

Antreneaza-ti creierul: Un program de antrenament cerebral De 60 zile

Dr. Ryuta Kawashima prezintă un program cuprinzător de antrenament cerebral de 60 de zile, concentrându-se pe calcule simple și rapide și pe citirea orală pentru a îmbunătăți funcția cognitivă. Programul include exerciții zilnice și evaluări săptămânale ale cortexului prefrontal folosind teste de numărare, memorare a cuvintelor și Stroop pentru a monitoriza progresul. Cercetările dr. Kawashima sugerează că aceste activități stimulează creierul, îmbunătățind memoria și potențial atenuând declinul mental legat de vârstă.



by OL booksummary

Importanța cortexului prefrontal

Rol cheie

Cartea subliniază rolul crucial al cortexului prefrontal în diverse funcții cognitive și evidențiază importanța antrenării acestei zone.

Funcții cognitive

Cortexul prefrontal este responsabil pentru funcții importante precum memoria de lucru, atenția și luarea deciziilor.

Antrenament țintit

Exercițiile programului sunt special concepute pentru a stimula și îmbunătăți cortexul prefrontal, conducând la o îmbunătățire generală a capacităților cognitive.





Exerciții Zilnice pentru Antrenarea Creierului

1 Exerciții Simple de Calcul

Aceste exerciții includ probleme aritmetice de bază precum adunare, scădere, înmulțire și împărțire. Accentul este pus pe viteză și acuratețe.

2 Teste de Memorare a Cuvintelor

Utilizatorii primesc o listă de cuvinte de memorat într-un timp limitat, având ca scop să rețină cât mai multe dintre ele ulterior. Durata recomandată pentru memorarea cuvintelor este de două minute.

3 Testul Stroop

Acest test clasic măsoară flexibilitatea cognitivă și viteza de procesare, cerându-le participanților să numească culoarea cuvintelor care exprimă diferite culori (de exemplu, cuvântul "roșu" scris cu cerneală albastră).

4 Testul de Numărare

Testul de "Numărare" implică măsurarea timpului necesar pentru a număra tare de la 1 la 120 cât mai rapid posibil.

Structura și progresul programului

1

Program de 60 de zile

Cartea oferă un program structurat care se întinde pe 60 de zile, cu exerciții care cresc în dificultate de-a lungul timpului.

2

Evaluări săptămânale

Acesta include secțiuni de evaluare săptămânală pentru a monitoriza progresul, inclusiv Testul Stroop, care este administrat săptămânal pe parcursul programului de antrenament.

3

Antrenament personalizat

Programul oferă antrenament personalizat în funcție de performanța individuală, cu diferite niveluri de dificultate și feedback personalizat.

4

Progresie treptată

Exercițiile devin mai provocatoare pe măsură ce progresezi, permițând o îmbunătățire continuă și stimularea creierului.



Motivație și competitivitate

Niveluri de realizare

Programul include elemente de gamificare, cum ar fi acordarea de "medalii de bronz" pentru atingerea anumitor obiective de timp în exercițiile de calcul. Acest lucru are ca scop motivarea utilizatorilor și facerea antrenamentului mai angajant.

Diferitele niveluri de realizare din program includ:

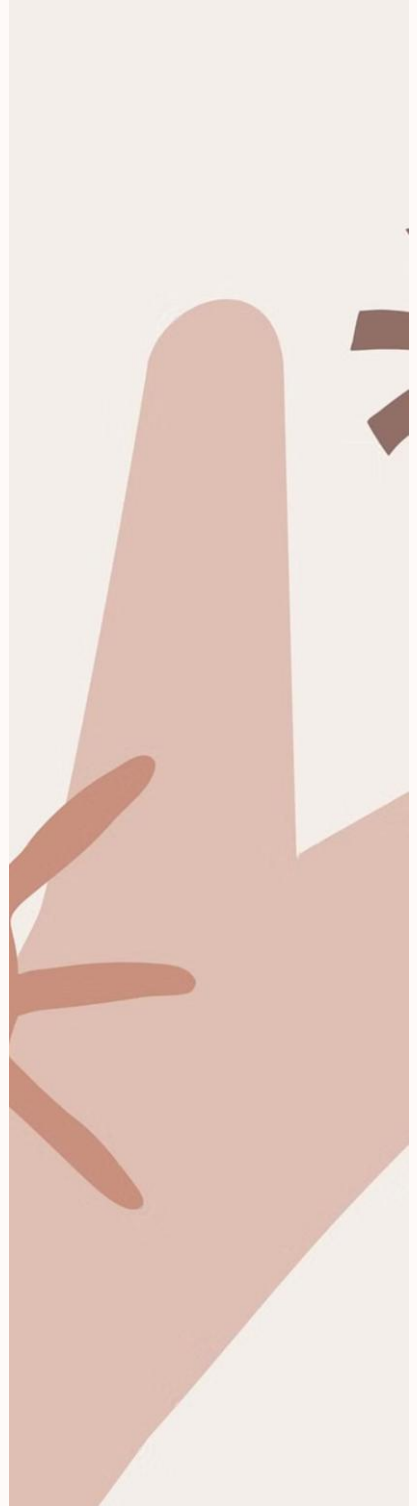
- Medalie de bronz
- Medalie de argint
- Medalie de aur
- Expert (cunoscut și sub numele de "Maestru al calculului" pentru problemele de împărțire)

Încurajarea progresului

Cartea folosește un limbaj motivațional pentru a-i încuraja pe utilizatori să continue să lucreze la obiectivele lor. De exemplu:

"Două minute: Medalie de bronz. Vei putea atinge acest nivel dacă îți vei concentra atenția asupra lui - te rugăm să continui să lucrezi pentru a atinge acest obiectiv. Dacă vei atinge acest nivel, ar trebui să fii cunoscut sub numele de Maestru al calculului."

Această abordare ajută la menținerea angajamentului utilizatorului și oferă o senzație de împlinire pe măsură ce progresează prin program.





Baza științifică și beneficiile



Plasticitatea creierului

Conceptul de bază al cărții este că creierul nu este static și poate fi antrenat și îmbunătățit prin exercițiu constant, la fel ca orice alt mușchi din corp.



Exercițiul regulat

Cartea sugerează că, la fel ca corpul, creierul necesită exercițiu regulat pentru a-și îmbunătăți funcția. Consecvența zilnică este cheia pentru o activare și o îmbunătățire susținute ale creierului.



Îmbunătățirea cognitivă

Cercetările dr. Kawashima sugerează că aceste activități stimulează creierul, îmbunătățind memoria și potențial atenuând declinul mental legat de vârstă.



Componentele cheie ale programului

1

Brain Age Measurement

Măsurarea vârstei creierului

Cartea utilizează un sistem de măsurare a "Vârstei creierului", care evaluează performanța la sarcini cognitive și oferă o măsură relativă a sănătății creierului. Sistemul de măsurare a "Vârstei creierului" din carte oferă o modalitate de a evalua performanța cognitivă și de a urmări sănătatea creierului.

Simple Exercises, Significant Results

Exerciții simple, rezultate semnificative

Cartea subliniază că exercițiile simple de aritmetică și memorie, efectuate în mod regulat, pot conduce la îmbunătățiri vizibile ale abilităților cognitive și ale sănătății generale a creierului.

2

Stroop Test as a Benchmark

Testul Stroop ca reper

Cartea utilizează Testul Stroop, un test cognitiv clasic, pentru a evalua și a urmări îmbunătățirile în viteza de procesare și controlul cognitiv.

3

Beyond Calculation and Memorization

Dincolo de calcul și memorare

În timp ce exercițiile principale implică aritmetică simplă și memorarea cuvintelor, programul își propune să îmbunătățească funcțiile cognitive mai largi, angajând cortexul prefrontal.

4

Informații suplimentare și îndrumări

- Când o problemă de împărțire are un rest, vom scrie numărul întreg cel mai apropiat în caseta de răspuns și vom indica valoarea restului.
- Vă înregistrați performanța la Testul de Memorare a Cuvintelor scriind toate cuvintele pe care le rețineți în două minute pe spatele paginii.
- Titlul cărții de urmărire este "Antrenează-ți creierul mai mult!"
- Cartea furnizează fișe de lucru și instrucțiuni pentru program, precum și o introducere care explică baza științifică a exercițiilor și beneficiile acestora.
- Programul este conceput să fie concis și ușor de gestionat, majoritatea exercițiilor durând doar câteva minute, ceea ce îl face ușor de încorporat în rutina zilnică.
- Programul este potrivit pentru persoane de diferite vârste și abilități cognitive, iar exercițiile pot fi ajustate pentru a se potrivi diferitelor niveluri de dificultate.

