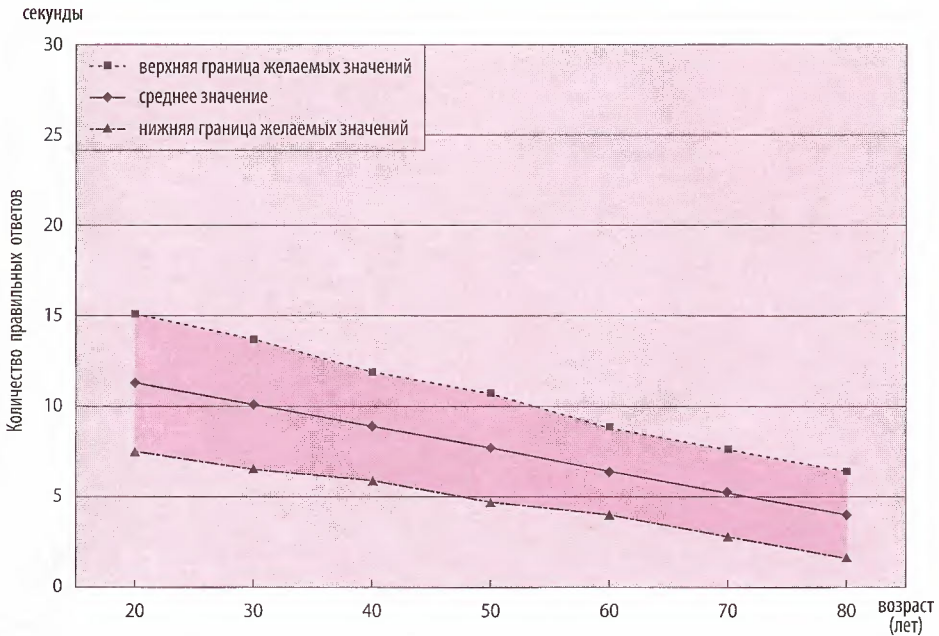
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (женщины)



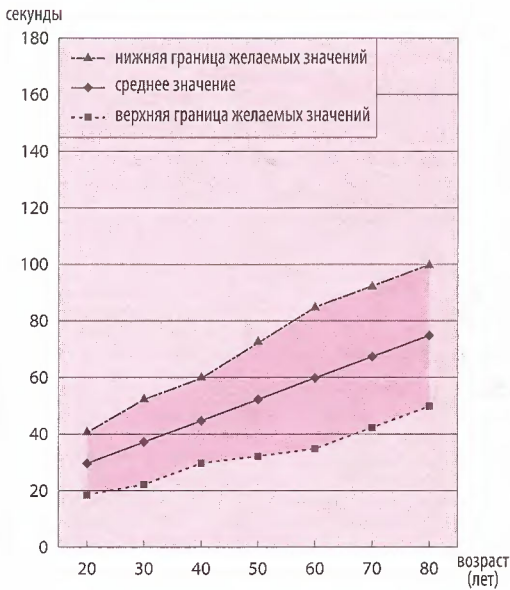
• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (мужчины)



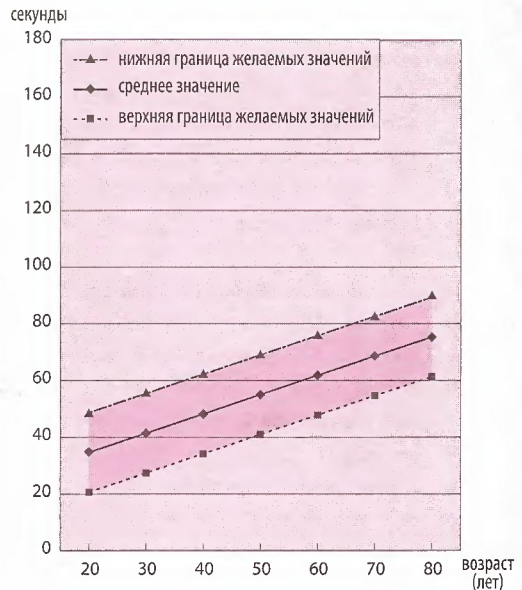
• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (женщины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (мужчины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (женщины)



Средние результаты по возрастным группам для этих тестов приведены в конце книги.

СОВЕТ ОТ ПРОФЕССОРА КАВАШИМЫ



Как вам последние результаты проверки возраста мозга? Настал решающий момент для тех, чьи результаты после начального улучшения перестали прогрессировать.

Сначала наши способности быстро улучшаются благодаря тренировкам, однако некоторое время спустя обязательно наступает период застоя. Люди, которые сдаются в этот момент, не смогут достичь лучших результатов. Если в период застоя проявить терпение и продолжать тренировки, наступит момент, когда ваши способности значительно улучшатся.

Затем снова наступит период застоя... Этот повторяющийся цикл и есть прогресс.

Активизируем мозг легко и радостно!

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера). ☐
Запишите, что новое делали: _____
- 3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал. ☐
Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____
3) _____
- 4) завтракал в одно и то же время ☐
- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов: ☐

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт: ☐ мин ☐ с
 Время окончания: ☐ мин ☐ с
 Время выполнения задания: ☐ мин ☐ с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите слитно или раздельно, вставив пропущенные буквы.

- (не)взлюбить _____
- (не)вежестве ... ость _____
- (не)взирая на лица _____
- (не)вкус(?)ный _____
- (не)заслуже ... о _____
- (не)сч ... тая _____
- (не)естве ... о _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера). ☐
Запишите, что новое делали: _____
- 3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал. ☐
Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____
3) _____
- 4) завтракал в одно и то же время ☐
- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов: ☐

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт: ☐ мин ☐ с

Время окончания: ☐ мин ☐ с

Время выполнения задания: ☐ мин ☐ с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

рычаж ... к _____

камеш ... к _____

ж ... лудь _____

подстереж ... т _____

плюш ... вый _____

отсеч ... т _____

бельч ... нок _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

1) прочитал газету почти целиком

☐
☐

2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера).

Запишите, что новое делали: _____

3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал.

☐

Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____

3) _____

4) завтракал в одно и то же время

☐
☐

5) готовил еду/помогал готовить еду

☐
☐

6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)

☐
☐

7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего

8) смеялся от души

☐
☐

9) писал от руки/рисовал

☐
☐

10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

 мин с

Время окончания:

 мин с

Время выполнения задания:

 мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

череш ... нка _____

грибоч ... к _____

свеж ... _____

лиш ... нный _____

чуж ... й _____

алыч ... й _____

каш ... й _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) прочитал газету почти целиком | <input type="checkbox"/> |
| 2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера). | <input type="checkbox"/> |
| Запишите, что новое делали: _____ | |
| 3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал. | <input type="checkbox"/> |
| Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____ | |
| 3) _____ | |
| 4) завтракал в одно и то же время | <input type="checkbox"/> |
| 5) готовил еду/помогал готовить еду | <input type="checkbox"/> |
| 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) | <input type="checkbox"/> |
| 7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего | <input type="checkbox"/> |
| 8) смеялся от души | <input type="checkbox"/> |
| 9) писал от руки/рисовал | <input type="checkbox"/> |
| 10) спал 6 часов и более | <input type="checkbox"/> |

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов: ☐

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:	<input type="checkbox"/>	МИН	<input type="checkbox"/>	с
Время окончания:	<input type="checkbox"/>	МИН	<input type="checkbox"/>	с
Время выполнения задания:	<input type="checkbox"/>	МИН	<input type="checkbox"/>	с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные гласные.

пережж ... т _____

вовлеч ... т _____

ландыш ... вый _____

глянц ... вый _____

снеж ... ч ... к _____

обнаж ... нный _____

сгуц ... нный _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

1) прочитал газету почти целиком

☐
☐

2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера).

Запишите, что новое делали: _____

3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал.

☐

Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____
3) _____

4) завтракал в одно и то же время

☐
☐
☐
☐

5) готовил еду/помогал готовить еду

6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)

7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего

☐
☐
☐

8) смеялся от души

9) писал от руки/рисовал

10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

 мин с

Время окончания:

 мин с

Время выполнения задания:

 мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные буквы.

нак ... рмить досыт ... _____

об ... яснить доходчив ... _____

выр ... стить занов ... _____

глядит испуганн ... _____

посм ... треть искос ... _____

возвр ... щаться затемн ... _____

распол ... житься справ ... _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

- 1) прочитал газету почти целиком ☐
- 2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера). ☐
Запишите, что новое делали: _____
- 3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал. ☐
Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____
3) _____
- 4) завтракал в одно и то же время ☐
- 5) готовил еду/помогал готовить еду ☐
- 6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются) ☐
- 7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего ☐
- 8) смеялся от души ☐
- 9) писал от руки/рисовал ☐
- 10) спал 6 часов и более ☐

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт: мин с
 Время окончания: мин с
 Время выполнения задания: мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите, вставляя пропущенные буквы.

выт ... реть насух ... _____

снов ... начинать _____

зап ... реть наглух ... _____

вскрикнул сдавленн ... _____

взглянуть влев ... _____

изредк ... прик ... саться _____

замёрзнуть досин ... _____

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вчера

1) прочитал газету почти целиком

☐
☐

2) занимался чем-то новым (чем не занимался позавчера).

Запишите, что новое делали: _____

3) могу вспомнить по порядку имена первых трех человек (кроме семьи), с которыми разговаривал.

☐

Запишите имена по порядку: 1) _____ 2) _____
3) _____

4) завтракал в одно и то же время

☐
☐
☐
☐

5) готовил еду/помогал готовить еду

6) читал книгу 30 минут и более (журналы не считаются)

7) ходил пешком 30 минут и более по маршруту, который слегка отличается от позавчерашнего

☐
☐
☐

8) смеялся от души

9) писал от руки/рисовал

10) спал 6 часов и более

Подсчет баллов. За каждый отмеченный пункт вы получаете по 1 баллу.

Количество баллов:

Высшая оценка — 10 баллов, но для начала попробуйте изменить свои повседневные привычки, чтобы набирать не менее 8 баллов.

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Прочитайте вслух колонку с первой страницы утренней газеты.

Читайте вслух как можно быстрее, запишите время, за которое вы прочитали.

Старт:

мин с

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

НАПИСАНИЕ СЛОВ

Спишите слитно, раздельно или через дефис.

(железно)дорожный _____

(северо)восток _____

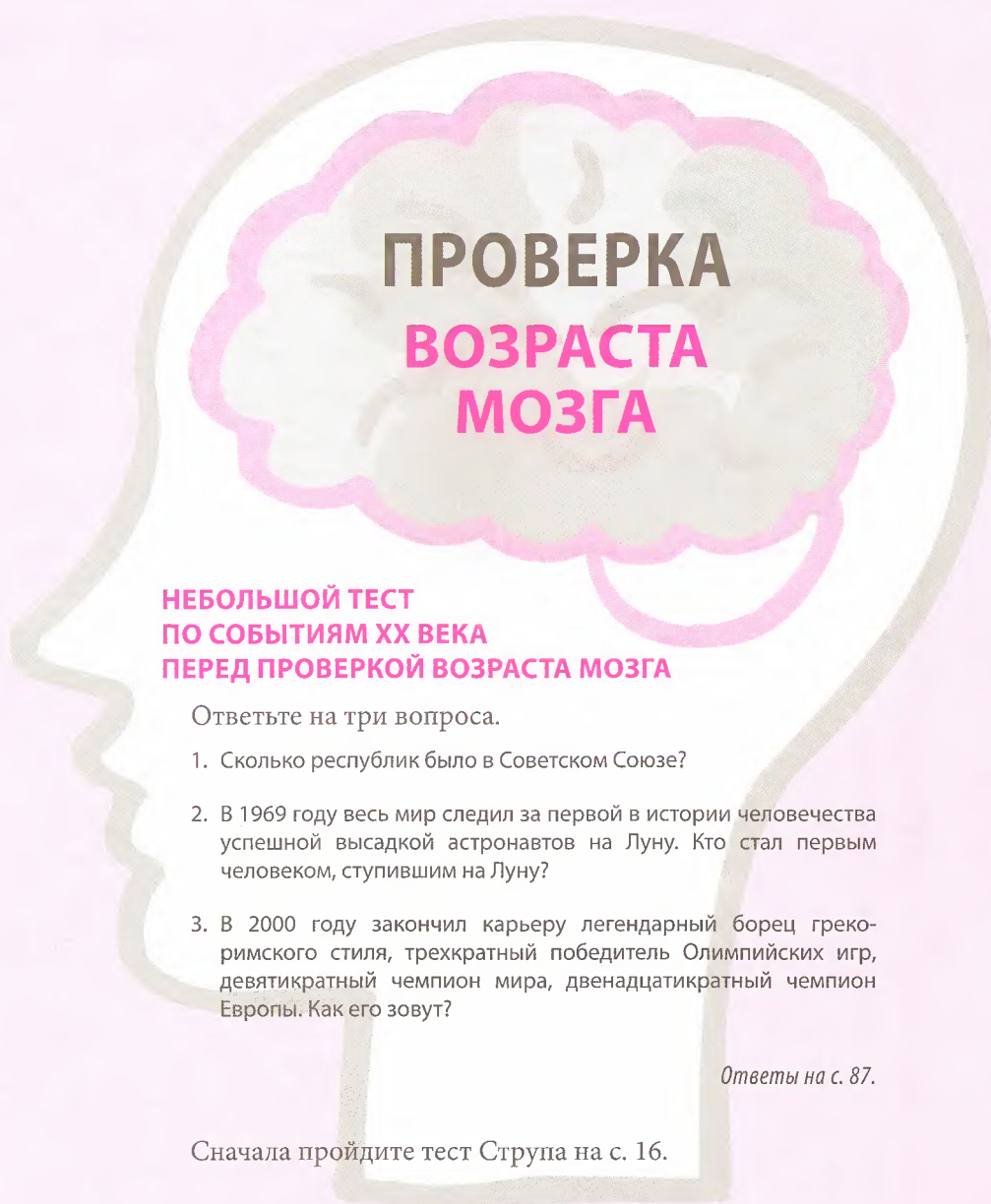
(к) нам _____

куда(то) _____

(сто)тысячный _____

ни(с)кем _____

(выпукло)вогнутый _____



ПРОВЕРКА ВОЗРАСТА МОЗГА

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ ПО СОБЫТИЯМ XX ВЕКА ПЕРЕД ПРОВЕРКОЙ ВОЗРАСТА МОЗГА

Ответьте на три вопроса.

1. Сколько республик было в Советском Союзе?
2. В 1969 году весь мир следил за первой в истории человечества успешной посадкой астронавтов на Луну. Кто стал первым человеком, ступившим на Луну?
3. В 2000 году закончил карьеру легендарный борец греко-римского стиля, трехкратный победитель Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы. Как его зовут?

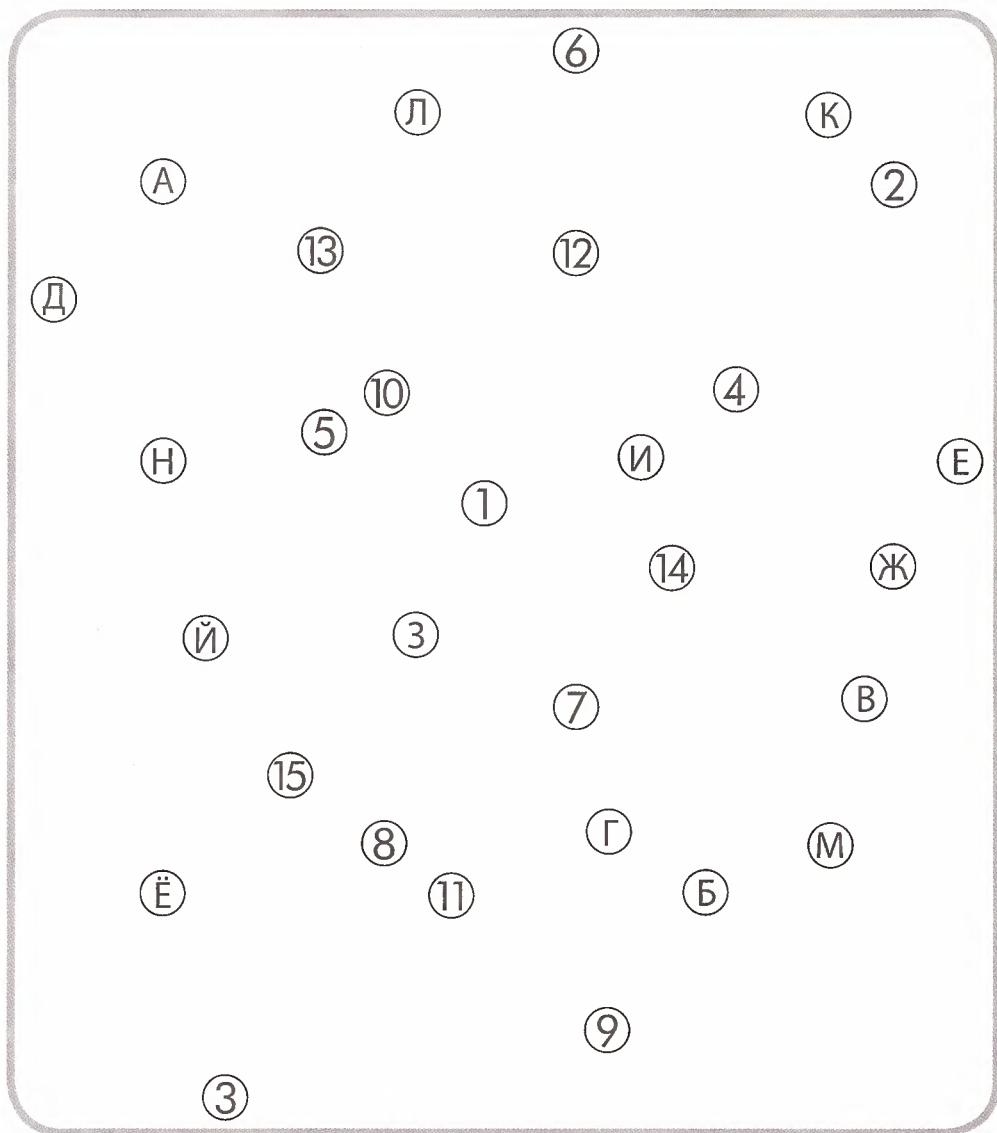
Ответы на с. 87.

Сначала пройдите тест Струпа на с. 16.

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ

Как можно быстрее проведите линию от 1 до 15 и от А до Н, чередуя числа и буквы (от 1 к А, от А к 2, от 2 к Б и т. д.).

Старт: мин с



Время окончания: мин с

Время выполнения задания: мин с

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (таблица для ответов)

Запишите как можно больше запомненных чисел в правильные ячейки за 2 минуты.

Количество правильных ответов: _____

• **30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ**

Посчитайте как можно быстрее.

Старт: мин с

1. $11 - 7 =$

11. $3 + 6 =$

21. $1 + 4 =$

2. $17 - 8 =$

12. $14 - 9 =$

22. $5 \times 7 =$

3. $2 + 9 =$

13. $3 \times 2 =$

23. $4 + 5 =$

4. $9 + 8 =$

14. $6 \times 4 =$

24. $7 \times 6 =$

5. $18 - 7 =$

15. $9 + 1 =$

25. $16 - 8 =$

6. $4 + 3 =$

16. $2 + 5 =$

26. $19 - 7 =$

7. $10 - 8 =$

17. $8 \times 8 =$

27. $3 + 8 =$

8. $9 \times 3 =$

18. $7 + 8 =$

28. $15 - 7 =$

9. $12 - 5 =$

19. $6 \times 4 =$

29. $5 \times 9 =$

10. $3 \times 8 =$

20. $13 - 5 =$

30. $9 \times 9 =$

Время окончания:

мин с

Время выполнения задания:

мин с

Ответы к вопросам по XX веку

1. Пятнадцать.
2. Нил Армстронг.
3. Александр Карелин.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ВОЗРАСТА МОЗГА

Как вам результаты проверки возраста мозга после месяца тренировок?

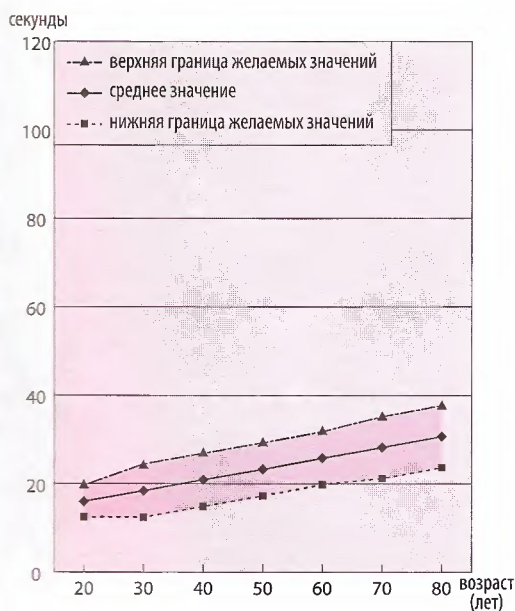
Занесите результаты тестов в таблицы.

Проведите вертикальную линию от вашего возраста, и вы увидите средний результат и пределы желаемых значений для вашего возраста.

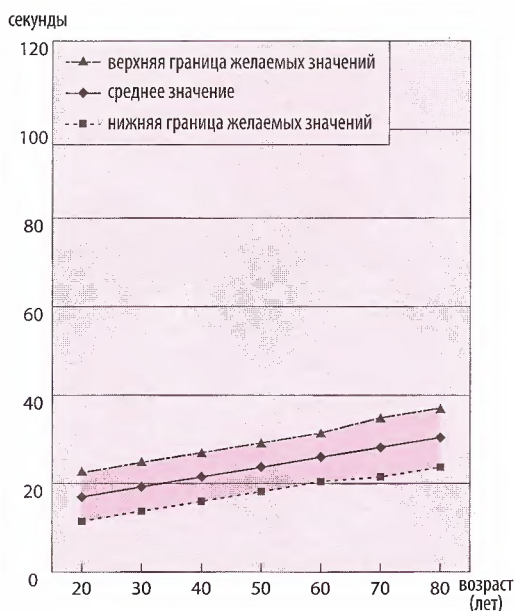
Проведите горизонтальную линию от вашего результата, и вы увидите возраст вашего мозга.

Вы продолжали заниматься все четыре недели и наверняка почувствовали, как ваш мозг приходит в форму. Ради сохранения здоровья продолжайте и дальше осознанно тренировать свой мозг.

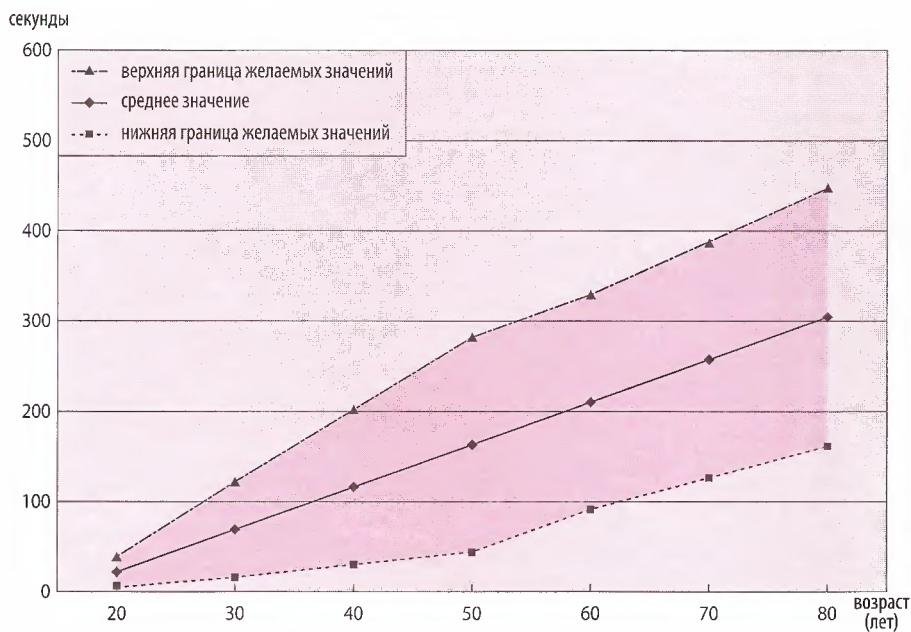
• ТЕСТ СТРУПА (мужчины)



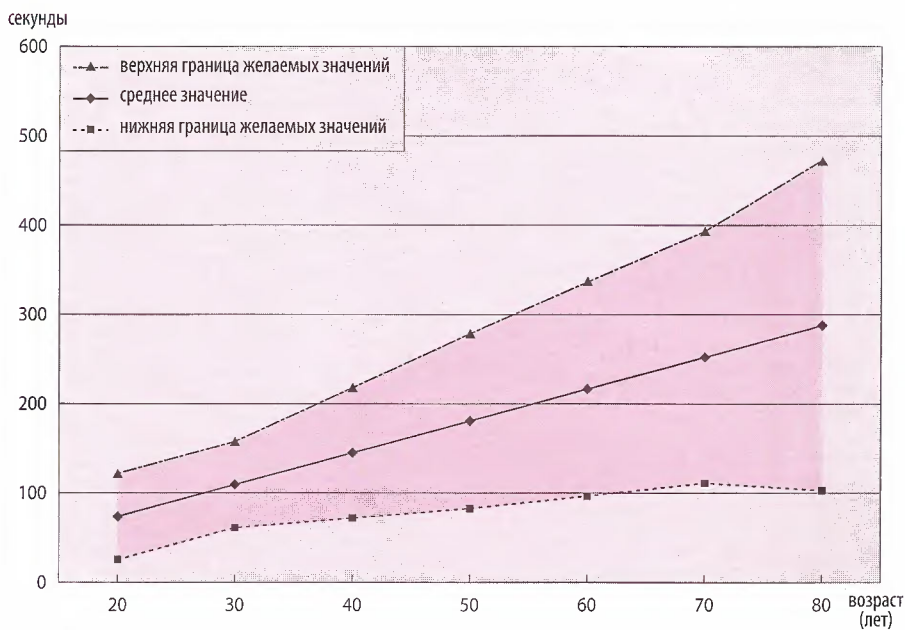
• ТЕСТ СТРУПА (женщины)



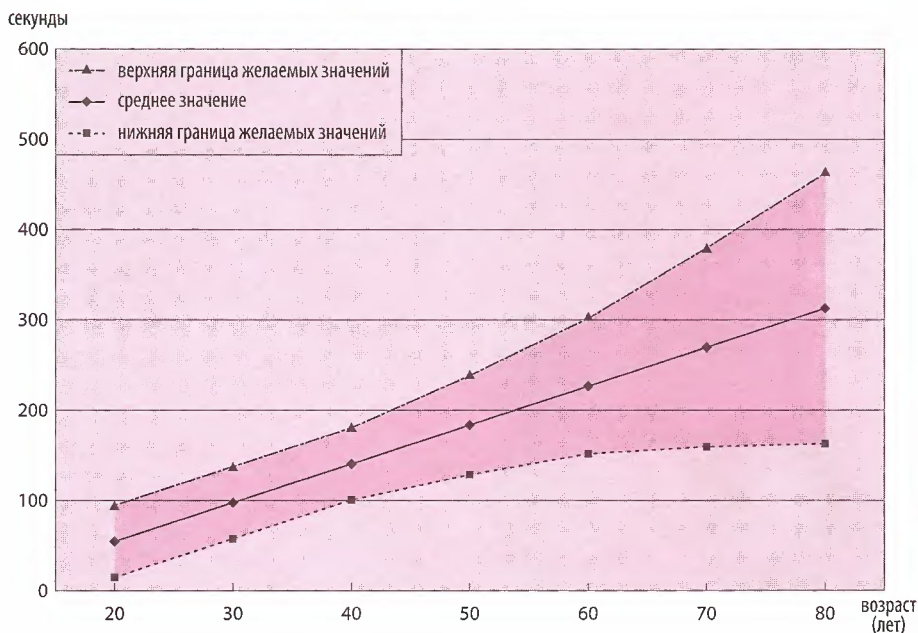
• ЛАБИРИНТ (мужчины)



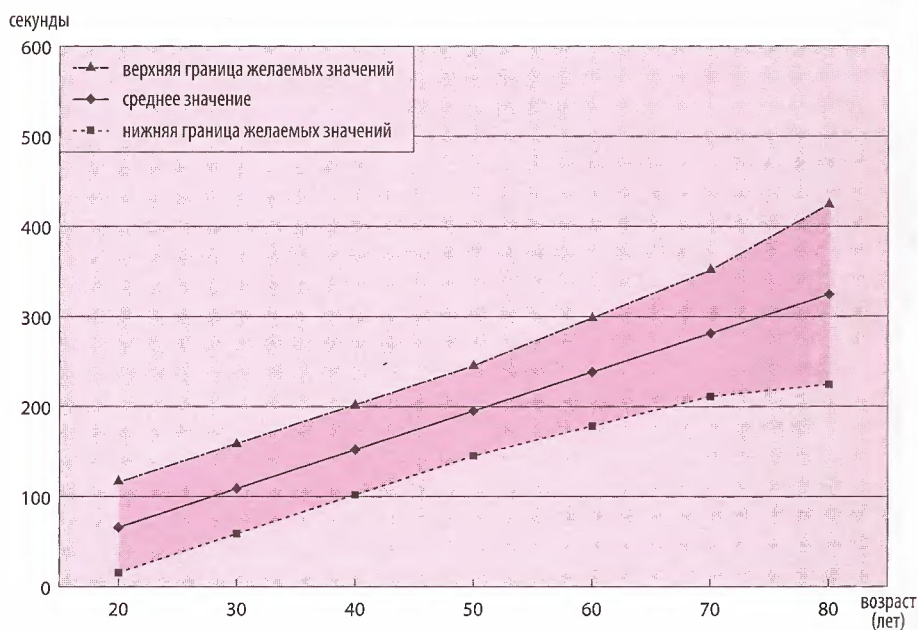
• ЛАБИРИНТ (женщины)



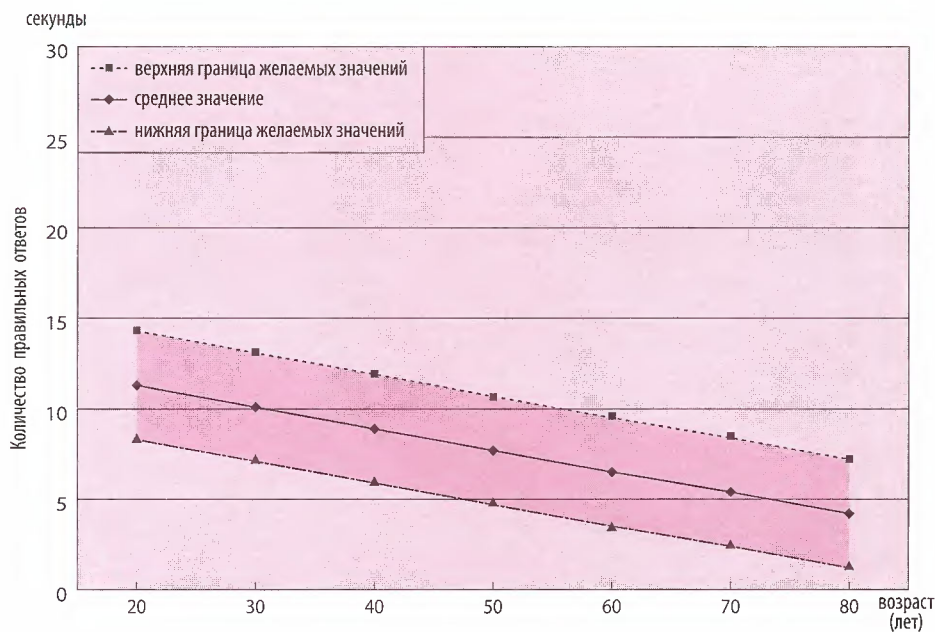
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (мужчины)



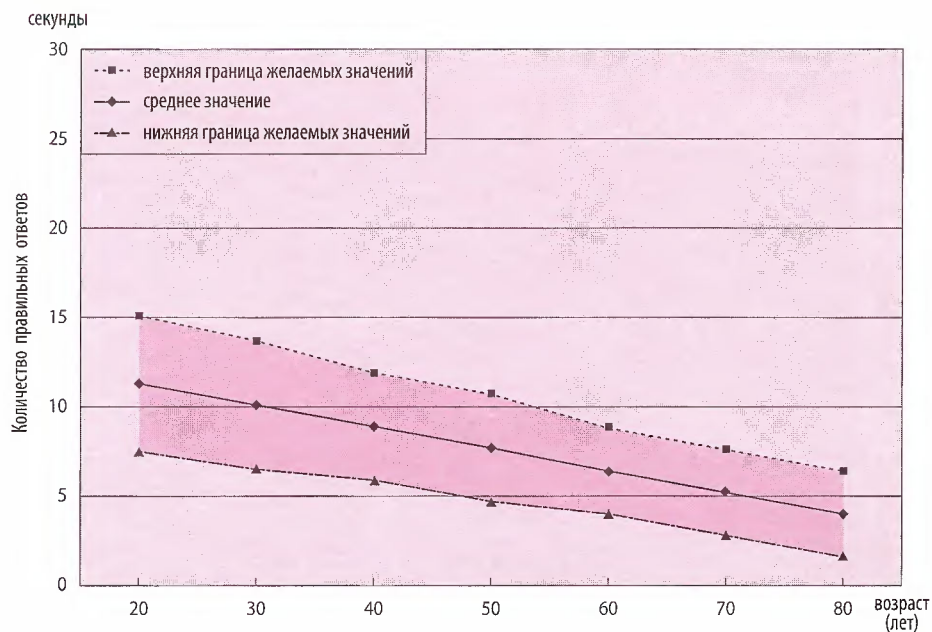
• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ (женщины)



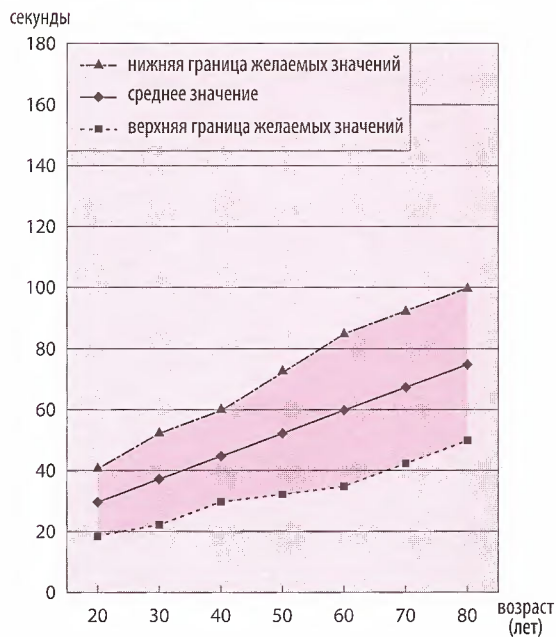
• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (мужчины)



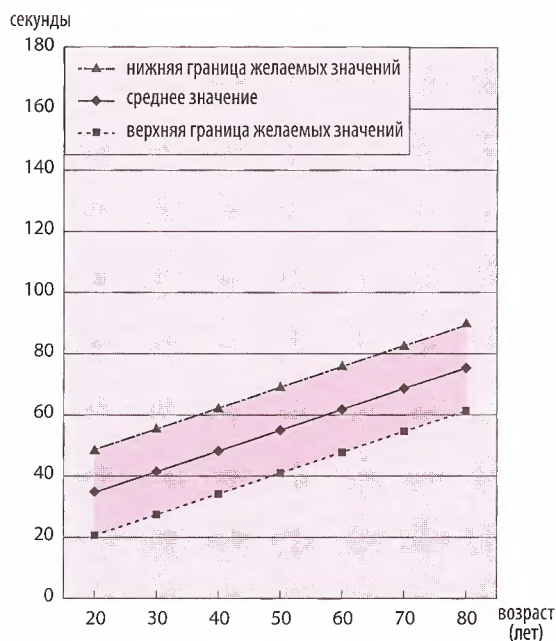
• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ (женщины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (мужчины)



• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ (женщины)



Средние результаты по возрастным группам для этих тестов приведены в конце книги.



СОВЕТ ОТ ПРОФЕССОРА КАВАШИМЫ

В задании «Проверка вчерашней деятельности» среди прочих пунктов был пункт «Смотрел телевизор/видео 1 час и более». Если вы его НЕ отмечали, то получали 1 балл. Наверное, вам интересно, почему? Дело в том, что какого бы жанра передачу вы ни смотрели, активность префронтальной коры в это время снижается до состояния, близкого к состоянию во время сна.

А вот общаться с людьми, готовить еду и смеяться полезно для укрепления здоровья душевного и физического, так как эти занятия активизируют префронтальную кору головного мозга.

В заключение

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

Последние исследования мозга показали, что у людей, которые тренировались в течение трех месяцев, улучшилась проводимость синапсов и значительно увеличилось количество нейронных связей.

Я кратко расскажу здесь о трех принципах, следуя которым вы сможете еще больше активизировать префронтальную кору.

1. ЧИТАТЬ, ПИСАТЬ И СЧИТАТЬ

Общее в этих занятиях то, что мозг работает со знаками. Способность использовать знаки — отличительное свойство человека. Работая со знаками, мозг задействует префронтальную кору.

2. ОБЩАТЬСЯ

В отличие от животных, человек лучше умеет общаться при помощи языка, потому что человек — существо социальное. Разговаривать с кем-нибудь, работать в коллективе, отдыхать, путешествовать — подобные занятия активизируют префронтальную кору и улучшают работу мозга в целом. Поэтому для здоровья мозга человеку очень важно общаться с другими людьми.

3. ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО РУКАМИ

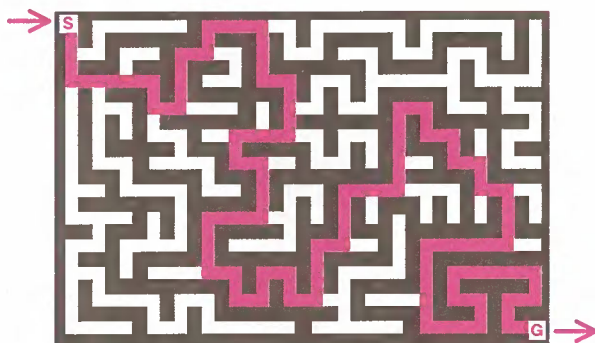
Готовить еду, играть на музыкальных инструментах, рисовать, писать, шить, заниматься рукоделием — такая деятельность также активизирует префронтальную кору. Однако важно не просто работать руками, ни о чем при этом не думая, а заниматься осознанной деятельностью, создавать что-то. Именно наличие цели в этих занятиях активизирует префронтальную кору. Тренируйте свой мозг, создавая что-то руками.

Начните осознанно заниматься вышеперечисленным, и вы сможете сохранить ясность ума и продлить молодость мозга. Живите насыщенной жизнью с ясной головой, сколько бы вам ни было лет.

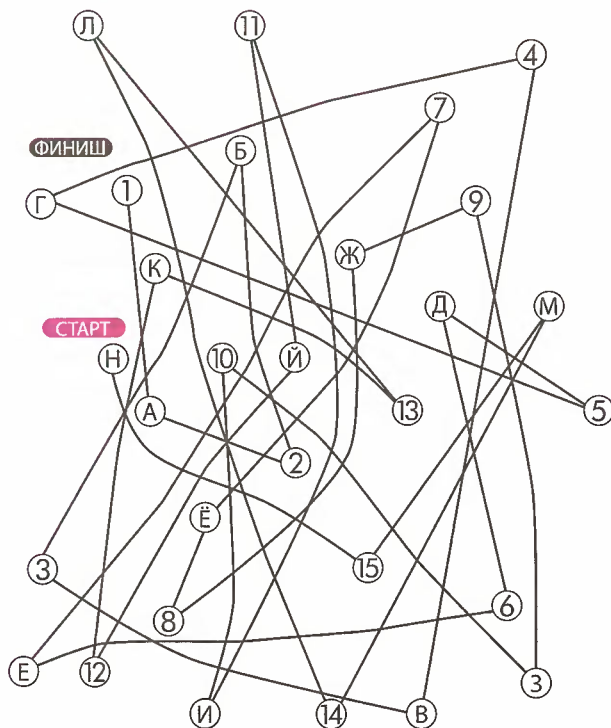
ОТВЕТЫ

Первичная проверка возраста мозга

- **ЛАБИРИНТ**



- **РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ**



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Таблица для ответов на с. 20.

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

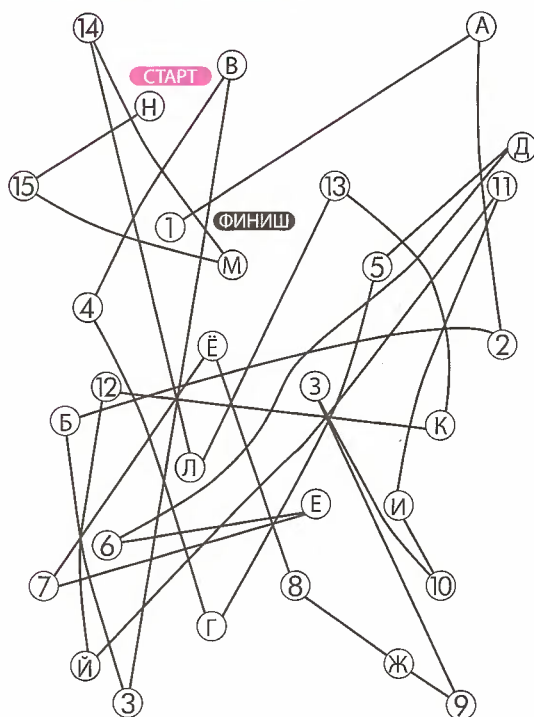
номер примера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	14	7	14	9	10	7	16	8	9	42
номер примера	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	9	36	8	8	11	63	8	18	16	12
номер примера	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	9	7	11	32	10	5	18	20	7	12

Первая неделя. Проверка возраста мозга

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

номер примера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	7	21	5	24	3	11	36	15	6	5
номер примера	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	40	10	45	8	3	15	8	63	12	6
номер примера	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	8	9	7	5	8	48	8	9	6	9

• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

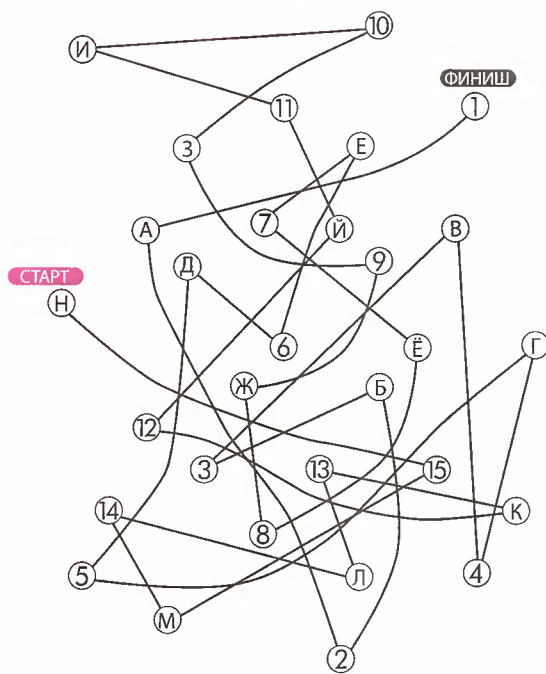
Таблица для ответов на с. 38.

Вторая неделя. Проверка возраста мозга

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

номер примера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	1	12	14	24	5	40	8	2	3	6
номер примера	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	9	6	8	9	9	17	12	12	48	49
номер примера	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	24	9	42	6	6	16	11	9	12	7

- **РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ**

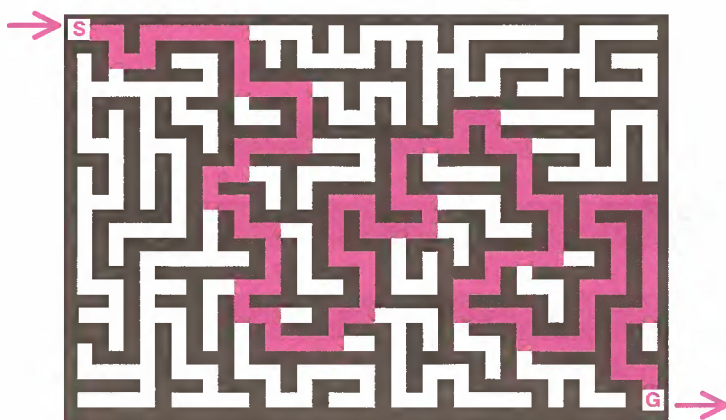


- **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ**

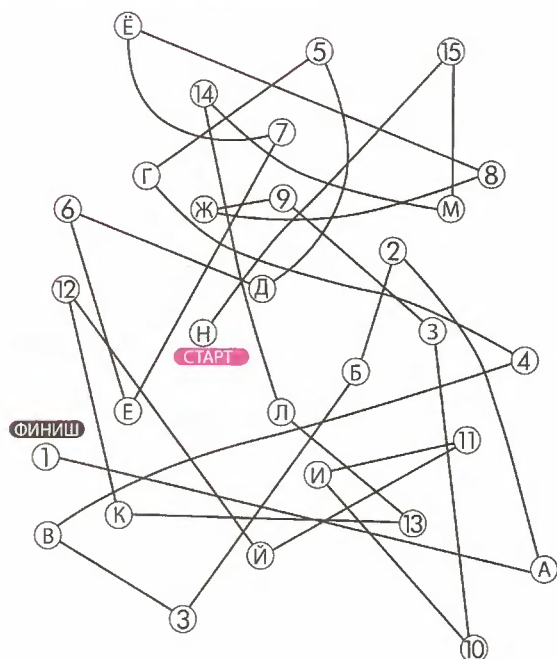
Таблица для ответов на с. 53

Третья неделя. Проверка возраста мозга

- **ЛАБИРИНТ**



• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

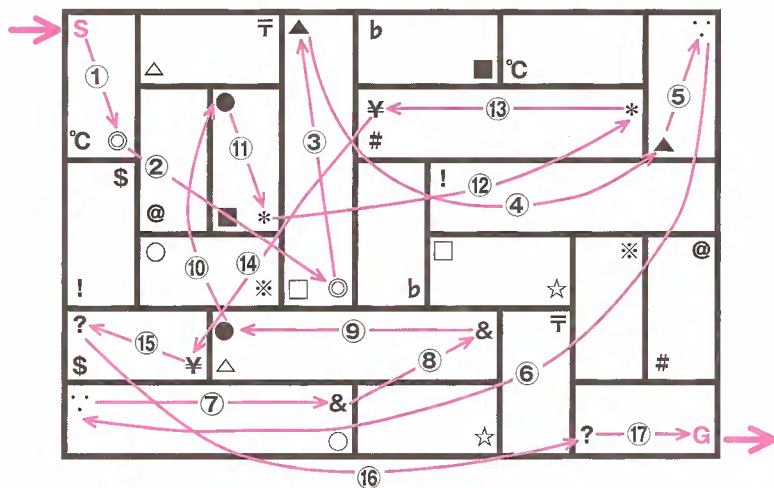
Таблица для ответов на с. 69

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

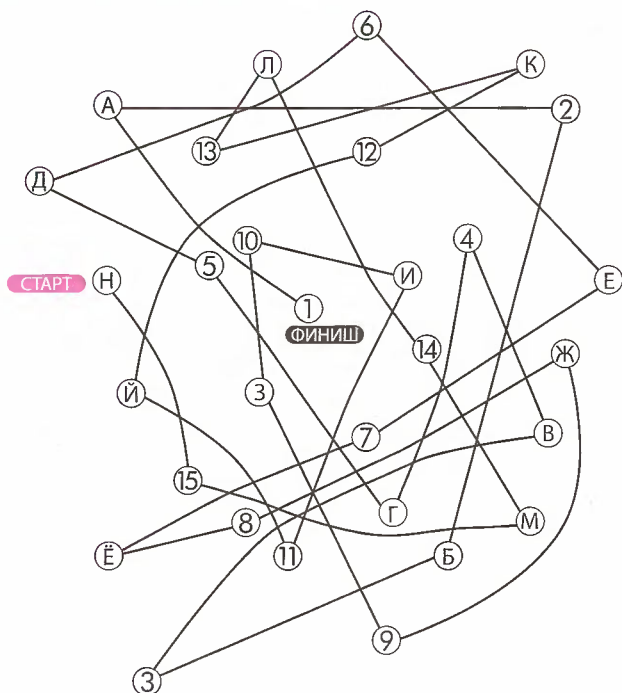
номер примера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	15	27	12	56	0	18	14	6	11	7
номер примера	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	10	7	8	7	13	9	32	27	6	9
номер примера	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	5	6	36	45	7	63	14	3	2	7

Четвертая неделя. Проверка возраста мозга

• ЛАБИРИНТ



• РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ



• ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ

Таблица для ответов на с. 86.

• 30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ

номер примера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	4	9	11	17	11	7	2	27	7	24
номер примера	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ	9	5	6	24	10	7	64	15	24	8
номер примера	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	5	35	9	42	8	12	11	8	45	81

НАПИСАНИЕ СЛОВ. Ответы

1.

родничок
камышом
крючочек
парчовый
шёл
врачом
причёска

2.

шорох
крыжовник
зайчонок
ежовый
кирпичом
товарищем
кумачовый

3.

обрастают
приложили
безоблачным
прикоснётся
нагорает
тростниковые
поглощает

4.

гореть
замереть
вырасти
предлагать
предложить
опереться
разжигать

5.

разыщем
гонишь
распишешь
выметем
вытрешь
включаем
украсим

6.

развевающийся флаг
колышущееся пламя
стелющийся туман
ненавидевший неправду
зажмурившегося мальчика

7.

выкаченное из гаража колесо
выкачанный из шины воздух
замешенное тесто
замешанный в преступлении
развешанные картины
навешенная дверь

8.

на застеклённой веранде
утреннюю зарю
в стеклянном стакане
кованая лошадь
под полотняным навесом
посеянная рожь
решённую задачу

9.

запретить
оплатить
идти
вырастить
пропитать
пересадить
огородить

10.

отрезанный
неслыханный
раскрашенный
невиданный
пересаженный
священный
выращенный

11.

нечаянный
вовлечённый
нежданный
медленный
углублённый
занавешенный
солёный

12.

покрашенный пол
крашенный подоконник
зажаренная в сметане картошка
жареный цыпленок
вязаная сумочка
связанный свитер

13.

ненавистный
неуклюжий
ненастный
ненавидящий
негодующий
неумелый
незамеченный

14.

увлечённый делом
потушен к утру
очищенным воздухом
остриженный наголо
сильно рассержен
подслащённую воду
лишён таланта

15.

бережёт
снежок
на жёрдочке
галчонок
с мечом
освещённый
стережёт

16.

освежённый
сучок
свечой
крыжовник
ежовый
рассечёт
овражек

17.

шапчонка
ситцевый
кукушонок
в горячем
грушевый
закопчённый
пересечёт

18.

стелющееся растение
колющийся кустарник
засеянные поля
чуть брезжащий рассвет
легко дышащий
скачущие всадники
на издали видимых холмах

19.

преодолевая сопротивление
защищая ворота сборной
не прикасаясь к мячу
растирая ушибленное колено
не замеченная защитником опасная
передача

20.

небезынтересно
не мог
неблаговидный поступок
не вымощена
неблагодарность
небрежно
невзрачный

21.

небьющееся стекло
не большой, а маленький
невыполненное задание
невежа
не вежливо, а грубо
невежливо
недоверие

22.

невзлюбить
невежественность
невзирая на лица
невкусный
незаслуженно
не считая
неестественно

23.

рычажок
камешек
жёлудь
подстережёт
плюшевый
отсечёт
бельчонок

24.

черешенка
грибочек
свежо
лишённый
чужой
алычой
кашей

25.

пережжёт
вовлечёт
ландышевый
глянцевый
снежок
обнажённый
сгущённый

26.

накормить досыта
объяснить доходчиво
вырастить заново
глядит испуганно
посмотреть искоса
возвращаться затемно
расположиться справа

27.

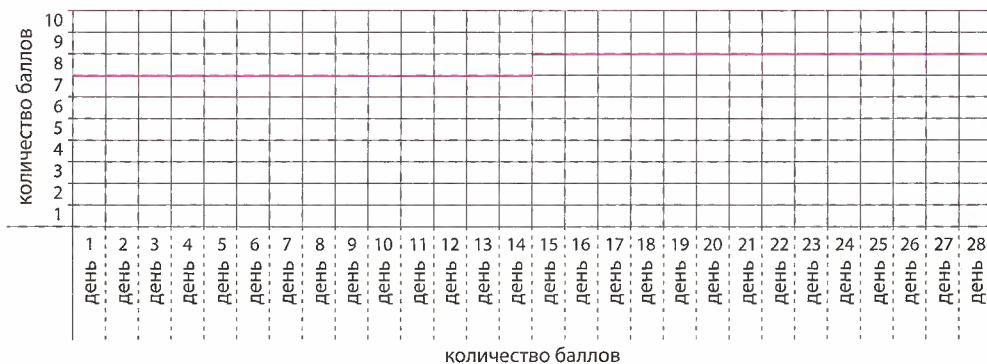
вытереть насухо
снова начинать
запереть наглухо
вскрикнул сдавленно
взглянуть влево
изредка прикасаться
замёрзнуть досиня

28.

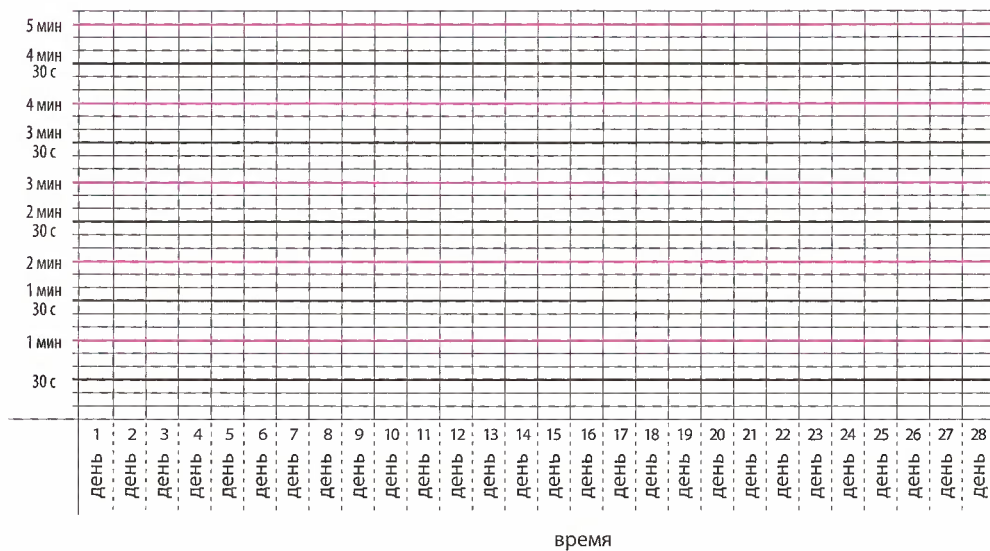
железнодорожный
северо-восток
к нам
куда-то
стотысячный
ни с кем
выпукло-вогнутый

РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОК

ПРОВЕРКА ВЧЕРАШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ЧТЕНИЕ ВСЛУХ



НАПИСАНИЕ СЛОВ

количество баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день
	количество баллов																											

ОБЗОР СРЕДНИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЗРАСТА МОЗГА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

- **ТЕСТ СТРУПА** (мужчины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	16,0
30 лет	18,4
40 лет	20,9
50 лет	23,3
60 лет	25,8
70 лет	28,2
80 лет	30,7

- **ТЕСТ СТРУПА** (женщины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	17,0
30 лет	19,3
40 лет	21,5
50 лет	23,7
60 лет	26,0
70 лет	28,2
80 лет	30,4

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (мужчины)

Возраст	Средний результат (кол-во правильных ответов)
20 лет	11,3
30 лет	10,1
40 лет	8,9
50 лет	7,7
60 лет	6,5
70 лет	5,4
80 лет	4,2

• **ТЕСТ НА ЗАПОМИНАНИЕ ЧИСЕЛ** (женщины)

Возраст	Средний результат (кол-во правильных ответов)
20 лет	11,3
30 лет	10,1
40 лет	8,9
50 лет	7,7
60 лет	6,4
70 лет	5,2
80 лет	4,0

• **30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ** (мужчины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	29,6
30 лет	37,2
40 лет	44,7
50 лет	52,2
60 лет	59,8
70 лет	67,3
80 лет	74,8

- **30 АРИФМЕТИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ** (женщины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	34,7
30 лет	41,4
40 лет	48,2
50 лет	55,0
60 лет	61,8
70 лет	68,6
80 лет	75,3

- **РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ** (мужчины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	54,6
30 лет	97,6
40 лет	140,6
50 лет	183,6
60 лет	226,7
70 лет	269,7
80 лет	312,7

- **РИСОВАНИЕ ПО ЧИСЛАМ И БУКВАМ** (женщины)

Возраст	Среднее время (с)
20 лет	65,8
30 лет	108,9
40 лет	152,1
50 лет	195,2
60 лет	238,3
70 лет	281,4
80 лет	324,5

• **ЛАБИРИНТ** (мужчины)

Возраст	Среднее время (с)		
	Лабиринт с. 18	Лабиринт с. 67	Лабиринт с. 84
20 лет	17,1	15,8	21,8
30 лет	23,9	26,6	68,9
40 лет	30,7	37,4	116,1
50 лет	37,6	48,2	163,2
60 лет	44,4	59,0	210,3
70 лет	51,2	69,8	257,4
80 лет	58,0	80,7	304,5

• **ЛАБИРИНТ** (женщины)

Возраст	Среднее время (с)		
	Лабиринт с. 18	Лабиринт с. 67	Лабиринт с. 84
20 лет	18,5	14,2	73,6
30 лет	27,7	26,7	109,3
40 лет	36,9	39,1	145,0
50 лет	46,1	51,6	180,7
60 лет	55,3	64,0	216,5
70 лет	64,5	76,4	252,2
80 лет	73,7	88,9	287,9

Р. Кавашима

**Тренируй свою память.
Японская система сохранения здоровья мозга**

Перевела с японского А. Борисова

Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Художественный редактор
Корректоры
Верстка

*Т. Шапошникова
Н. Римицан
С. Заматевская
С. Беляева, Г. Шкатова
Л. Соловьева*

ООО «Питер Пресс», 192102, Россия, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Подписано в печать 18.01.17. Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 9,030. Тираж 7000. Заказ А-180.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, Казань, ул. Декабристов, 2. E-mail: idelpress@mail.ru

Рюта Кавашима

ТРЕНИРУЙ СВОЮ ПАМЯТЬ

японская система сохранения здоровья мозга

Вы замечаете, что стали забывчивы?

Вы не можете реагировать так быстро, как раньше?

Ученый с мировым именем, автор бестселлеров

«Японская система развития интеллекта и памяти»

и «Тренируй свой мозг» Рюта Кавашима раскроет

секреты, как сохранить память и интеллект

активными, а мозг молодым.

Проверьте возраст своего мозга и начните

тренировки по его развитию прямо сейчас!




Заказ книг:

тел.: (812) 703-73-74
books@piter.com

WWW.PITER.COM

каталог книг
и интернет-магазин

 vk.com/piter_publishing

 instagram.com/piterbooks

 facebook.com/idpiter