

# Antrenează-ți creierul - 60 de zile pentru un creier mai bun

## Ryuta Kawashima | Rezumat | Îmbunătățește performanța mentală

Cartea *Antrenează-ți creierul mai mult* de Dr. Ryuta Kawashima . Prezintă un program de antrenament cerebral de 60 de zile, axat pe calcule simple și rapide și citire orală pentru îmbunătățirea funcției cognitive. Programul include exerciții zilnice și evaluări săptămânale ale cortexului prefrontal folosind numărarea, memorarea cuvintelor și testele Stroop pentru a urmări progresul. Cercetările Dr. Kawashima sugerează că aceste activități stimulează creierul, îmbunătățind memoria și atenuând potențial declinul mental legat de vârstă. Cartea oferă fișe de lucru și instrucțiuni pentru program. De asemenea, include o introducere care explică baza științifică a exercițiilor și beneficiile acestora.

---

### Tema principală

Tema principală este importanța exercițiilor cerebrale pentru îmbunătățirea funcției cognitive, în special a cortexului prefrontal.

- **Plasticitatea creierului:** Conceptul central al cărții este că, la fel ca orice alt mușchi din corp, creierul nu este static și poate fi antrenat și îmbunătățit prin exerciții fizice constante.
- **Activarea cortexului prefrontal:** Antrenamentul se concentrează în mod specific pe activarea cortexului prefrontal, zona responsabilă pentru funcțiile cognitive de nivel superior, cum ar fi memoria de lucru, luarea deciziilor și concentrarea.
- **Exerciții simple, rezultate semnificative:** Cartea subliniază faptul că exercițiile simple de aritmetică și memorie, efectuate cu regularitate, pot duce la îmbunătățiri notabile ale abilităților cognitive și ale sănătății generale a creierului.

### Cele mai importante idei/fapte

- **Măsurarea vârstei creierului:** Cartea utilizează un sistem de măsurare a „vârstei creierului”, care evaluează performanța la sarcinile cognitive și oferă o măsură relativă a sănătății creierului.
- **Antrenament personalizat:** Programul oferă antrenament personalizat bazat pe performanța individuală, cu diferite niveluri de dificultate și feedback adaptat.

- **Consecvența zilnică este esențială:** Programul subliniază importanța practicii zilnice pentru activarea și îmbunătățirea susținută a creierului.
- **Testul Stroop ca punct de referință:** Cartea folosește testul Stroop, un test cognitiv clasic, pentru a evalua și urmări îmbunătățirile aduse vitezei de procesare și controlului cognitiv.
- **Dincolo de calcul și memorare:** În timp ce exercițiile principale implică aritmetică simplă și memorarea cuvintelor, programul își propune să îmbunătățească funcțiile cognitive mai ample prin implicarea cortexului prefrontal.

## Citate din sursă

- „La fel ca și corpul, creierul are nevoie de exerciții.” - Aceasta subliniază premisa fundamentală a cărții, subliniind nevoia unui antrenament constant al creierului.
- „Ți-ai stimulat capacitatea creierului cu Antrenează-ți creierul. Acum pregătește-te să-ți dezvolți acele abilități cu Antrenează-ți creierul mai mult!” - Aceasta sugerează că programul oferă o abordare progresivă a antrenamentului creierului, cu potențial de îmbunătățire continuă.
- „Două minute: Medalie de bronz. Vei putea atinge acest nivel dacă îți propui acest lucru - te rog să continui să lucrezi pentru acest obiectiv. Dacă atingi acest nivel, ar trebui să fii cunoscut ca un Maestru al Calculului.” - Aceasta demonstrează abordarea motivațională a programului, folosind obiective realizabile și întăriri pozitive.

## Concluzii cheie

Programul „Antrenează-ți creierul” al Dr. Kawashima prezintă argumente convingătoare pentru antrenamentul activ al creierului. Concentrându-se pe exerciții simple, dar eficiente, acesta își propune să ofere indivizilor posibilitatea de a-și îmbunătăți funcția cognitivă și de a menține sănătatea creierului. Abordarea personalizată a programului, accentul pus pe practica zilnică și utilizarea unor teste cognitive consacrate, precum testul Stroop, contribuie la credibilitatea și potențialul său de a obține rezultate tangibile.

1. Nivelul „Maestru în calcul” este nivelul „Expert” din secțiunea de probleme de împărțire, necesitând finalizare în două minute.
2. Când o problemă de împărțire are ca rezultat un rest, scrieți cel mai apropiat număr întreg în căsuța de răspuns și indicați valoarea restului.
3. „Testul de numărare” implică măsurarea timpului necesar pentru a număra cu voce tare de la 1 la 120 cât mai repede posibil.
4. „Testul de memorare a cuvintelor” este un test de reamintire conceput pentru a evalua și îmbunătăți capacitatea memoriei pe termen scurt.

5. Testul Stroop implică denumirea culorii cuvintelor tipărite, ignorând cuvântul în sine, evaluând atenția selectivă și flexibilitatea cognitivă.
6. Testul Stroop se administrează săptămânal pe parcursul programului de antrenament.
7. Durata recomandată pentru memorarea cuvintelor în cadrul Testului de Memorizare a Cuvintelor este de două minute.
8. Îți înregistrezi performanța la Testul de Memorizare a Cuvintelor notând pe verso-ul paginii toate cuvintele pe care ți le amintești în decurs de două minute.
9. Cartea sugerează că, la fel ca organismul, creierul necesită exerciții fizice regulate pentru a-și îmbunătăți funcția.
10. Titlul cărții următoare este „Antrenează-ți mai mult creierul!”

## Concluzie

Programul este conceput să fie concis și ușor de gestionat. Majoritatea exercițiilor durează doar câteva minute pentru a fi finalizate, ceea ce face ușor de integrat în rutina zilnică.

Finalizarea programului „Antrenează-ți creierul” poate duce la îmbunătățiri vizibile ale funcției cognitive, inclusiv:

- **Memorie de lucru îmbunătățită:** Reținerea informațiilor mai eficientă.
- **Creșterea capacității de atenție:** Concentrare mai bună și rezistență la distrageri.
- **Îmbunătățirea procesului decizional:** Luarea unor decizii mai rapide și mai informate.
- **Viteză de procesare mai rapidă:** Reacții și răspunsuri mai rapide.

## Glosar de termeni cheie

- **Cortexul prefrontal:** Partea frontală a lobilor frontali ai creierului, responsabilă pentru funcțiile cognitive de nivel superior, cum ar fi planificarea, luarea deciziilor, memoria de lucru și atenția.
- **Maestru al Calculului:** Nivelul „Expert” atins în secțiunea de probleme de împărțire, semnificând abilități de calcul avansate și rapide.
- **Test de numărare:** Un test cronometrat care le cere participanților să numere cu voce tare de la 1 la 120 cât mai repede posibil, evaluând viteza de procesare și atenția.
- **Test de memorare a cuvintelor:** Un test de reamintire care implică memorarea unei liste de cuvinte într-un anumit timp și scrierea cât mai multor cuvinte posibil, cu scopul de a îmbunătăți capacitatea memoriei pe termen scurt.
- **Testul Stroop:** Un test neuropsihologic care măsoară atenția selectivă și flexibilitatea cognitivă, cerând participanților să numească culoarea cuvintelor tipărite, ignorând în același timp cuvântul în conflict.

- **Efectul Stroop:** Fenomenul în care denumirea culorii unui cuvânt durează mai mult și este mai predispusă la erori atunci când cuvântul în sine este scris cu o culoare diferită.
- **Flexibilitate cognitivă:** Abilitatea mentală de a comuta eficient între diferite sarcini sau procese de gândire.
- **Atenție selectivă:** Capacitatea de a te concentra asupra unor informații specifice, ignorând în același timp distragerile irelevante.
- **Antrenamentul creierului:** Programe sau exerciții concepute pentru a îmbunătăți abilitățile cognitive, cum ar fi memoria, atenția și viteza de procesare.