

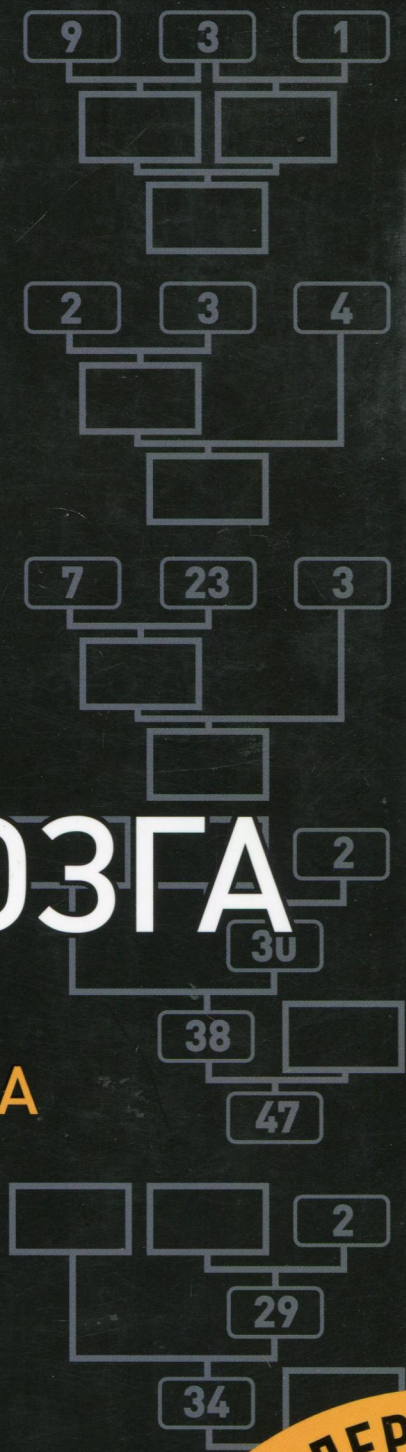
Рюта Кавашима

СУПЕР- СЧЕТ ДЛЯ СУПЕРМОЗГА

ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
УМСТВЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тренируем мозг каждый день

 ПИТЕР®



БЕСТСЕЛЛЕР
本

Рюта Кавашима

СУПЕРСЧЕТ ДЛЯ СУПЕРМОЗГА

ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
УМСТВЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тренируем мозг каждый день



Санкт-Петербург · Москва · Минск

2022

ББК 88.352
УДК 159.942.5
К12

Кавашима Р.

К12 Суперсчет для супермозга. Японская система для улучшения умственной деятельности. — СПб.: Питер, 2022. — 176 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-1010-0

Мозг, как и мышцы, слабеет без нагрузки. Поэтому так важно каждый день заставлять его работать. Префронтальная кора отличает людей от животных, это самая важная часть человеческого мозга. Ее развитие неразрывно связано с улучшением умственной деятельности и в конечном счете продолжительностью жизни. Активность префронтальной коры стимулируют письмо, чтение вслух и счет.

В этой тетради представлены различные математические примеры, основанные на обычных арифметических действиях. Они стимулируют вашу мозговую деятельность. Эффективность упражнений, приведенных в этой тетради, была подтверждена опытным путем.

Тренируем мозг каждый день!

16+ (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 Gakken Plus Co., Ltd. при содействии Paper Crane Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-4058007624 яп.

© Nō ga Kassei-ka suru Otona no Omoshiro Sansū nō Doriru
(Fun Math Drills for Adults to Keep the Mind Active)

© Gakken
First published in Japan in 2017 by Gakken Plus Co., Ltd., Tokyo

ISBN 978-5-4461-1010-0

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Кобзарь Е. С., перевод на русский язык, 2021

СУПЕРСЧЕТ ДЛЯ СУПЕРМОЗГА

65 дней
2500
заданий

Содержание

От автора.....	4
Как и тело, мозг ослабевает, если его не использовать.....	4
Тренируем мозг каждый день!.....	5
Поддержим здоровье мозга с помощью этой тетради.....	6
Арифметика активизирует мозговую деятельность.....	6
Развитие префронтальной области головного мозга.....	7
Упражнения (день 1 — день 65).....	8-137
Ответы (день 1 — день 65).....	138-170