

Рюта Кавашіма

Тренуй свою пам'ять

**Легкий спосіб натренувати пам'ять
за японською системою**

**5 хвилин на день
протягом 4 тижнів**

ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА
#PRO

УДК 159.953
К12



Оригінальна назва твору: NOU NENREI CHECK

Оригінальне видання японською мовою опубліковано PHP Institute, Inc.
Цей переклад опубліковано за узгодженням з PHP Institute, Inc.,
Tokyo in care of Japan Uni Agency, Inc.

All rights reserved.
Усі права збережено.
Жодна частина цієї книжки
не може бути відтворена
в будь-якій формі без письмового дозволу
власників авторських прав.

Кавашіма Рюта

К12 Тренуй свою пам'ять / пер. з яп. О. Колисецька. — Харків : Вид-во
«Ранок» : Фабула, 2020. — 112 с.

ISBN 978-617-09-5129-8

Чи можна покращити свою пам'ять, тренуючись лише п'ять хвилин на день? «Так»,— відповідає японський професор Рюта Кавашіма і доводить це своєю книжкою. Доктор медичних наук, провідний спеціаліст у галузі томографії, спираючись на результати сучасних досліджень, розробив комплекс тренувань, що лише за кілька тижнів зможуть поліпшити роботу вашого мозку.

Нескладні щоденні вправи покращать вашу пам'ять і допоможуть повноцінно насолоджуватися життям.

УДК 159.953

ISBN 978-617-09-5129-8

Copyright © 2006 by Ryuta Kawashima
© О. Колисецька, переклад з яп., 2020
© «Фабула», макет, 2020
© Видавництво «Ранок», 2020

ЗМІСТ

Передмова	5
Як використовувати цю книжку	7
Структура книжки	7
Як проводити тест-перевірку	8
Як записувати та розуміти результати тесту	11
Як тренувати мозок	12
Первинна перевірка віку мозку.....	21
Результати первинної перевірки віку мозку	25
Щоденні тренування мозку. Тести для перевірки віку мозку	30
Перший тиждень.....	31
Перевірка віку мозку (перший тиждень).....	38
Результати перевірки віку мозку (перший тиждень).....	42
Другий тиждень.....	46
Перевірка віку мозку (другий тиждень).....	53
Результати перевірки віку мозку (другий тиждень)	57
Третій тиждень	62
Перевірка віку мозку (третій тиждень)	69
Результати перевірки віку мозку (третій тиждень)	73

Четвертий тиждень.....	79
Перевірка віку мозку (четвертий тиждень).....	86
Результати перевірки віку мозку (четвертий тиждень)	90
На завершення	96
Відповіді	97
Результати тренувань	107
Огляд середніх показників віку мозку за віковими групами.....	108
Про автора	111

ПЕРЕДМОВА

ПЕРЕВІР СТАН СВОГО МОЗКУ ТА РОЗПОЧНИ ЕФЕКТИВНІ ТРЕНУВАННЯ!

«Останнім часом я все забуваю», «Не можу згадати імена людей», «Чи не з'їду я з глузду в майбутньому?» — багатьох людей періодично непокоять подібні думки. До того ж, безумовно є люди, які хотіли б покращити роботу свого мозку.

Ця книжка допоможе впоратися з вашими побоюваннями. Вона має дві мети.

1 Ви можете дізнатися вік свого мозку!

Вік мозку визначається співвідношенням реального віку до розумових здібностей з урахуванням вікових змін функцій мозку. За допомогою книжки ви зможете в ігровій формі (наприклад, виконуючи прості розрахунки та проходячи лабіринти) дізнатися вік свого мозку.

2 Ви можете тренувати свій мозок щодня!

Якщо тренувати мозок, його здібності покращуються. У цій книжці представлений метод тренувань мозку, який кожна людина може легко застосувати в повсякденному житті. Лише нескладні вправи, наприклад: згадати, чим займався вчора, уголос прочитати колонку у газеті, згадати правильне написання слова. Займаючись від 5 до 10 хвилин на день, ви значно покращите свої розумові здібності та пам'ять.

3 У наш час мозку досить складно

З розвитком інформаційних технологій мозок сучасної людини стає слабшим (хоча й здається, що навпаки). Коли у нас з'явилися комп'ютери та мобільні телефони, жити стало легше та зручніше, і необхідність використання розумових здібностей стала виникати все рідше.

Насправді, згідно з новітніми дослідженнями, дуже важлива префронтальна кора головного мозку людини під час сидіння за комп'ютером майже не функціонує. Окрім того, навіть процес приготування їжі, котрий з давніх-давен стимулює роботу мозку, відрізняється від того, яким він був раніше: зараз, коли достатньо один раз натиснути кнопку мікрохвильової печі, мозок опиняється в середовищі, що сприяє його деградації.

Цілком можливо, що ХХІ століття стане століттям розумових розладів.

Щоб цього уникнути, необхідно тренувати мозок, свідомо використовуючи його префронтальну кору. Я дуже сподіваюсь, що за допомогою тестів та вправ із цієї книжки ви зможете перевірити, наскільки добре працює ваш мозок, і зберегти його здоров'я.

Використовуйте цю книжку заради здорового майбутнього — вашого та вашої родини.

*Професор Університету Тохоку,
Рюта Кавашіма*

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЮ КНИЖКУ

СТРУКТУРА КНИЖКИ



Спочатку пройдіть тест первинної оцінки віку мозку.

Цей тест визначить ваш рівень на даний момент. Поставтеся до нього, як до засобу діагностики.

Після того як ви дізнаєтеся вік свого мозку, можна переходити до тренувань. Проходьте тренування по одному розділу на тиждень, записуйте свої результати за кожен день. Раз на тиждень улаштовуйте тест-перевірку, щоб відслідковувати прогрес.

ЯК ПРОВОДИТИ ТЕСТ-ПЕРЕВІРКУ

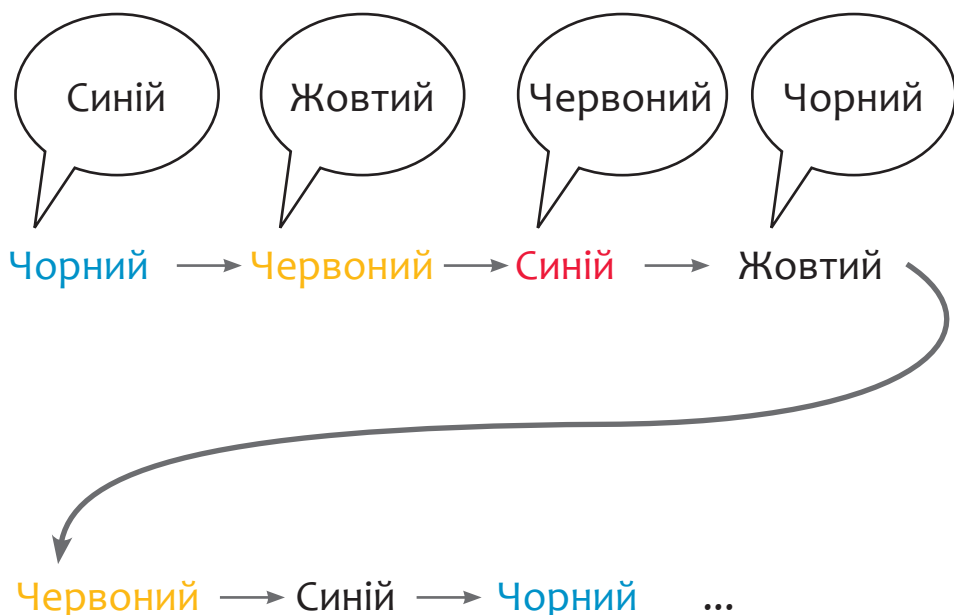
Книжка містить п'ять типів тестів для перевірки. Щотижня проходите кілька з них, щоб відслідковувати прогрес.

● Тест Струпа

Це тест, у якому необхідно вголос називати колір слів і намагатися робити це якомога швидше. Необхідно називати саме колір слів, а не читати ці слова. Помилки слід одразу виправляти. За допомогою цього тесту можна оцінити роботу префронтальної кори головного мозку загалом. Запишіть час старту та розпочинайте. Коли прочитаєте, запишіть час закінчення і зафіксуйте, скільки часу знадобилося для виконання тесту.

(Тести Струпа на всі чотири тижні розміщено на початку книжки.)

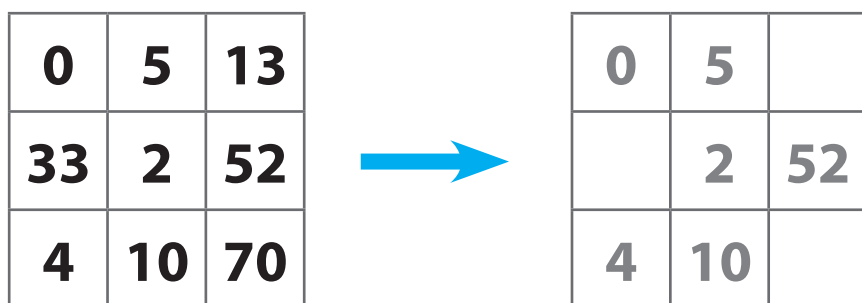
Приклад



● Тест на запам'ятовування чисел

Запам'ятайте за дві хвилини якомога більше чисел та їхнє розташування. Потім за дві хвилини запишіть якомога більше цих чисел у правильному порядку, не підглядаючи. Цей тест добре відображає результати мозкових тренувань. Ви побачите покращення в роботі префронтальної кори вже з першого тижня.

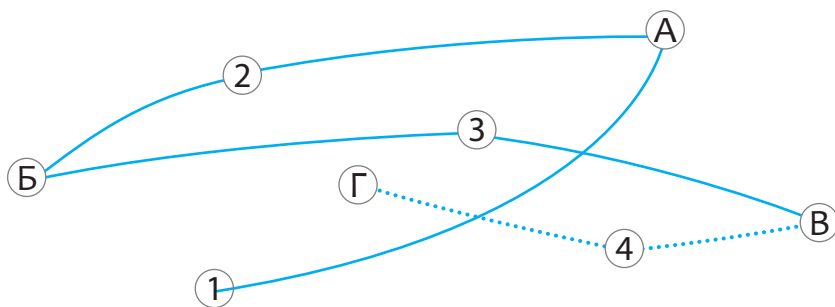
Приклад



● Малювання за числами і літерами (тест на прокладання маршруту)

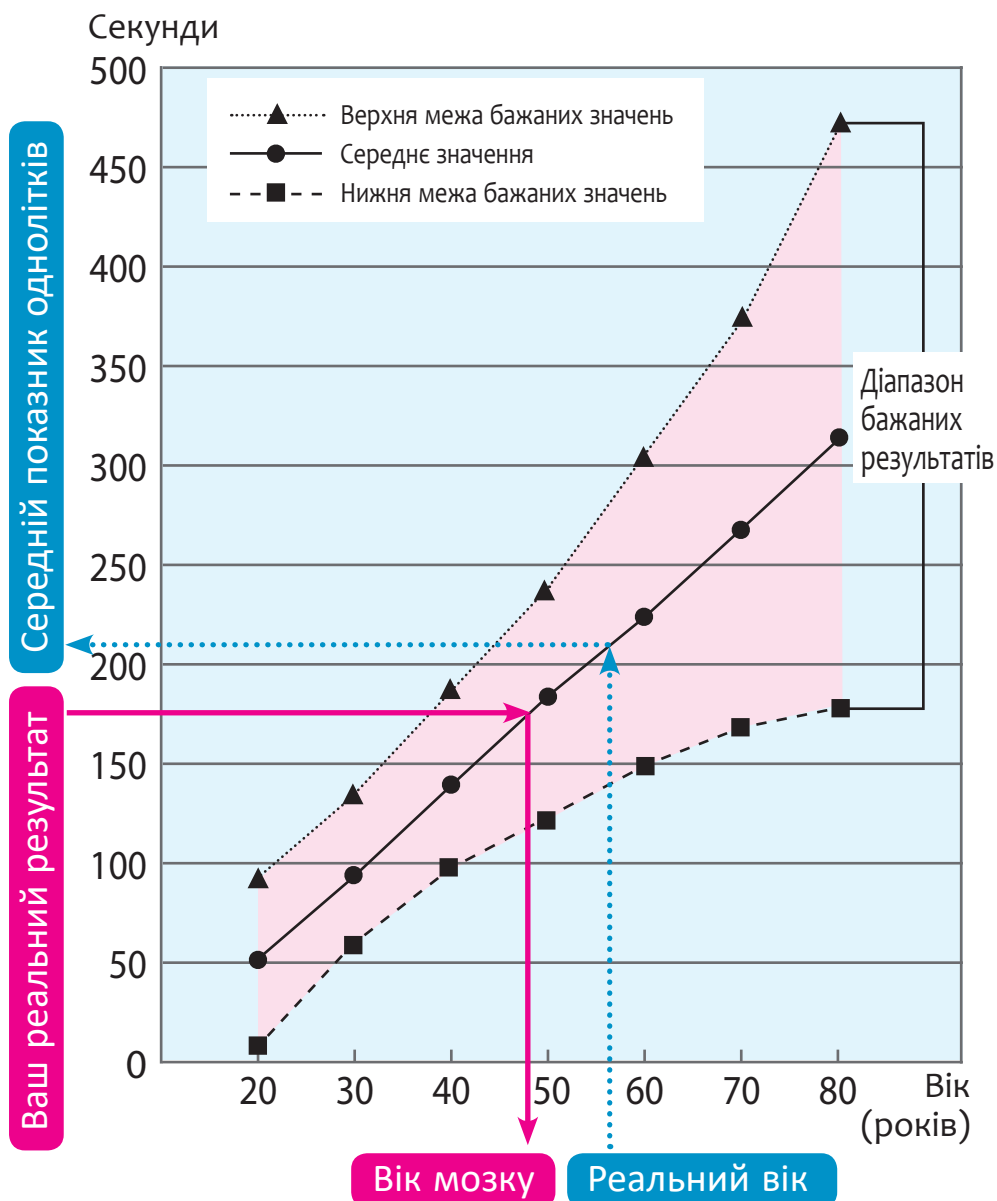
Якомога швидше проведіть лінію від цифри 1, чергуючи цифри та літери (від 1 до А, від А до 2, від 2 до Б тощо), як це зображено на рисунку нижче. Цей тест спонукає до роботи багато ділянок мозку, у тому числі префронтальну кору.

Приклад



ЯК ЗАПИСУВАТИ ТА РОЗУМІТИ РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ

Подивіться приклад відображення результатів тесту на вік мозку.



По вертикалі — час, витрачений на тест (секунди), по горизонталі — вік. Суцільна лінія з кружечками — середній показник; бажаний діапазон розташований між пунктирною лінією з трикутничками та пунктирною лінією з квадратами. Що старша людина, то ширше бажаний діапазон, оскільки з віком варіативність результатів збільшується.

Коли проведете вертикальну лінію від свого віку, ви побачите середній показник для вашого віку та межі бажаних значень (стрілка пунктиром). А коли проведете горизонтальну лінію від свого результату, зможете оцінити вік вашого мозку (стрілка суцільною лінією).

Ви можете слідкувати за станом свого мозку, позначаючи результати тесту на графіку.

ЯК ТРЕНУВАТИ МОЗОК

Щоденне тренування мозку — це легкий спосіб активізувати роботу префронтальної кори. Тренування складається з трьох типів завдань: тренування здібності запам'ятовування «Перевірка вчорашньої діяльності», читання ранкової газети «Читання вголос», «Письмові вправи». Кожне з них дуже важливе для активізації префронтальної кори головного мозку. Крім того, письмові вправи ще й стимулюють префронтальну кору.

У цій книжці робиться акцент саме на написанні вручну, бо під час роботи зі складання речень на комп'ютері префронтальна кора не активізується — це відбувається лише під час ручного письма.

Займаючись щодня по 5–10 хвилин, будь-хто зможе привести свій мозок до гарного стану. Проте, як і у випадку з фізичними тренуваннями, якщо ви припиняєте займатися — швидко настає регрес. Тренування не потребують багато часу, тому обов'язково продовжуйте виконувати їх щодня.

● **Перевірка вчорашньої діяльності**

Це тренування вашої здібності запам'ятовувати події та речі. Вам потрібно згадати: чим ви займалися попереднього дня. Наприклад, з ким розмовляли, що читали, чи сміялися. Лише 10 пунктів, зміст яких буде трішки змінюватися щотижня. Згадуючи вчорашні події (минулий досвід), ви активізуєте префронтальну кору та багато інших ділянок мозку.

● **Читання вголос**

Прочитайте вголос колонку з першої сторінки ранкової газети. Робіть це якомога швидше і запишіть час, за який ви впоралися. Швидке свідоме читання активізує префронтальну кору та попереджає розвиток забудькуватості. Результати експериментів показують: якщо здорова людина буде виконувати цю вправу щодня, то за місяць її пам'ять покращиться приблизно на 20 відсотків.

● **Письмові вправи***

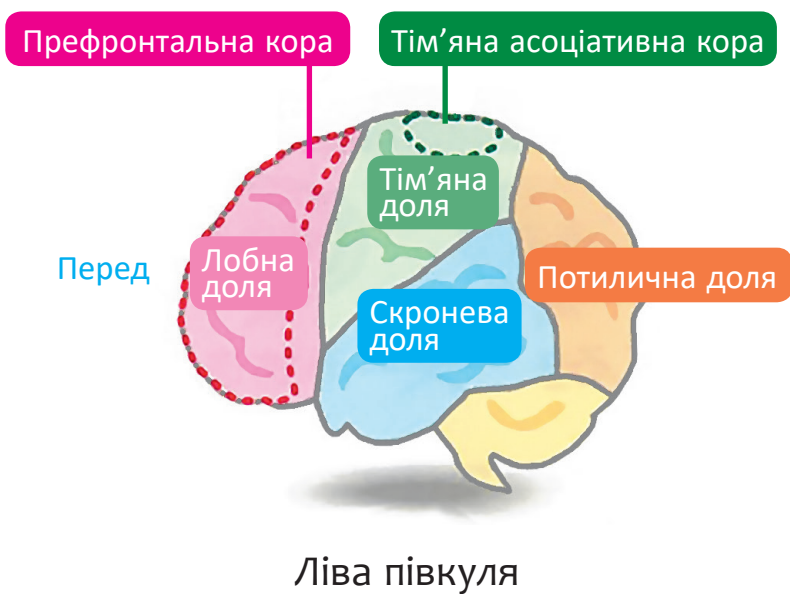
Ці вправи для тренування пам'яті спираються на базові знання та сприяють активізацію префронтальної кори завдяки ручному письму.

* Завдання письмових вправ адаптовано для українських читачів.— *Прим. ред.*

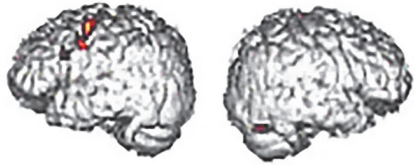
Різні типи операцій активізують різні ділянки головного мозку



Пристрій, що візуалізує роботу мозку.
Дозволяє побачити роботу людського мозку
без шкоди для організму.

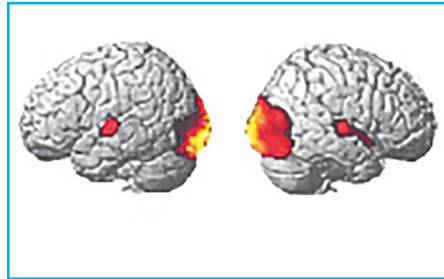


Перед

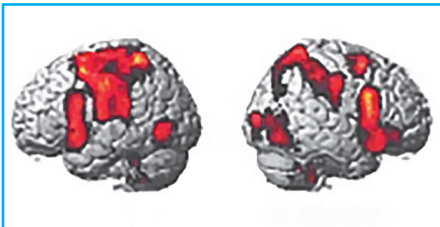


Ліва півкуля Права півкуля

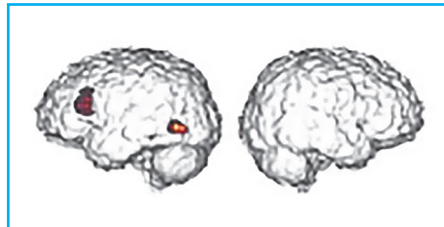
Мозок під час роздумів



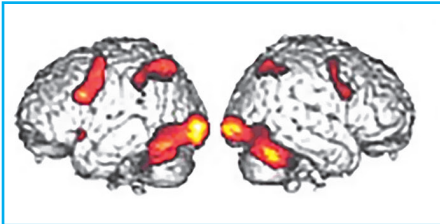
Мозок під час перегляду
телевізора



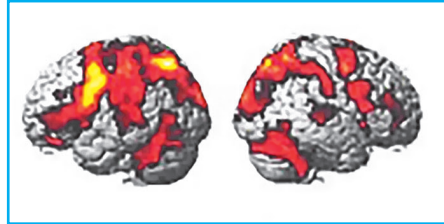
Мозок під час написання слів



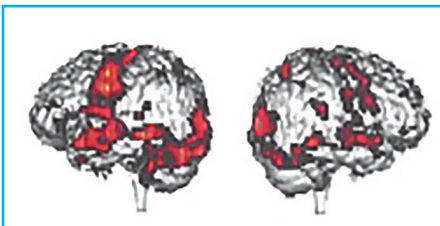
Мозок під час розв'язання
складних арифметичних
прикладів



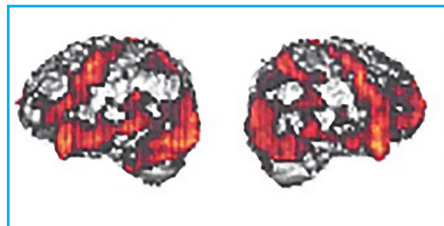
Мозок під час розв'язання
простих арифметичних
прикладів не на час



Мозок під час розв'язання
простих арифметичних
прикладів на час



Мозок під час читання
про себе



Мозок під час читання
вголос

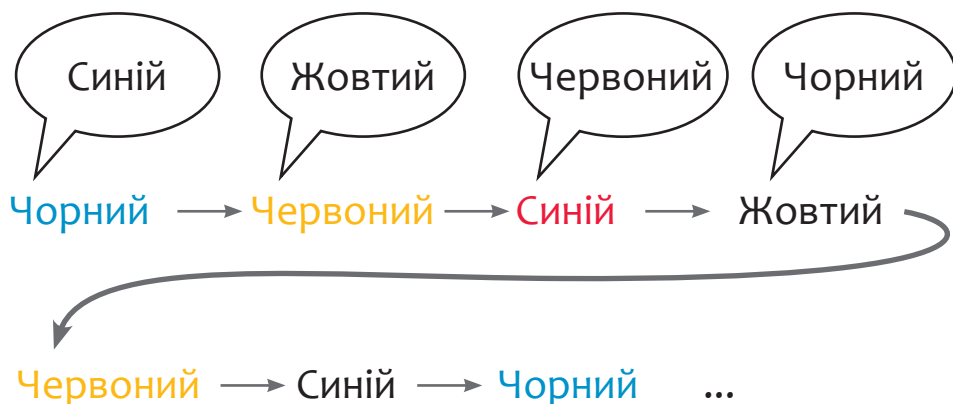
Джерело: Рюта Кавашіма «Читаємо вголос: тренування мозку для дорослих. Читаємо літературні шедеври, пишемо ієрогліфи 60 днів» (Видавництво «Кумон»).

Пройдіть цей тест перед первинною перевіркою мозку.

● Тест Струпа

Якогомога швидше назвіть уголос кольори слів. Читати самі слова не потрібно. Одразу вголос виправляйте помилки.

Приклад



Завдання

Запишіть час старту та розпочинайте. Зафіксуйте, скільки витратили на це часу.

Старт: _____ хв _____ с

Чорний → Червоний → Чорний → Червоний → Синій → Жовтий

Жовтий → Червоний → Синій → Червоний → Жовтий → Чорний

Синій → Чорний → Червоний → Жовтий → Синій → Жовтий

Червоний → Синій → Чорний → Синій → Жовтий → Чорний

Час закінчення: _____ хв _____ с

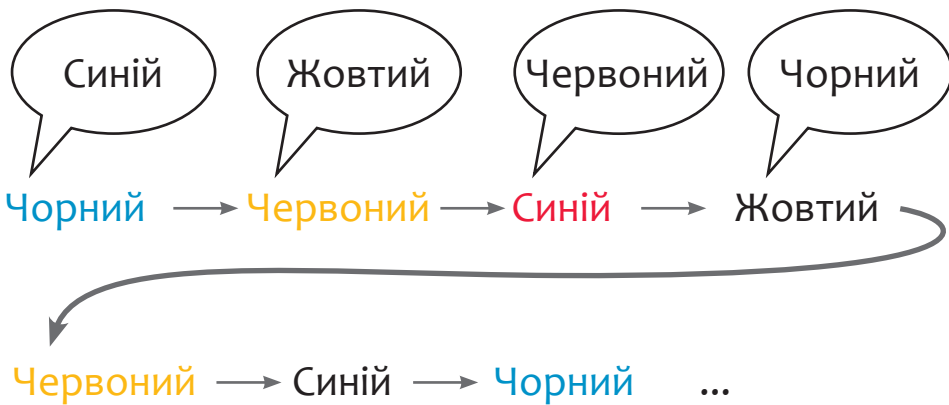
Час виконання завдання: _____ хв _____ с

Пройдіть цей тест перед перевіркою віку мозку після першого тижня тренувань.

● Тест Струпа

Якомога швидше назвіть уголос кольори слів. Читати самі слова не потрібно. Одразу вголос виправляйте помилки.

Приклад



Завдання

Запишіть час старту та розпочинайте. Зафіксуйте, скільки витратили на це часу.

Старт: _____ хв _____ с

Червоний → Жовтий → Чорний → Синій → Жовтий → Червоний

Чорний → Червоний → Синій → Жовтий → Синій → Чорний

Жовтий → Синій → Чорний → Червоний → Чорний → Синій

Синій → Чорний → Червоний → Жовтий → Червоний → Жовтий

Час закінчення: _____ хв _____ с

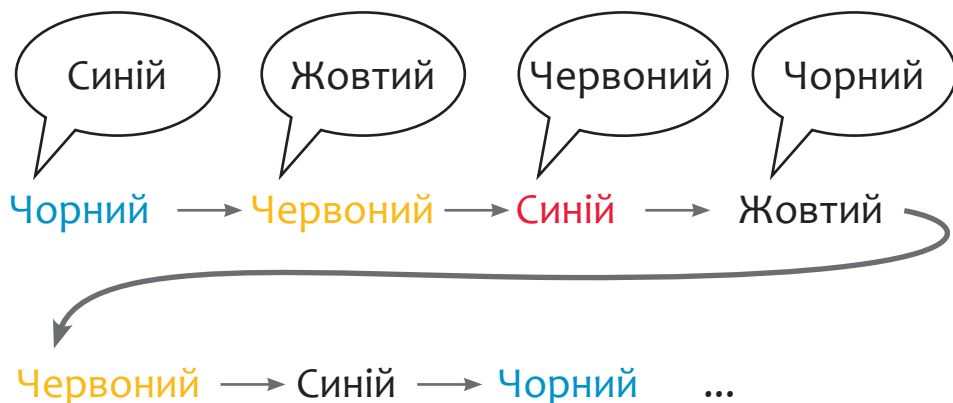
Час виконання завдання: _____ хв _____ с

Пройдіть цей тест перед перевіркою віку мозку після другого тижня тренувань.

● Тест Струпа

Якогога швидше назвіть уголос кольори слів. Читати самі слова не потрібно. Одразу вголос виправляйте помилки.

Приклад



Завдання

Запишіть час старту та розпочинайте. Зафіксуйте, скільки витратили на це часу.

Старт: _____ хв _____ с

Синій → Чорний → Жовтий → Червоний → Синій → Червоний

Червоний → Синій → Чорний → Жовтий → Чорний → Синій

Чорний → Жовтий → Червоний → Синій → Жовтий → Чорний

Жовтий → Червоний → Синій → Чорний → Червоний → Жовтий

Час закінчення: _____ хв _____ с

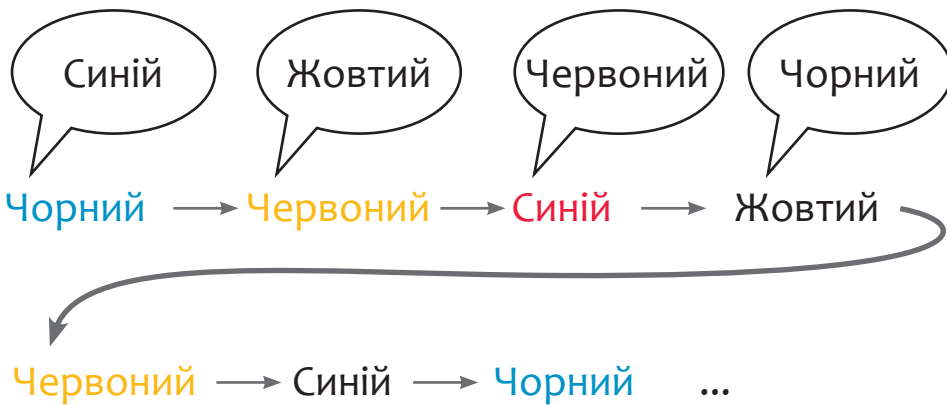
Час виконання завдання: _____ хв _____ с

Пройдіть цей тест перед перевіркою віку мозку після третього тижня тренувань.

● Тест Струпа

Якогомога швидше назвіть уголос кольори слів. Читати самі слова не потрібно. Одразу вголос виправляйте помилки.

Приклад



Завдання

Запишіть час старту та розпочинайте. Зафіксуйте, скільки витратили на це часу.

Старт: _____ хв _____ с

Жовтий → Синій → Червоний → Чорний → Червоний → Синій

Синій → Чорний → Жовтий → Червоний → Чорний → Жовтий

Червоний → Жовтий → Чорний → Синій → Жовтий → Червоний

Чорний → Червоний → Синій → Жовтий → Синій → Чорний

Час закінчення: _____ хв _____ с

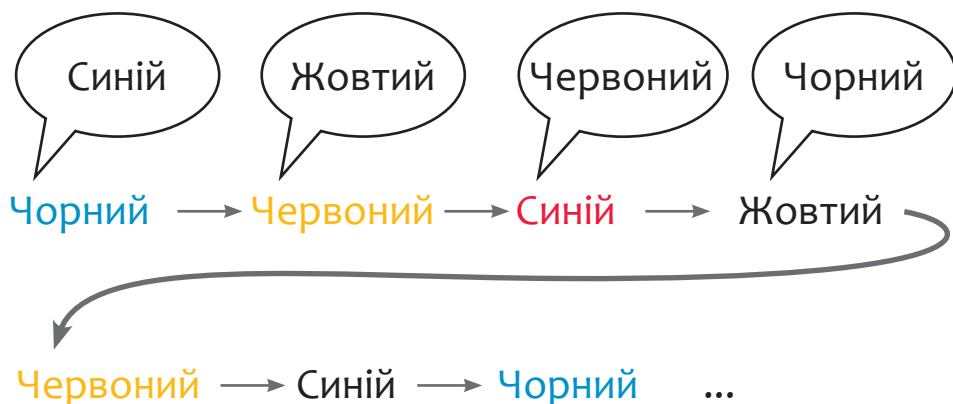
Час виконання завдання: _____ хв _____ с

Пройдіть цей тест перед перевіркою віку мозку після четвертого тижня тренувань.

● Тест Струпа

Якогомога швидше назвіть уголос кольори слів. Читати самі слова не потрібно. Одразу вголос виправляйте помилки.

Приклад



Завдання

Запишіть час старту та розпочинайте. Зафіксуйте, скільки витратили на це часу.

Старт: _____ хв _____ с

Червоний → Жовтий → Чорний → Синій → Червоний → Жовтий

Чорний → Синій → Жовтий → Червоний → Чорний → Синій

Жовтий → Чорний → Червоний → Жовтий → Синій → Чорний

Синій → Червоний → Синій → Чорний → Жовтий → Червоний

Час закінчення: _____ хв _____ с

Час виконання завдання: _____ хв _____ с

ПЕРВИННА ПЕРЕВІРКА ВІКУ МОЗКУ



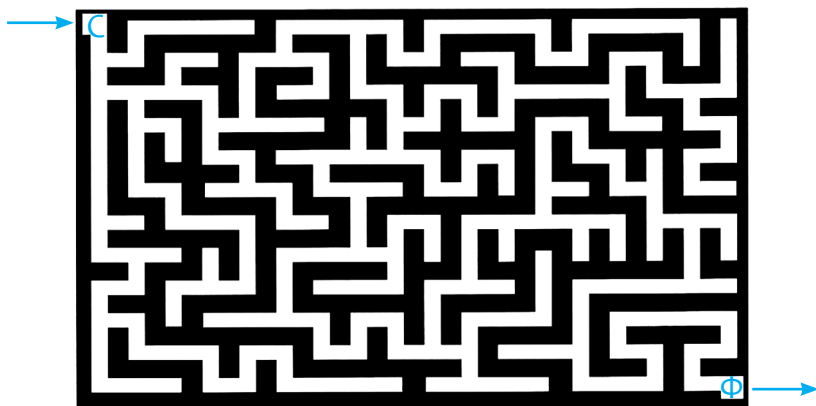
Спочатку пройдіть тест Струпа на с. 16.
Потім пройдіть лабіринт на наступній сторінці
та інші тести після нього.

● Лабіринт

Розпочніть із точки С (старт) і якомога швидше дістаньтесь точки Ф (фініш).

Запишіть час старту та розпочинайте. Тільки-но дістанетесь фінішу, запишіть час закінчення тесту та порахуйте час виконання завдання.

Старт: _____ хв _____ с



Час закінчення: _____ хв _____ с

Час виконання завдання: _____ хв _____ с

● Тест на запам'ятовування чисел

Запам'ятайте за дві хвилини якомога більше чисел та їхнє розташування. Після цього запишіть за дві хвилини в таблицю для відповідей якомога більше чисел у відповідні клітинки.

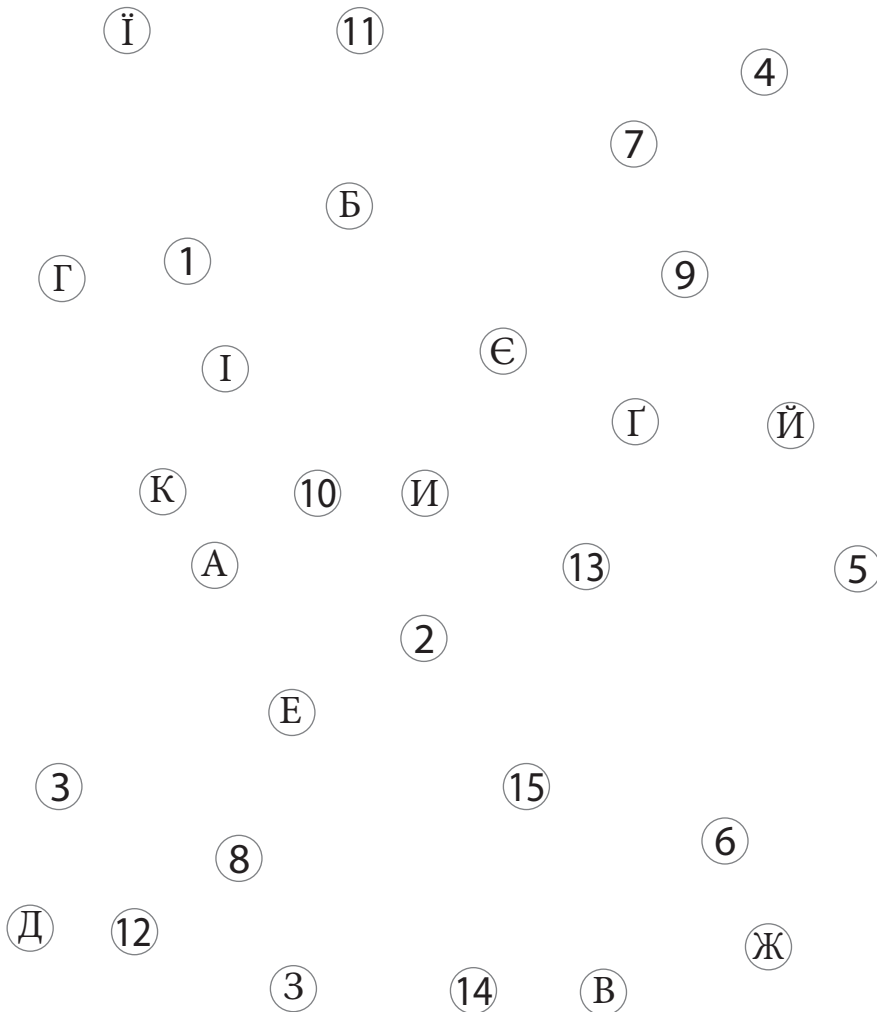
54	47	43	66	11	34	36	98	53	61
5	74	88	25	46	45	57	88	66	33
3	39	75	94	23	41	89	23	21	84

(Таблиця для відповідей міститься на с. 24.)

● Малювання за числами і літерами

Якогомога швидше проведіть лінію від 1 до 15 та від А до К, почергово з'єднуючи числа та літери (від 1 до А, від А до 2, від 2 до Б тощо).

Старт: _____ хв _____ с



Час закінчення: _____ хв _____ с

Час виконання завдання: _____ хв _____ с

● **Тест на запам'ятовування чисел**
(таблиця для відповідей)

Запишіть за дві хвилини якомога більше чисел, що запам'ятали, у відповідні клітинки.

Кількість правильних відповідей _____

● **30 арифметичних прикладів**

Порахуйте якомога швидше.

Старт: _____ хв _____ 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. $8 + 2 =$ _____ | 29. $15 - 8 =$ _____ |
| 10. $6 \times 7 =$ _____ | 20. $3 + 9 =$ _____ | 30. $5 + 7 =$ _____ |

Час закінчення: _____ хв _____ с

Час виконання завдання: _____ хв _____ с

РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРВИННОЇ ПЕРЕВІРКИ ВІКУ МОЗКУ

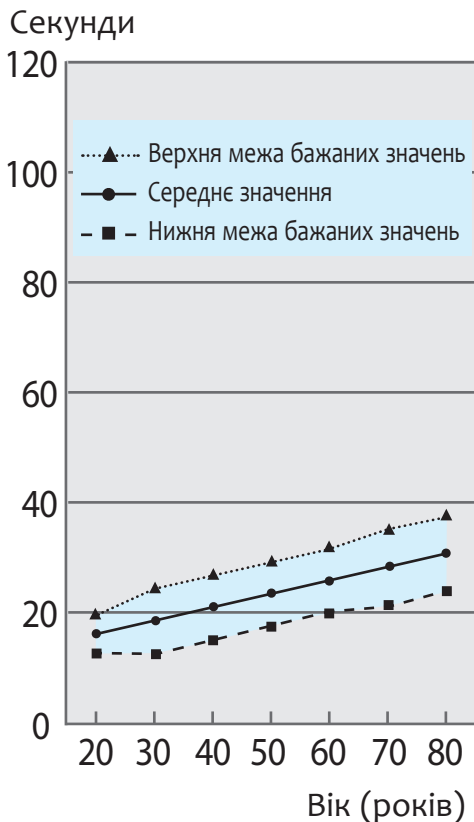
Перед тим як розпочати тренування мозку, позначте на графіках результати п'яти контрольних тестів дієздатності мозку.

Проведіть вертикальну лінію від свого віку, і ви побачите середній результат і межі бажаних значень для вашого віку.

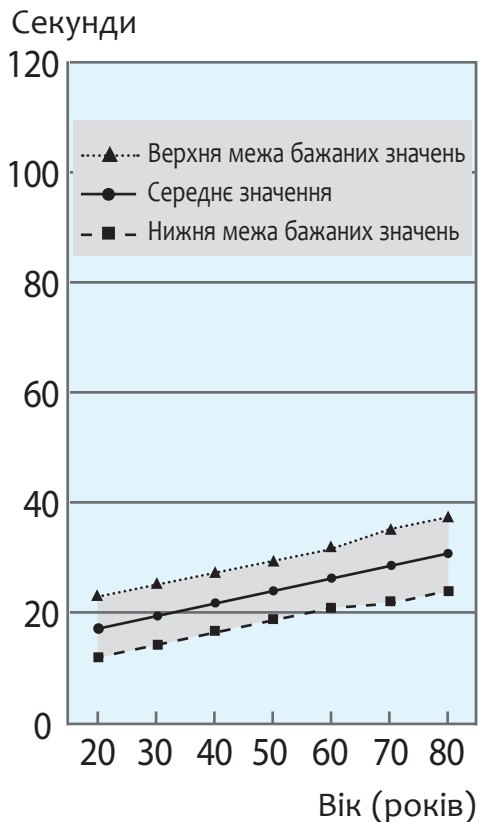
Проведіть горизонтальну лінію від свого результату — і побачите вік вашого мозку.

● Тест Струпа

Чоловіки

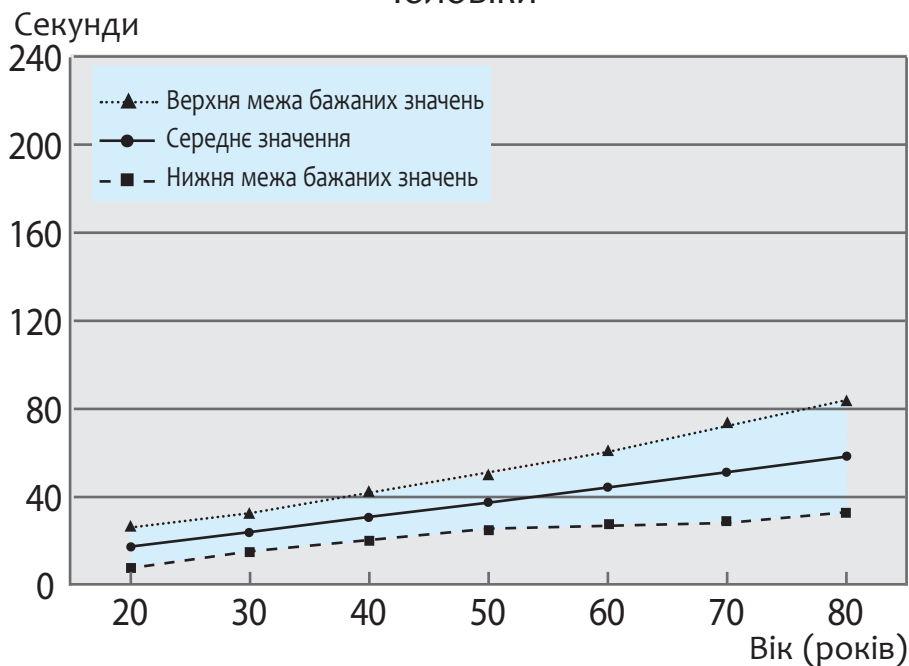


Жінки

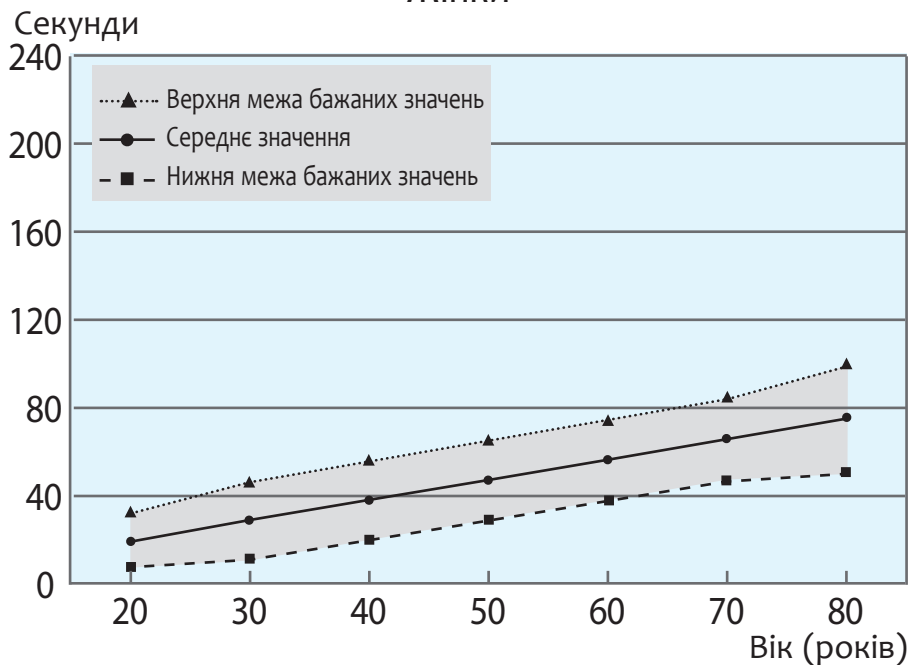


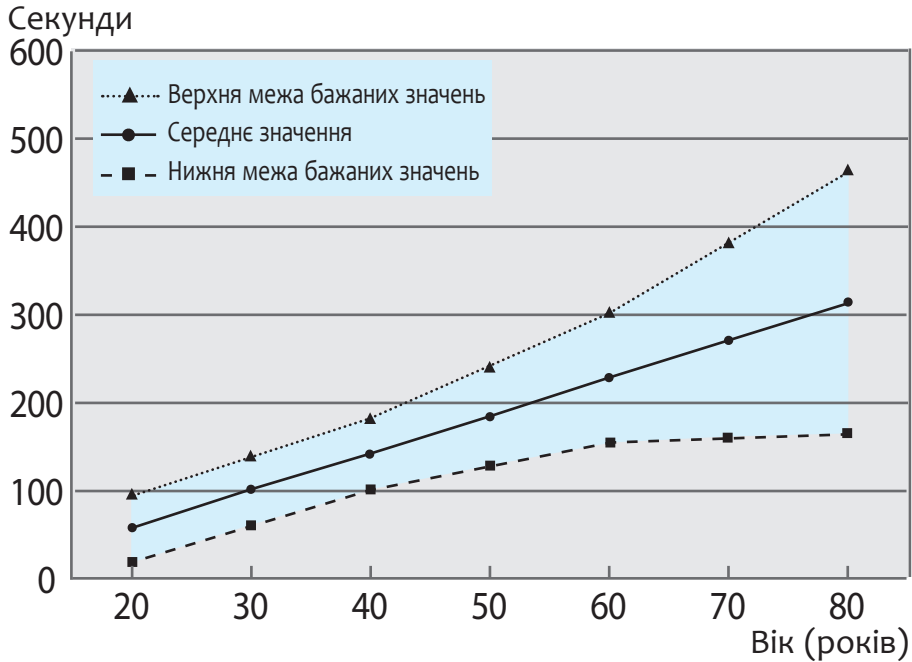
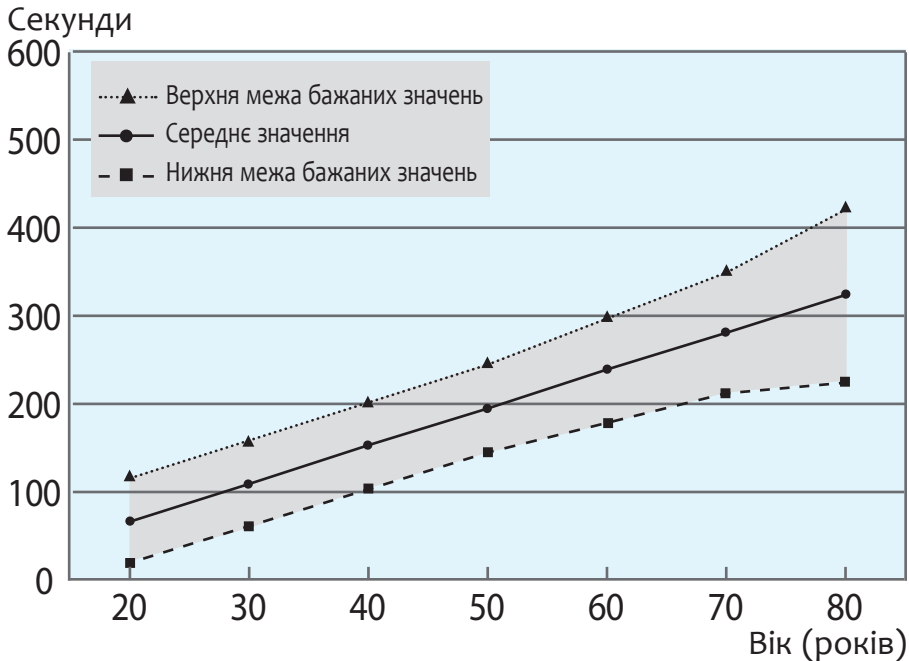
Лабіринт

Чоловіки



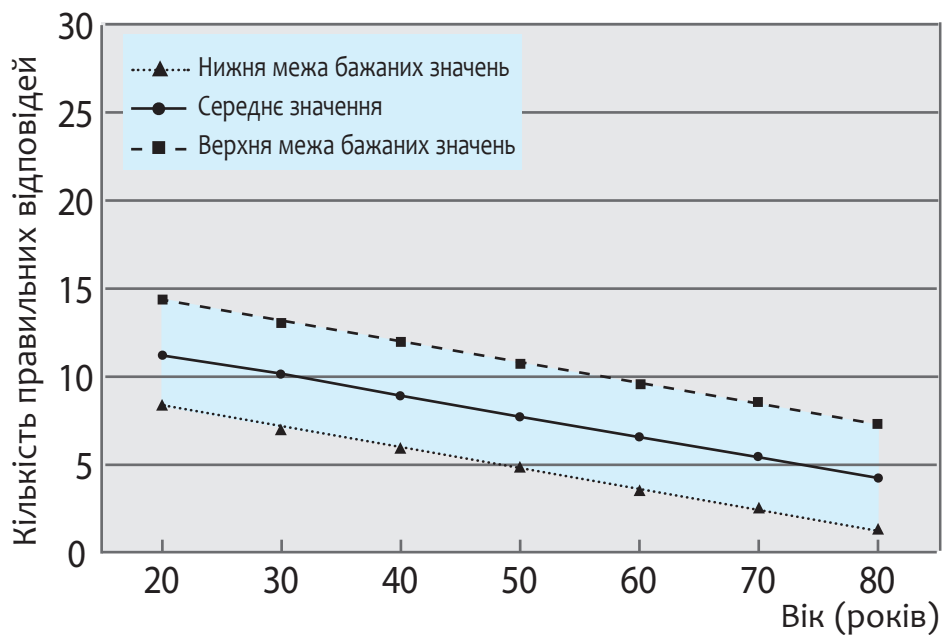
Жінки



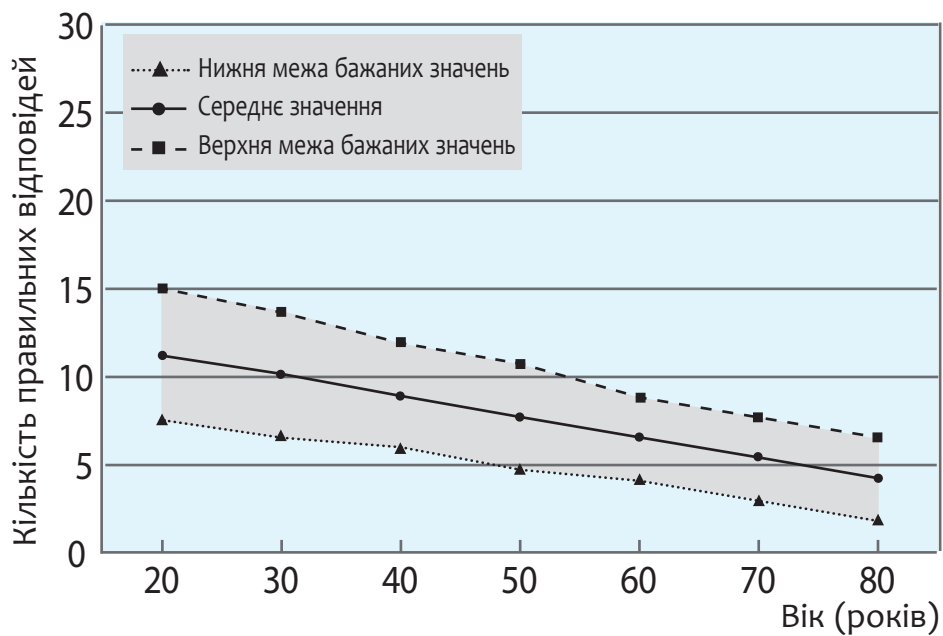
● **Малювання за числами і літерами****Чоловіки****Жінки**

● Тест на запам'ятовування чисел

Чоловіки



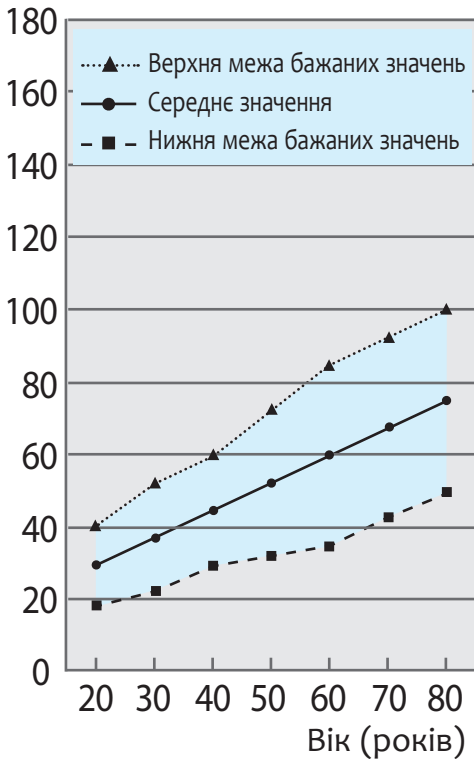
Жінки



● 30 арифметичних прикладів

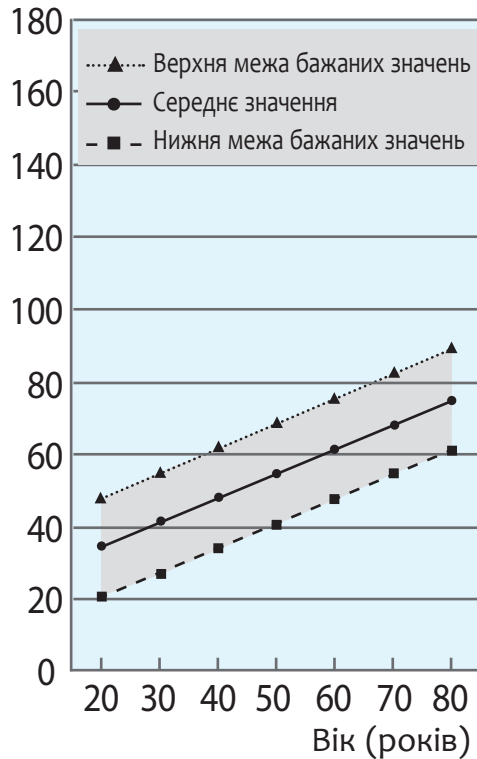
Чоловіки

Секунди



Жінки

Секунди



ЯК ВАМ РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ МОЗКУ?

Намагайтеся покращити свої результати та розпочинайте тренування, щоб активізувати роботу мозку.

Середні результати за віковими групами для цих тестів наведено наприкінці книжки.

ЩОДЕННІ ТРЕНУВАННЯ МОЗКУ.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ
ВІКУ МОЗКУ

