

Антон Могучий
Самая полная
книга-тренажер



Новые
тренинги

для ума



Антон Могучий
Самая полная книга-тренажер для
развития мозга! Новые тренинги для ума
Серия «Книга-тренажер для вашего мозга»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9202921

Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума: АСТ; М.; 2015

ISBN 978-5-17-094493-4

Аннотация

Перед вами – новая книга Антона Могучего, широко известного своими тренажерами для мозга, составленными на основе методик Келли и Шульте. В своей новой работе автор развивает свою систему. Теперь она включает в себя уникальные комплексы упражнений, быстро и значимо увеличивающих интеллектуальные способности занимающихся.

Множество людей во всем мире уже занимаются по этой методике всего 10–15 минут в день и достигают потрясающих результатов: значительно повышают скорость своего мышления, эффективность внимания, емкость памяти. Но это еще не все!

Регулярные занятия помогают раскрыть творческие способности и таланты, дремлющие в каждом человеке, развить чутье и интуицию, заметно улучшить физическое здоровье и душевное состояние, а также научиться управлять колоссальными силами своего подсознания.

Содержание

Предисловие	8
Почему появилась вторая книга?	8
Как подобрать дополнительные упражнения?	9
Почему в книге так много упражнений?	9
Как работать по программе тренажера?	9
Сочетание методик, дающих удивительный эффект	9
Результаты работы, которые не заставят себя ждать	11
Кому нужна эта книга?	12
Глава первая	13
1.1. Жизнь мозга с самого рождения	13
1.2. Почему клетки мозга умирают?	14
1.3. Секреты долгожителей	15
1.4. Поразительные перемены и результаты	18
1.5. Активность мозга – главный фактор долгожительства и здоровья	19
1.6. Ответы на вопросы, связанные с применением тренажера	21
Глава вторая	23
2.1. Принципы метода Келли	23
Что у нас в голове?	23
2.2. Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли	29
2.3. Описание базового комплекса упражнений	31
Работа с тренажером	31
Учет результатов	32
Последовательность выполнения заданий	33
Глава третья	35
3.1. Принципы метода Шульте	35
Внимание, память и интеллект – связь неразрывна	35
Как подключать внимание?	37
«Устройство» супертренажера	38
Секрет поразительных результатов	38
Небольшой экскурс в тайны мозга	39
Мобилизация мощного инструмента памяти	40
Суперэффективность за 5 минут в день	42
3.2. Основной курс занятий с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	44
Как работать с интеллектуальным тренажером?	44
Все, что вы хотели узнать о занятиях с интеллектуальным тренажером	47
Возможные сложности во время работы с таблицами Шульте	48
3.3. Работа по поддержанию интеллектуальной формы и блиц-тренировки	50
Поддержание интеллектуальной формы с помощью тренажера	50

Блиц-тренировки с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	50
Внутренние настройки для работы с таблицами	50
3.4. Сферы применения интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте. Прогнозируемые результаты	53
Глава четвертая	55
4.1. Тренинг внимания	57
«Путешествие внутрь тела»	57
«Погружение в арбуз»	58
«Следим за стрелкой»	58
«Чем вы заняты?»	59
«Остановить мгновение!»	60
«Ускользающий образ»	60
«Концентрируемся на цветке»	60
«Ловим звук»	61
«Поймаем слово» (вариант предыдущего упражнения)	61
4.2. Тренинг памяти	62
«Когда вы ели мороженое?»	62
«Вспомним имена и лица»	63
«Воссоздаем событие»	63
«Пригласим в гости старого друга»	64
«Чужой рассказ по памяти»	64
«Настроим картинку»	65
«Вспомним капустник»	66
«Важный диалог»	66
4.3. Будим творческое воображение – вообще-то это тренировка правого полушария. Просто представление – левое	68
«Неизвестное устройство»	68
«Подбираем существительные»	69
«Восстанавливаем оригинал»	70
«Сочиняем рассказ»	70
«Займемся геометрией»	71
«Я знаю пять имен...»	71
«Игра в сравнения»	72
«Игра в частушки»	72
«Где пробелы?»	74
«Ищем круги и овалы»	74
«Почему море мокрое?»	75
«“Быстрый” сюжет»	75
«Сам себе автор и критик»	76
Глава пятая	78
5.1. Ритмы мозга нам подвластны	78
Тайны двух полушарий	78
Управление ритмами мозга – ключ к спящим ресурсам интеллекта	80
5.2. Осваиваем альфа-состояние	84
Четыре основных способа выхода на альфа-уровень	84
Время нахождения на альфа-уровне	85
Новый уровень выхода в альфа-состояние	85

Учимся мгновенному выходу на альфа-уровень	85
Осваиваем более глубокий альфа-уровень	86
Техника сомкнутых пальцев: активизируем процесс выхода на альфа-уровень	86
5.3. Учимся формировать нужные образы	88
Прием визуализации – главного инструмента преобразования жизни	88
Техника золотых образов	90
5.4. Программируем мозг на позитивные перемены	92
Техника концентрации на положительном результате	92
Освобождаем мозг от «оков»	92
Цели победителя	94
Сила интуиции для каждодневного успеха	94
Как думать эффективно?	97
Обыденное и стратегическое мышление. Разница очевидна	100
Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность	101
Метод конкретизации задачи	102
«Веер решений»	103
Практические приемы	103
Тренировка навыка владения вниманием	103
Тренировка широкомасштабного мышления	105
Конкретизация мыслей и действий	105
Информационный поток в помощь эффективному мышлению	107
Отделяем факты от убеждений	107
Как избежать ошибок восприятия? От логики «каменной» к логике «водной»	109
Метод потокограммы: куда текут ваши мысли?	110
Практические приемы	111
С «нуля» до результата	111
Приступая к новому делу	112
Нет проблем!	112
«Взрыв» в голове – долой шаблоны!	114
Нешаблонное мышление как привычка и склад ума	115
Практические приемы	118
Метод непривычных вещей	118
«Все наоборот»	119
Симбиоз двух подходов	120
Генерируем новые идеи	121
Поиск альтернативы	121
Метод обобщения: «что-то» и «как-то»	122
Вызов	122
Провокация	123
Практические приемы	125
«Если бы это был не я»	125
Разберем все «почему?»	125
«Новый взгляд на обычные вещи»	126
Высший пилотаж или искусство мыслить творчески	127
Фокусирование, или осмысленная постановка задачи	127
Метод случайного слова	128

Метод создания срезов	129
Метод дизайна как основы действия	129
Практические приемы	131
Поиск фокусной точки	131
Реализация идеи	131
«Складываем пазлы»	132
Глава шестая	133
6.1. Базовый курс работы с тренажером Келли	133
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	133
Таблицы для учета результатов	265
Ответы	268
6.2. Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	368
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	368
Заключение	476
Вклейка	477
Струп-тест 1	482
Струп-тест 2	483
Струп-тест 3	484
Струп-тест 4	485
Струп-тест 5	486
Струп-тест 6	487
Струп-тест 7	488
Струп-тест 8	489
Струп-тест 9	490
Струп-тест 10	491
Струп-тест 11	492

Антон Могучий

Самая полная книга- тренажер для развития мозга!

Новые тренинги для ума

© Могучий А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Потрясающая книга! Уже через три дня ощутил эффект от тренировок, а месяц спустя стал совсем другим человеком. Иногда мне кажется, что мои мысли движутся со скоростью света!

Иван Р., Санкт-Петербург

Познакомилась с тренажером Могучего на первом курсе университета – первая сессия на «отлично»! Как жаль, что у меня не было этой книги, когда я училась в школе, – никакие ГИА и ЕГЭ не были бы страшны!

Елена П., Москва

Мне подарили первую книгу Могучего внуки, когда я вышел на пенсию, «чтобы не скучал и не старел», как они сказали. Уже несколько лет прошло, а память у меня лучше, чем в молодости. И в первый же год заметил перемены в самочувствии: давление перестало скакать, суставы не болят – ежедневно стал ходить на долгие прогулки и не устаю! С нетерпением жду выхода новой книги – очень хочется перейти на более высокий уровень!

Сергей Петрович Р., Самара

Купила первое издание «Тренажера» для дочери по совету ее учительницы – никак не ладилось у нее с математикой, запоминанием правил по русскому и дат по истории. Выполняла упражнения вместе с ней. Так мало того что дочь вышла в отличницы в течение одной четверти и начала рисовать, я заметила, что у меня на работе все стало гораздо лучше и быстрее получаться, да и в жизни позитивные изменения стали происходить. От новой книги Могучего ждем самых настоящих чудес!

Татьяна Т., Иркутск

Я совсем не «физик», скорее «лирик», и предложение позаниматься с таблицами меня сперва насторожило. Однако я попробовал и не жалею! А дополнительные упражнения на развитие творческих способностей и управление подсознанием – это просто шедевр! Они действительно работают!

Роман Н., Калуга

Предисловие

Почему появилась вторая книга?

С момента выхода первой книги «БОЛЬШАЯ КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ», в которой была представлена авторская методика развития потенциала головного мозга, базирующаяся на двух эффективнейших системах – методе Патрика Келли и таблицах Шульте, – прошло несколько лет. За это время система тренировок мозга доказала свою эффективность, и огромное количество писем с положительными отзывами читателей – лучшее тому подтверждение.

Но работа над усовершенствованием системы была продолжена!

Выяснилось, что, добавив к программе несколько специальных техник, направленных на развитие внимания, памяти, воображения и интуиции, можно существенно улучшить эти способности!

После целого ряда исследований и тестов были выделены упражнения, очень хорошо сочетающиеся с методиками Келли и Шульте и позволяющие составлять для каждого человека индивидуальные программы тренировок головного мозга.

Эти упражнения, позволяющие максимально раскрыть потенциал своего мозга и качественно улучшить свою жизнь во всех сферах, и представлены в данной книге. Они отобраны среди многих и многих упражнений. В эту книгу вошли только те техники, которые действительно «работают».

Ценность данной книги – в этих тщательно подобранных дополнительных упражнениях, которые значительно усовершенствуют методику тренировок головного мозга и расширяют ее возможности!

В первых главах вы найдете повторение методики, построенной на основе упражнений Шульте и Келли, – это даст возможность тем, кто не знаком с первой книгой, освоить эти упражнения.

Приведенные далее комплексы дополнительных упражнений позволяют существенно расширить возможности нашего мозга.

Эти упражнения – тренажеры, которыми надо пользоваться только после обязательной непродолжительной «разогревающей» работы с таблицами Шульте или матрицами Келли, настраивающими ваш мозг и ваше внимание (ключевой психический процесс!) на нужный уровень активности. Предложенные новые упражнения, выполненные на фоне этой активности, дадут очень сильный эффект!

Именно поэтому для получения результата достаточно выполнять за одно занятие всего лишь 1–2 дополнительных упражнения, но выполнять с максимальной концентрацией и старанием!

ВАЖНО!

Помните о том, что сначала необходимо освоить таблицы Шульте и матрицы Келли.

Только освоив эти методики, можно приступать к выполнению дополнительных упражнений, подбирая их, исходя из своего желания, наличия свободного времени и поставленных целей.

И результат не заставит себя ждать!

Порой достаточно одного нового упражнения, чтобы вы заметили радикальные перемены!

Второе условие: любые дополнительные упражнения должны быть выполнены после работы или с таблицами, или с матрицами в рамках одного занятия!

В данной книге представлены эффективные тренажеры для мозга, с которыми читатель мог познакомиться в первой книге, – система упражнений Патрика Келли и методика на основе таблиц Шульте, дополненные специальными упражнениями преобразования мыслей и ума и раскрытия творческого потенциала.

Как подобрать дополнительные упражнения?

Здесь нет общих требований. Каждый подбирает упражнения «под себя».

Для начала рекомендуется последовательно проделать все задания, предложенные в книге. Прислушивайтесь к себе! Опыт показывает, что каждый занимающийся довольно быстро определяет «свои» упражнения и те, которые лучше делать «не сегодня».

Через какое-то время после проработки выбранных интеллектуальных тренажеров можно снова обратиться к общему списку упражнений. Вполне вероятно, что вы выберете новые упражнения! Это не удивительно: после развития определенных функций мозга он захочет «улучшить» и другие. Ведь последовательность развития зон мозга лучше всего определит он сам!

Выбирать упражнения для тренировок нужно также исходя из своих целей и задач. Сопроводительные тексты каждой главы дадут вам возможность представить, на что направлены изложенные в них методики.

Если же вы пока не ставите перед собой конкретных целей и ваша главная задача – раскрытие потенциала своего мозга и развитие все его способностей, выполняйте упражнения последовательно. Такой подход также обеспечивает отличный результат и позволяет мозгу развиваться интенсивно и гармонично.

Почему в книге так много упражнений?

Все упражнения, представленные в этой книге, прошли многократную проверку, и каждое из них доказало свою эффективность и сочетаемость с другими заданиями тренажера.

Большое количество упражнений позволяет вам попробовать различные способы работы и дает возможность сформировать свою собственную программу занятий.

По статистике, собранной исследователями тренажера, каждое из этих упражнений, безусловно, эффективно не менее чем для 95 % занимающихся. Однако, если вы попали в оставшиеся 5 %, попробуйте использовать другую комбинацию заданий, и вы обязательно найдете тот вариант, который будет максимально эффективен в вашем случае.

Смело экспериментируйте!

Как работать по программе тренажера?

Сочетание методик, дающих удивительный эффект

Все упражнения, представленные в данной книге, дополняют друг друга и взаимно усиливают эффект от их выполнения.

Если вы хорошо знакомы с первой книгой и овладели методикой Патрика Келли и работой с таблицами Шульте, смело приступайте к следующим главам – представленные в них упражнения позволят вам создать надежную и прочную базу для максимального раскрытия потенциала вашего головного мозга и достижения любой поставленной цели.

Если же вы только знакомитесь со всеми представленными в книге техниками, осваивайте их поэтапно!

Несложные, на первый взгляд, задания, составленные по методике Патрика Келли, станут инструментом эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека. Регулярное выполнение простых арифметических действий обеспечивает постоянную стимуляцию ключевых зон головного мозга и запускает сложные психофизиологические процессы, приводящие к колоссальному повышению интеллектуального уровня! Эти действия можно сравнить с тем, что происходит с вашим компьютером после нажатия кнопки «Вкл».

Постоянное выполнение несложных арифметических действий в достаточно высоком темпе служит своеобразным «массажем» **всех** зон головного мозга – отвечающих за речь и абстрактное мышление, за способность к анализу и ориентацию в пространстве.

Следующий этап – это работа с таблицами Шульте. Этот тренажер создан для развития некоторых параметров **внимания** (наиважнейшего психического процесса, определяющего уровень интеллекта).

Внимание – сложный психофизиологический процесс, особое состояние сознания и подсознания человека. Далеко не все механизмы внимания до конца изучены, однако тот факт, что именно развитие внимания является ключевым моментом в повышении общего интеллектуального уровня, не вызывает сомнений у ведущих исследователей психики человека.

Как не вызывает сомнений и то, что регулярные, систематические занятия с тренажером Шульте заметно улучшают те характеристики внимания, которые ведут к увеличению IQ человека!

Внимание – это и есть тот самый наиважнейший процесс, тренировка которого влечет за собой развитие всех остальных мыслительных процессов!

Описанная «гимнастика» для мозга открывает перед вами огромные возможности! Добавив к этой методике другие упражнения, указанные в данной книге, вы можете направлять развитие своего головного мозга в любую сторону, на 100 % реализуя его природный потенциал!

Так, начав выполнять упражнения из главы 4, направленные на углубленное развитие внимания и памяти, вы «автоматически» пробуждаете свое творческое мышление и «включаете» интуицию.

Упражнения главы 5 дадут вам возможность вывести ваши способности на следующий уровень!

Добавьте в свои ежедневные занятия упражнения для выхода на альфа-уровень, изложенные в этой главе. Они позволят вам максимально включить в работу **правое полушарие** головного мозга, что не только заметно усилит эффект занятий по методикам Келли и Шульте, но и откроет вам совершенно новые возможности вашего сознания и подсознания!

Используйте эти упражнения для ежедневной работы – в комплексе с другими упражнениями или выделив для них отдельное время. Практикуйте 1–4 упражнения в день в произвольном порядке.

Результаты работы, которые не заставят себя ждать

Все применившие на практике описанные в этой книге методы, приемы и упражнения отмечают стремительное развитие умственных способностей: уровень IQ каждого из них заметно повысился (и это подтверждают тесты!), начался процесс позитивных изменений в жизни, карьере, улучшение здоровья и психоэмоционального состояния. Уникальные инструменты позволяют пробудить незадействованные зоны мозга и включить их в активную работу, развить творческий потенциал, настроить мозг на поиск новых, нестандартных решений.

Но это еще не все! Каждый, кто начал выполнять ежедневные упражнения по описанным в книге методам, через некоторое время замечает значительные перемены в самых разных областях своей жизни. Это касается и отношений с окружающими людьми (как родственников, так и сугубо деловых), эффективности работы в команде и общения не только с партнерами, но и с конкурентами.

Люди робкие и стеснительные обретают удивительную **уверенность в себе**, которая позволяет им сделать первые шаги навстречу успеху. Те, кто долго не мог найти свое место в жизни, начинают видеть перед собой потрясающие перспективы.

Ваш мозг начнет работать на осуществление любых жизненных целей и желаний – поправить здоровье, избавиться от вредных привычек, найти взаимопонимание с людьми, сделать успешным бизнес, привнести в жизнь благополучие, любовь, счастье, процветание...

Регулярное выполнение заданий, предложенных авторами методик, позволяет каждому человеку открыть в себе такие **способности и таланты**, о которых он зачастую и не подозревал, например, музыкальный или поэтический дар. А дополнительный тренинг внимания и интеллекта, широко применяющийся в актерской практике, развивает **творческое воображение** столь притягательной силы, которая действует магнетически. Вы хотите овладеть этой магией?

Более того, люди, работающие по данным методикам, отмечают явное **улучшение работы всех органов и систем и организма в целом**. Уникальные тренажеры мозга, главного «штаба» жизнедеятельности организма, позволяют человеку восстановить свое здоровье, повысить жизненный тонус и продлить годы полноценной активной и творческой жизни.

Кому нужна эта книга?

Книга необходима без исключения всем, кто заботится о своем здоровье и продуктивности мозга. Она нужна школьникам, чтобы развить способности оперировать огромным количеством информации, легко и быстро переходить от освоения новых учебных предметов к их практическому применению, осваивать знания максимально легко и эффективно и получать на всех экзаменах только «отлично», раскрыть и взрастить новые таланты.

Инженерам и офисным работникам книга поможет развить умение общаться с самыми разными людьми на любые темы, обрести уверенность в себе и решительность для принятия важных решений, добиться потрясающих успехов в своей работе

Предпринимателей изложенная информация привлечет возможностью эффективно управлять своим бизнесом, быстро и максимально эффективно решать любые задачи, достигать успеха в любых финансовых предприятиях и просчитывать любую ситуацию на несколько ходов вперед.

Книга станет незаменимым помощником для пенсионеров, которые хотят укрепить свое здоровье и открыть для себя радость долгой счастливой жизни, на протяжении всей своей жизни поддерживать отличную интеллектуальную и физическую форму.

Как уже давно установили ученые, активность мозга – залог успеха и процветания в любом деле, любой деятельности, любых жизненных ситуациях. Это ключ к решению проблем!

Это не фантастика. Это реально!

Сейчас уже опробована схема последовательного применения различных тренажеров. Представленные методики прекрасно дополняют друг друга, обеспечивая полноценное и гармоничное развитие всего человеческого мозга.

Всего 5–10 минут тренировки в день, и вы развиваете заложенные в каждом человеке поистине феноменальные способности. Причем, имея на руках все необходимые инструменты, вы получаете возможность тренироваться в любое время и в любом удобном для вас месте.

Не сомневайтесь, что очень скоро вы станете свидетелем стремительных позитивных изменений в жизни, карьере, семейных отношениях. Приобретенные знания сделают ваш мозг суперпродуктивным, помогут вам лучше управлять своей жизнью и станут залогом сохранения ясного ума и здоровья на долгие годы.

Будьте в числе счастливых и успешных людей!

Глава первая

Наш мозг. Тайны главного «процессора»

1.1. Жизнь мозга с самого рождения

Исследователи человеческого мозга уже давно установили: наиболее активно этот бесценный орган развивается в первые годы жизни человека.

От рождения до одного года младенец усваивает и перерабатывает такое количество информации, которое и не снилось взрослому человеку. Бурная активность мозга продолжается до трехлетнего возраста, до семи лет мы еще сохраняем достаточно высокий потенциал, а вот после – темпы развития наших мыслительных способностей заметно снижаются.

Нейрофизиологи пришли к неутешительному выводу: с 20-летнего возраста мозг человека переходит в стадию старения. Как же остановить процесс?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности – точно так же, как мы сдерживаем процесс старения своего тела. А для этого необходимы регулярные физические нагрузки. Они позволяют на долгие годы сохранить тонус мышц, подвижность и гибкость суставов, быстроту реакции и выносливость. Заставляя работать свое тело, мы постоянно держим его в тонусе! Речь здесь идет не о спортивных рекордах, умеренность и регулярность – вот две составляющие успеха!

Точно так же для сохранения активности мозгу необходима регулярная тренировка. Ведь он подчиняется тем же законам природы, что и все остальные органы и системы человека.

Именно регулярные упражнения «для ума» позволяют держать мозг в тонусе, активном и работоспособном состоянии! А если здоров и молод наш мозг, то и организм в целом здоров и молод.

1.2. Почему клетки мозга умирают?

Проведя ряд исследований человеческого головного мозга, нейрофизиологи получили шокирующие данные: большинство из нас на протяжении всей своей жизни не задействует и десятой доли его ресурсов. Люди живут, едят, спят, общаются, выполняют свою работу, в то время как работоспособны и активны лишь 10 % их мозговых клеток!

(На самом деле факты еще менее утешительны – у многих людей в активную работу постоянно включены не более 3–5 % нейронов головного мозга!)

А чем же в это время заняты оставшиеся 90–95 %? Они спят. И умирают во сне. Как это ни печально, да-да, умирают!

Согласно исследованиям, у большинства людей, в разумных дозах употребляющих табак и алкоголь и не принимающих сильнодействующих лекарств, в каждом органе, в том числе и в мозге, ежегодно перестает функционировать по 1 % клеток. Несложно подсчитать, что к 50 годам мозг теряет уже до 50 % активно работающих клеток. Как следствие, с возрастом ухудшается память, снижается скорость усвоения новой информации.

Но не все так плохо. Доказано, что люди, сумевшие включить в работу хотя бы еще 10–15 % своего серого вещества, заметно выделяются на фоне остальных. Именно ум и сообразительность позволяют им стать лидерами, а высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивают успех в любом деле! Именно они со своими способностями к конструктивному общению и умением предвидеть все варианты развития событий стремительно шагают вверх по карьерной лестнице, двигают вперед науку и совершают важные открытия. Эти люди **успешны!** И все это благодаря более активной работе головного мозга.

Важный момент – **чуть** более активной. А представьте себе, что произойдет, если человек активизирует 50 % своих мозговых нейронов? А 70 %? А 90 %?

Таких людей мы называем гениями, талантами, говорим, что им повезло. Хотя большое количество людей вполне могли бы встать с гениями и везунчиками на одну ступень, однако они всю жизнь остаются в тени, по-разному оправдывая «тихую», «спокойную» жизнь. Но это состояние «полусна» не сравнимо с теми радужными перспективами, которые откроются перед вами, когда вы заставите свой мозг проснуться!

1.3. Секреты долгожителей

Активно работающий мозг дает человеку больше шансов на долгую, активную жизнь. Биографии известных людей, доживших до весьма преклонных лет, – лучшее тому подтверждение. Активная умственная деятельность на протяжении всей жизни позволила этим людям и на склоне лет сохранять ясность ума и хорошее здоровье. Вот ряд примеров.

И. П. Павлов прожил 86 лет, Л. Н. Толстой, Гете, Эдисон – 82 года, Кант и Платон – 81 год, Ньютон – 84 года, Пифагор – 76 лет, Галилей – 79 лет, Сенека – 70 лет.

Следует подчеркнуть, что во времена Сенеки, Платона и Пифагора средняя продолжительность жизни не превышала 30 лет, а в бытность Канта люди в возрасте 40 лет считались долгожителями.

Далеко не все из известных долгожителей отличались с детства хорошим здоровьем и физической крепостью. Скорее, наоборот. Исходя из воспоминаний современников и автобиографических данных, немало знаменитых долгожителей в детские годы были довольно слабыми и болезненными.

Изменения в их жизни наступили в результате регулярной активной работы мозга!

И в весьма преклонном возрасте эти люди продолжали рисовать прекрасные картины, создавать талантливые произведения, играть на сцене, проводить уникальные опыты, исследования, сохраняя не только отличную физическую форму, но и ясный ум.

Открытия ученых подтверждают: постоянно пребывающий в работе мозг стимулирует активность всех органов и систем организма, является важным условием полноценной жизни и отличного здоровья.

...Две тысячи лет назад в Древнем Риме на свет появился будущий великий философ Сенека. От природы он был слабым и болезненным, а сильные боли в молодые годы дважды толкали его к совершению самоубийства. Юноша страдал ипохондрией, неврастенией и, по свидетельствам медиков того времени, неврозом желудка.

Исторические летописи сохранили удивительный факт. Когда император Калигула, испытывавший сильную зависть к философу, приказал убить его, то приближенные уговорили его «не брать грех на душу», полагая, что Сенека так слаб, что скоро умрет сам.

Но их прогнозы не оправдались. Философ за несколько лет сумел не только укрепить свое здоровье, но и, несмотря на восьмилетнюю ссылку и изгнание, прожил долгую жизнь. И все это – благодаря разработанной им методике, основанной на силе разума, работе интеллекта и чувстве юмора.

Если вы будете изучать биографию Иммануила Канта (1724–1804), то наверняка прочтете такие строки: «Это был слабенький мальчик, с нежным бессильным телосложением, с плоской вдавленной грудью». Однако к 40 годам «хиленький мальчик» превратился в крепкого мужчину. Прекрасную физическую форму и ясный ум Кант сохранил до последних дней жизни. Здоровый образ жизни и постоянная интеллектуальная деятельность подкрепляют слова философа: «Я собственными руками сделал себе здоровье и удлинил свою жизнь».

Луи Пастер, живший в XIX веке, на 40-м году жизни перенес кровоизлияние в мозг. Но ученый не сдался. Скрупулезно изучив работу мозга, этого уникального органа, он сумел

восстановить свою работоспособность. В течение последующих 30 лет жизни Пастер по-прежнему оставался заметной фигурой в медицине – он создал средства для предотвращения заражения бешенством, краснухой и сибирской язвой.

Подобные примеры можно встретить и среди наших современников.

Не так давно, в октябре 2008 года, скончался известный художник-график Борис Ефимович Ефимов (Фридлянд), проживший 108 лет (15 (28) сентября 1900 года – 1 октября 2008 года). Рисовать он начал с раннего детства, в 15 лет иллюстрировал рукописный журнал, издававшийся в школе. Первые шаржи Бориса Ефимовича, напечатанные в 1918 году в журнале «Зритель», изображали Блока. Талантливый художник стал одним из тех, кто стоял у истоков уникального явления в мировой культуре – «положительной сатиры». На протяжении всей своей жизни Борис Ефимов работал в различных изданиях, занимался политикой. В последние годы он писал мемуары, рисовал шаржи на своих друзей, активно участвовал в общественной жизни. В возрасте 107 лет Ефимов был назначен главным художником газеты «Известия».

Владимир Михайлович Зельдин (род. 28 января (10 февраля) 1915 года) – знаменитый советский и российский актер – живет и здравствует в наши дни.

С детства Владимир Михайлович занимался музыкой – учился играть на скрипке, рояле и тубе. В 15-летнем возрасте он даже стал участником военного парада на Красной площади. Поступив на актерский курс Производственно-театральных мастерских при театре Московского областного совета профессиональных союзов (МОСПС), Зельдин параллельно обучался верховой езде в кавалеристском манеже.

На его счету роли в таких фильмах, как «Карнавальная ночь», «Дядя Ваня», «Женщина в белом» и др. Прославился Владимир Михайлович и как актер театра – поклонники драмы помнят его по ролям в пьесах «Учитель танцев», «Дерева умирают стоя», «Угрожение строптивой» и многих других. Уже в пожилом, даже преклонном возрасте актер был исполнителем главной роли в мюзикле «Человек из Ламанчи». Зрителей и сейчас поражают его прекрасная физическая форма, глубокий и сильный голос.

Еще один знаменитый актер – Юрий Петрович Любимов (род. 30 сентября 1917 года). Пройдя две войны, молодой актер с 1946 года начал работать в Театре имени Вахтангова и сниматься в кино, а с 1953-го стал преподавателем в училище им. Щукина. В 1980-х годах, сложных и напряженных для театра, за постановку за рубежом «Преступления и наказания» Любимова лишили советского гражданства. Он стал работать в Америке, Скандинавии, Израиле, Италии, Германии и других странах. Его актерский и режиссерский талант там оценили очень высоко, а постановка «Преступления и наказания» была отмечена высшими театральными премиями. В 1989 году Любимов вернулся в родную страну, продолжая ставить многие свои спектакли как на родине, так и за рубежом. Только относительно недавно, летом 2011 года, известный режиссер принял решение покинуть театр.

Сергей Владимирович Михалков (28 февраля (13 марта) 1913 года – 27 августа 2009 года) – поэт и писатель, на стихах и рассказах которого выросло не одно поколение детей. Михалков начал писать стихи с детства, и уже тогда его произведения получили признание маститых поэтов. Молодой поэт активно публиковался в популярных изданиях (журналах «Огонек», «Пионер», «Прожектор», газетах «Комсомольская правда», «Известия», «Правда»). В 1933 году вышел первый сборник стихов Михалкова. Сергей Владимирович – не только «родитель» «Дяди Степы», но и автор драм, басен, сценариев фильмов и мультфильмов, а также текстов двух гимнов СССР и современного гимна Российской Федерации. На протяжении всего XX века Сергей Михалков был активным участником литературной и общественной жизни, демонстрировал физическую бодрость и острый ум, а в 2005 году был избран председателем Международного сообщества писательских союзов.

В Книгу рекордов Гиннесса занесен еще один наш соотечественник – Федор Григорьевич Углов (5 октября (22 сентября) 1904 года – 22 июня 2008 года). Он – единственный в мире врач-долгожитель, который продолжал оперировать, перешагнув столетний рубеж жизни. По мнению именитых врачей, равных Углову в мировой медицине не было. Он до конца своей жизни сохранял отменное зрение, позволявшее ему читать без очков, и крепкую память. Академик цитировал наизусть практически все произведения Пушкина! На счету этого уникального человека 6,5 тысячи хирургических операций, а также сотни научных статей, восемь художественных и публицистических произведений, переведенных на 15 языков мира. Углов был главным редактором журнала «Вестник хирургии», входил в редакционный совет журнала «Защита и безопасность», был действительным членом Российской академии медицинских наук, Международной славянской академии, Петровской академии наук и искусств и др. А для того чтобы сохранять ясный ум, бодрость тела и духа, Федор Григорьевич до последних дней советовал всем вести здоровый образ жизни и постоянно загружать работой свой мозг.

Как видим, постоянная умственная работа становится залогом долгой и активной жизни. Это серьезный аргумент, чтобы, не откладывая, начать занятия для пробуждения резервов своего мозга.

1.4. Поразительные перемены и результаты

Они не заставят себя ждать, если вы посвятите 5–10 минут в день выполнению несложных заданий. Это кажется невероятным: в то время, когда мы решаем легкие математические примеры, запоминаем слова, находим взглядом цифры на небольшой табличке, головной мозг получает массу импульсов, в нем происходит настоящее преобразование!

Раскрытие потенциала и возможностей мозга, твердая память и гибкое мышление – далеко не все, что может вам дать регулярное применение тренажеров!

В ходе изучения уникальных методик тренировок для мозга исследователи разных стран почти одновременно обнаружили, что позитивные изменения затрагивают не только интеллектуальную сферу деятельности людей, работавших с тренажерами. Перемены наблюдались во всем.

Так, были замечены положительные изменения в характере человека – появлялась большая рассудительность, склонность к глубокому анализу, исчезали раздражительность и нервозность. Более позитивным становилось общение с окружающими людьми, повышалась способность к сотрудничеству даже у тех людей, которые раньше не могли работать в команде.

Но этим позитивные изменения не ограничились. Подавляющее большинство людей, занимавшихся по той части методики, которая предполагает решение математических примеров, со временем обнаружили другое ощущение музыки. Они стали тоньше и глубже воспринимать музыкальные произведения. А некоторые из них и сами стали успешно обучаться игре на музыкальных инструментах.

У людей той группы, которая работала с частью тренажера, содержащей наборы не связанных друг с другом слов, заметно повысилась способность решать сложные логические задачи.

Полученные результаты позволили ученым сделать потрясающие выводы – **уникальный тренажер Келли является методикой, ориентированной на потребности каждой конкретной личности!** В ходе работы с тренажером раскрытие потенциала мозга дает каждому человеку возможность развить именно те способности, которых ему недостает для достижения гармонии.

Таким образом, тренажер Келли не только прекрасно развивает умственные способности, но и способствует **гармонизации личности**, а это именно тот путь, который ведет к успеху!

1.5. Активность мозга – главный фактор долгожительства и здоровья

Связь между активной работой серого вещества и физическим состоянием человека давно интересовала ученых и врачей. Многочисленные исследования, проводившиеся во всем мире, позволили определить факторы, необходимые для поддержания здоровья на долгие годы, среди них один из основных – активная работа мозга.

Несколько лет назад британские исследователи опубликовали результаты своей многолетней работы: более 15 лет они проводили наблюдения за жизнью полутора тысяч мужчин и женщин, возраст которых на момент начала эксперимента составлял 56 лет.

Главным выводом ученых стало подтверждение тесной взаимосвязи между активностью головного мозга и физическим здоровьем пожилых людей. Конечно, отчасти эта закономерность объясняется тем, что люди с высоким IQ более ответственно и тщательно следят за своим здоровьем и отказываются от вредных привычек, укорачивающих жизнь.

Вместе с тем выводы нейрофизиологов подтвердили роль уровня IQ как одного из важнейших факторов долгожительства. По результатам исследований, проведенных в институте геронтологии, было установлено: чем больше число активно работающих клеток в головном мозге человека, тем ниже для него риск развития заболеваний, например, гипертонической болезни.

У здорового человека частота работы мозга составляет 300 млн. колебаний в секунду. Во время болезни она снижается в десятки раз – до 20 млн колебаний. Аналогично действует обратная связь: снижение частоты работы мозга, из-за его старения и дегенерации, ведет к замедлению жизненных процессов, протекающих в организме. Как следствие, физическое здоровье человека ухудшается.

Российские и зарубежные исследователи сходятся во мнении – **процесс старения мозга можно не только замедлить, но и практически остановить! Все, что требуется для этого, – повысить активность серого вещества вдвое, и это достижимо!**

Данные рекомендации ученых легли в основу разработки уникальных тренажеров для мозга – системы упражнений Патрика Келли и методики с использованием таблиц Шульте. В чем же секрет столь мощного воздействия несложных упражнений на мозговые структуры? Ответ на этот вопрос дают биохимики: побуждая определенные зоны мозга к активности, мы стимулируем усиленное кровоснабжение всего органа. Другими словами, такая ежедневная «зарядка» обеспечивает поступление в головной мозг большого количества питательных веществ и кислорода. А это именно то, что ему нужно для поддержания «хорошей формы»!

Большинство ученых, работающих в области медицины, утверждают, что «по воле» мозга могут заметно **повышаться иммунитет, укрепляться силы организма в борьбе с недугами**. Даже теми, которые традиционно считаются неизлечимыми. Все дело в том, что в центральной и периферической нервных системах постоянно происходят сбор и обработка информации о состоянии каждой клеточки человеческого организма. Полученная информация направляется в мозг, поэтому наш мозг всегда «в курсе» различных сбоев и неполадок в «системе», например, о боли, повышении температуры, начавшемся воспалительном процессе и т. д. Обработав эту информацию, мозг отдает «приказ» начать выработку веществ, необходимых для того, чтобы привести организм в норму.

Все эти процессы осуществляются в мозгу и нервной системе при помощи нейронов (которые составляют серое вещество головного мозга) – специальных клеток, проводников информации в виде электрических сигналов. Очевидно: чем лучше состояние этих клеток,

чем выше их потенциал, тем быстрее происходит обмен информацией между мозгом и всеми органами и системами организма. Например, чем выше скорость включения в работу иммунной системы, тем больше вероятность того, что причина того или иного заболевания будет своевременно выявлена и устранена силами самого организма, без помощи извне.

Понятно, что возрастные изменения, которым подвержены клетки мозга, в частности гибель нейронов, заметно снижают скорость реакции мозга на информацию об общем состоянии организма. Эти неблагоприятные процессы усугубляются стрессами, психоэмоциональным напряжением, курением, недостатком движений и неправильным питанием. Все эти факторы приводят к кислородному голоданию мозга и гибели нервных клеток с огромной скоростью.

Что же делать?

Надо спасать наш главный «штаб» управления здоровьем – мозг!

Работа на специально разработанных тренажерах, которые вы освоите, активизирует мозг, способствует снабжению клеток мозга кислородом, а значит, сохранению здоровья.

Вы будете удивлены, узнав о том, что данные методики не только позволят продлить продолжительность жизни, но даже уберегут вас от травм. Каким образом, причем тут травмы? – спросите вы. Ведь принято считать, что несчастный случай может произойти с каждым человеком, вне зависимости от активности его мозговой деятельности.

Однако на самом деле связь существует. Выводы ученых касательно причин происшествий и несчастных случаев доказывают, что большая их часть, приводящая к травматизму и гибели, является следствием невнимательности человека, его неумения сосредоточиться или плохой памяти.

Связь с деятельностью мозга очевидна, не так ли?

1.6. Ответы на вопросы, связанные с применением тренажера

Что же все-таки мне даст применение этих универсальных методик?

Польза упражнений из методик Патрика Келли и таблиц Шульте состоит в том, что вы получаете возможность включить в активную работу тот огромный потенциал головного мозга, который, как правило, в обычном состоянии не задействуется (помните о спящих клетках мозга?). Таким образом вы сможете улучшить внимание и память, развить свои способности, повысить IQ, а также добиться заметного улучшения своего физического здоровья.

Есть ли какие-то ограничения по полу, возрасту, роду деятельности для применения данной методики?

Абсолютно никаких ограничений не существует! Тренажер Келли и упражнения с таблицами Шульте доступны всем и каждому. Выполнять эти упражнения могут мужчины и женщины, дети и пожилые люди, врачи, менеджеры, военные, учителя – люди любых профессий.

Наверное, такая эффективная методика требует длительной и кропотливой ежедневной работы?

Работа с тренажерами мозга займет минимум вашего времени. Всего 5–10 минут в день дают потрясающие результаты.

Требуется ли для работы с тренажерами какое-то специальное оборудование?

Работа с этими уникальными методиками предельно проста – вам не понадобятся провода, батарейки, источники тока. Все, что вам необходимо для эффективного выполнения упражнений, вы найдете в этой книге.

Нужно ли принимать специальные препараты для активизации работы мозга в период тренировок?

Никаких капель и таблеток не понадобится. Вы сами в состоянии пробудить спящие клетки своего головного мозга.

Потребуется ли при работе с тренажерами овладение специальными техниками дыхания? Нужно ли будет учиться медитации, делать какие-то физические упражнения?

Нет, никаких специальных физических нагрузок и погружения в подсознание не требуется. Для качественного освоения методик вам необходимы всего лишь три умения: читать, писать и считать. Конечно же, вы ими обладаете.

Имеют ли эти методики что-либо общее с кодированием?

Абсолютно ничего общего. В процессе работы с тренажерами никакого чужеродного воздействия на ваш мозг не происходит. Вы просто овладеваете альтернативными способами обработки и запоминания информации, методично выполняете рекомендуемые упражнения изо дня в день. Благодаря этому с каждым днем все больше и больше участков коры вашего головного мозга будет включаться в активную работу.

Может ли активное использование тренажеров для мозга причинить вред моему здоровью?

Методики не включают в себя ничего сложного, сомнительного и даже потенциально опасного. Это методы естественных тренировок мозга, которые показаны абсолютно всем и дают гарантированный результат! А ваше здоровье в результате регулярного выполнения всех описанных в книге упражнений может только улучшиться.

Не буду ли я испытывать напряжение или утомление после таких тренировок?

Предлагаемые в книге тренажеры мозга настолько просты, что не могут вызвать утомления – ведь при выполнении заданий вы практически не прилагаете никаких усилий. Единственной причиной напряжения может стать неправильная поза при занятиях. От вас требуется одно: сесть поудобнее и поместить книгу на комфортное для ваших глаз расстояние, и проблема решена!

Как долго мне придется ждать эффекта от упражнений?

Ждать практически не придется. Эти тренажеры недаром называют суперэффективными: даже за несколько минут занятий вы почувствуете, что ваш мозг пробуждается, и вы гораздо быстрее справляетесь со всеми задачами.

Глава вторая Методика Келли

2.1. Принципы метода Келли

О взаимосвязи определенных зон коры больших полушарий головного мозга с психическими функциями человека ученым известно очень давно.

Большинство людей знает некоторые общие положения, к примеру, о связи рационального, логического мышления с работой левого полушария и образного мышления – с деятельностью правого. Также уже доказано то, что все психические и эмоциональные реакции человека тесно связаны с биохимическими процессами, которые происходят в отдельных областях головного мозга, а также с электромагнитной активностью этих областей.

Доктор Келли на протяжении многих лет детально изучал физиологию человеческого мозга, исследовал взаимосвязи нарушения его функций (в том числе возрастных) с реакцией организма. Ученый искал ответы на вопросы: какими способами можно увеличить объем запоминаемой информации, скорость ее усвоения, развить скрытые способности человека?

Свои исследования процессов, происходящих в коре головного мозга, Патрик Келли проводил с помощью современного высокочувствительного электронного оборудования. После множества экспериментов доктор обнаружил интересную закономерность: оказалось, что ряд совершенно разных способностей, умений и даже определенных качеств человеческой личности связан с одной и той же зоной коры.

Что у нас в голове?

Для того чтобы разобраться в том, как же на самом деле функционирует мозг, и в происходящих в нем процессах, давайте обратимся к устройству головного мозга человека.

На рис. 1 вы видите то, что обычно скрыто от нашего взгляда черепной коробкой, – головной мозг. Этот уникальный орган включает в себя несколько отделов. В «ведомстве» каждого из них находятся определенные функции, обеспечивающие жизнедеятельность организма.

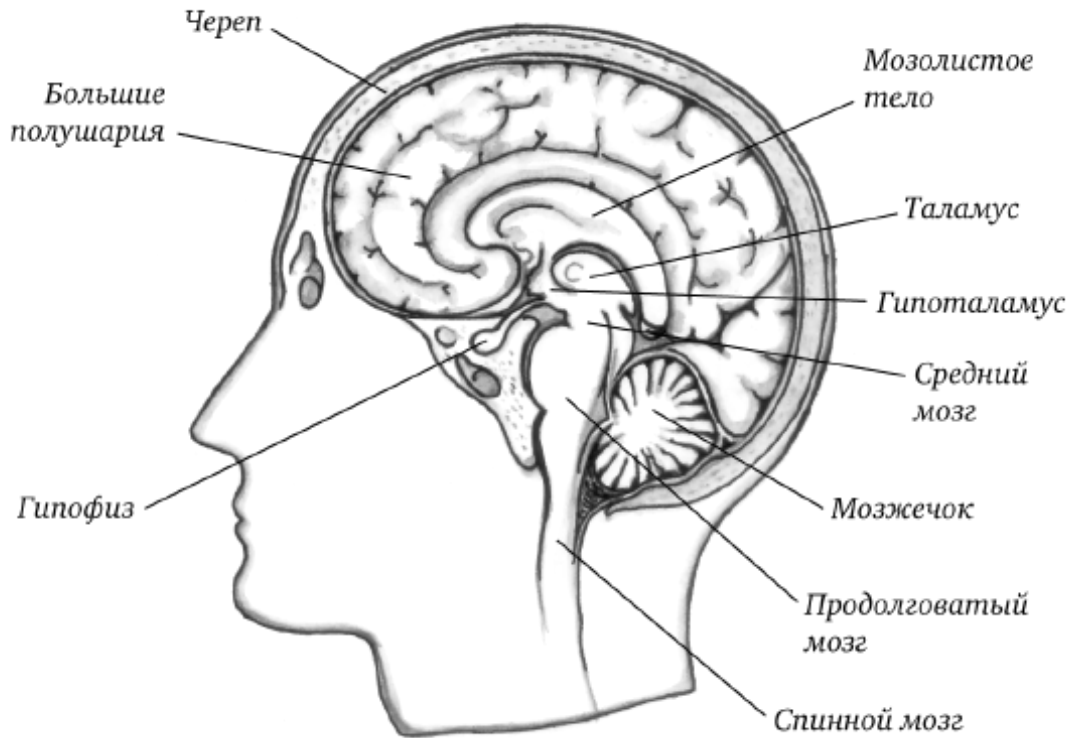


Рис. 1. Строение головного мозга человека

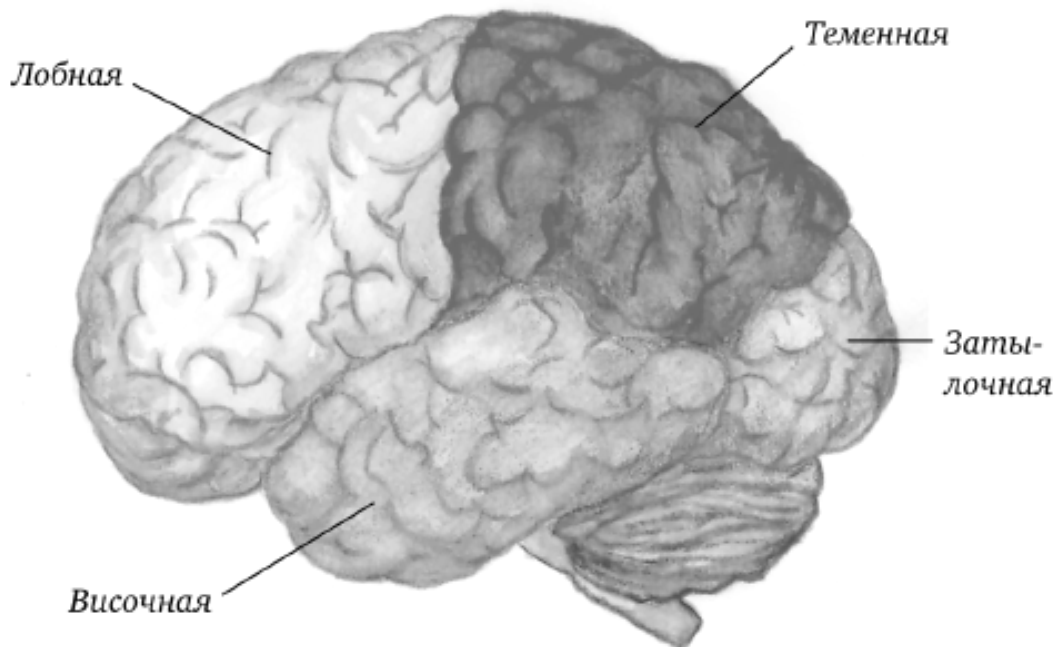


Рис. 2. Доли коры головного мозга

Более подробную схему «отделов» вы видите на рис. 2.

Сейчас мы с вами более подробно поговорим о коре головного мозга, которую еще называют передним мозгом. В этой части мозга находятся зоны, которые отвечают за обработку зрительных, слуховых, тактильных и других ощущений.

Кора составляет значительную часть головного мозга – примерно $2/3$ всего его объема и делится на два полушария – левое и правое. Их функции и взаимодействие достаточно сложны, но в целом можно сказать, что правое полушарие в большей степени ответственно за интуитивное, эмоциональное, образное восприятие окружающей действительности, а левое – обеспечивает логическое мышление. При этом анатомическое строение правого и левого полушарий идентично.

Кора считается наиболее развитой частью мозга человека. Именно она обеспечивает нормальное развитие и функционирование речи, восприятия и мышления, каждая ее область имеет свою строго определенную функцию.

На рис. 3 показана структура коры головного мозга с подразделением ее на так называемые «доли»:

- лобная доля обеспечивает моторные функции нашего организма и частично – речь, отвечает за принятие решений и выстраивание планов, а также любые целенаправленные действия;
- височная доля включает в себя центры слуха, речи и обоняния;
- теменная доля отвечает за обработку информации, полученной от тела через тактильные ощущения;
- затылочная доля обеспечивает работу зрительных центров.

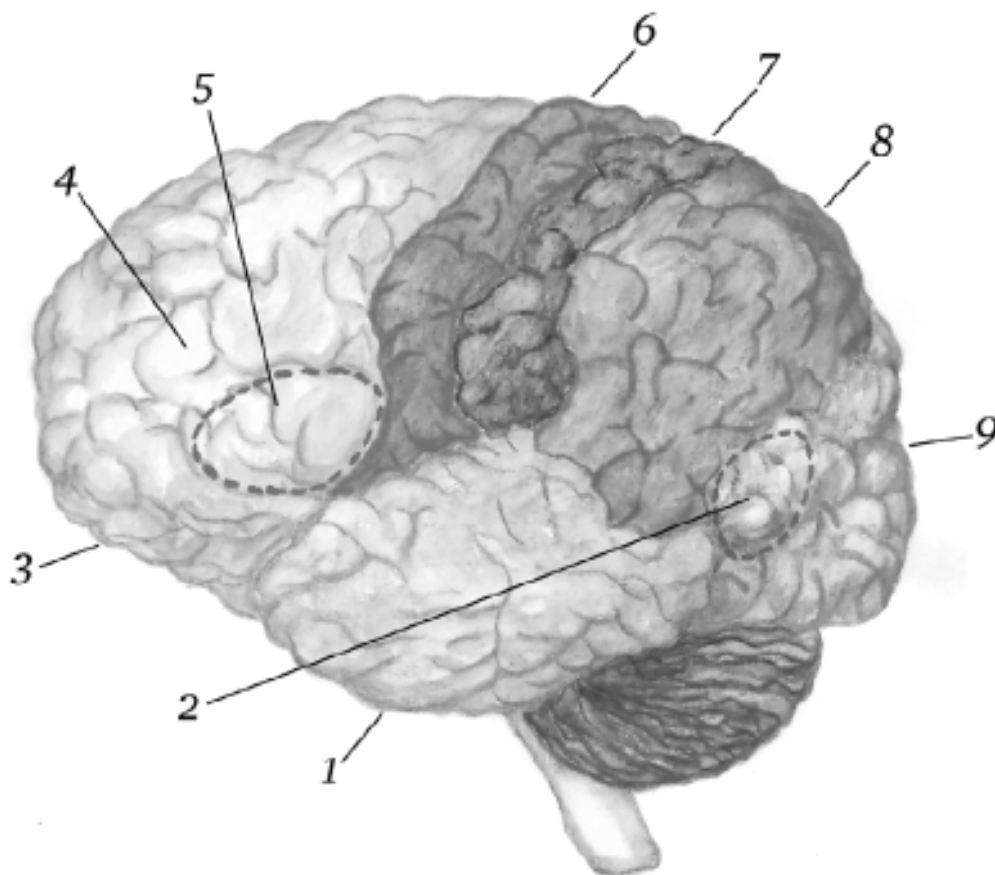


Рис. 3. Зоны коры полушарий головного мозга:

1 – височная доля; 2 – зона Вернике; 3 – лобная доля; 4 – префронтальная кора; 5 – зона Брока; 6 – моторная зона лобной доли; 7 – сенсорная зона теменной доли; 8 – теменная доля; 9 – затылочная доля

Лобная доля коры, пожалуй, самая загадочная область головного мозга. Именно здесь расположена зона, называемая префронтальной корой или же корой префронтальной области полушарий большого мозга, все ее загадки и возможности пока еще до конца не изучены. Но известно, что в этой области находятся зоны, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление. Эксперименты показали, что стимуляция этой области головного мозга дает человеку мощный толчок в плане личностного роста.

В той части, где проходит граница лобной и теменной частей коры, располагаются сенсорная и моторная полосы, которые, как следует из их названий, отвечают за функции движения и восприятия.

В нижней части лобной доли левого полушария находится зона Брока, названная по имени знаменитого французского хирурга и анатома Поля Брока. Эта часть головного мозга наделяет человека способностью произносить слова и писать.

В височной доле левого полушария, в том месте, где она смыкается с теменной долей, немецким психиатром Карлом Вернике был обнаружен еще один центр, обеспечивающий речь человека. Эта зона, названная по имени ученого, играет большую роль в нашей способности воспринимать смысловую информацию. Именно благодаря ей мы можем читать и понимать прочитанное.

На рис. 4 вы видите, какие функции обеспечивают различные зоны коры головного мозга человека.

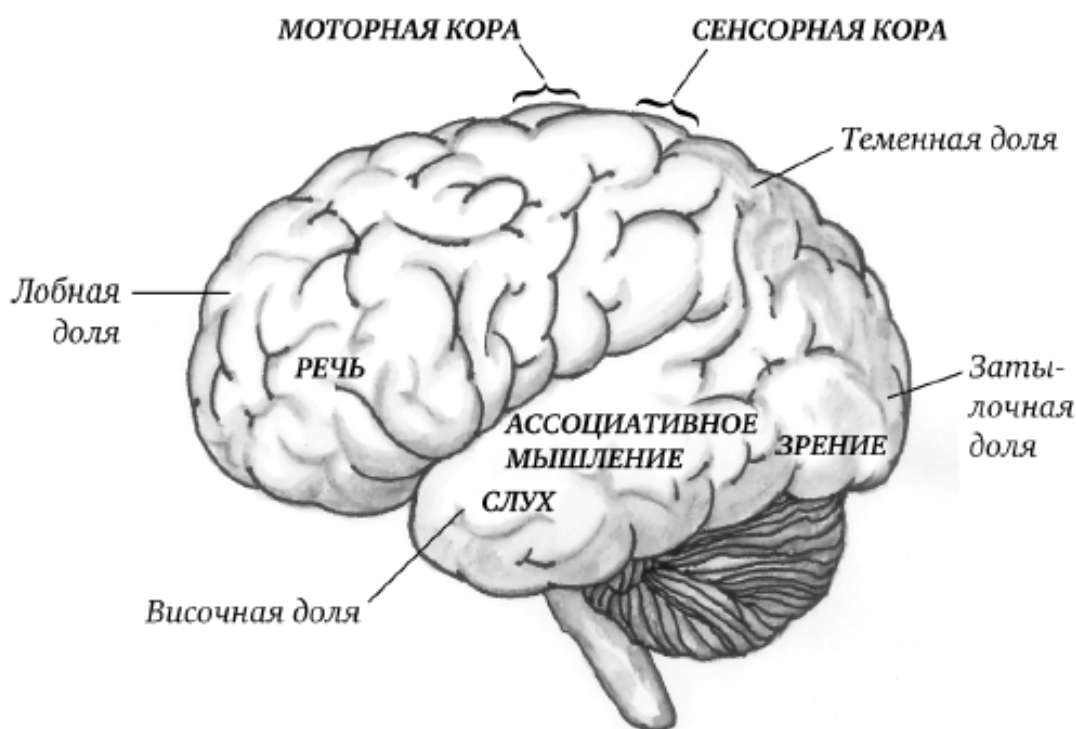


Рис. 4. Функции долей коры полушарий мозга

Целью исследований доктора Келли было определение способов эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека. Наблюдения за работой различных зон головного мозга показали, что биофизическая активность этих участков коры может быть одинаковой при выполнении человеком различ-

ных действий, допустим, прогноза относительно курса доллара или же простого счета от одного до десяти. Независимо от действия соответствующая зона головного мозга демонстрирует идентичную активность – приборы фиксируют практически полное совпадение работы участков мозга.

С учетом этих данных доктор Келли стал работать над созданием одновременно **простой, универсальной и безопасной** методики воздействия на головной мозг. Ученый работал с людьми разных возрастов и профессий, использовал различные варианты заданий, скрупулезно фиксируя результаты при помощи особо чувствительной аппаратуры. Работа продолжалась в течение нескольких лет.

Исследования подтвердили его предположение о том, что тренировка с помощью простых упражнений, постоянно активизирующих области мозга, позволяет добиться такой активности участков коры головного мозга, что человек может без труда справляться и с более сложными задачами. То есть был найден путь точечного воздействия на отдельные участки мозга для значительного повышения эффективности их работы.

Например, если та зона коры, которая задействуется при решении математических задач с простыми числами, а также абстрактных задач, в ходе тренировок будет периодически работать над несложными арифметическими действиями, то возрастет потенциал мозга, направленный и на решение более сложных абстрактных задач.

Разумеется, приведенное здесь описание принципов работы различных зон головного мозга достаточно упрощенно. На самом деле все гораздо сложнее. Но именно такой механизм лежит в основе методики упражнений Келли. Она базируется на следующих принципах.

Минимум усилий – максимальный результат!

Тренажер Келли подойдет для ежедневных занятий любому человеку. Те задания, которые предлагаются в нем для регулярных тренировок мозга, состоят из простейших примеров и не вызовут затруднений у человека, умеющего читать, писать и считать.

Но простота этой методики пусть вас не смущает. Она не влияет на максимум результата!

Периодичность занятий

Необходимое условие тренировки мозга по этой методике состоит именно в его ежедневной активности. Помимо расширения возможностей и раскрытия потенциала мозга она позволяет держать его в постоянной «боевой готовности». В идеале лучше всего выделить одно и то же время в течение дня.

Разная скорость – разный результат

Мозг по-разному работает при решении несложных примеров в медленном и быстром темпах. Если во время выполнения человеком математических вычислений провести томографическое сканирование его головного мозга, то можно увидеть: чем выше скорость, с которой работает мозг, тем больше площадь активизированных участков.

Так, при неторопливых несложных вычислениях в работу включаются отдельные важные части коры, но стоит повысить скорость – задействованной оказывается уже почти половина головного мозга. А вот сложные математические расчеты заставляют работать только несколько небольших областей в левом полушарии.

К слову, если сделать томограмму мозга человека, который смотрит телевизор, то мы увидим работу только центров зрительного и слухового восприятия (в то время, как последовательный счет вслух активизирует огромные области в коре мозга).

Естественность и безопасность

Учитывая эффективность тренажера Келли, у многих возникают вопросы: не вызывает ли эта методика привыкания? Как поддерживать свой интеллект и здоровье на уровне, который будет достигнут в ходе занятий? Не потребуются ли для этого постоянные тренировки?

Патрик Келли получил ответы на эти вопросы опытным путем. Две группы людей одновременно начали занятия по его методике. Как только у всех участников были зафиксированы первые положительные результаты, одна из групп прекратила выполнять упражнения.

У членов группы, которая продолжила занятия, в соответствующие сроки были отмечены рост IQ и улучшение физического состояния. У тех же, кто перестал заниматься, в течение некоторого времени наблюдалось стабильное состояние, которое постепенно стало возвращаться к показателям, зафиксированным до начала эксперимента. Однако ни у одного человека они не опустились ниже «стартового» уровня.

Но на этом исследование не закончилось. Спустя время группа людей, прекративших заниматься, начала выполнять упражнения заново. Как оказалось, для достижения результатов, на которых они ранее остановились, им понадобился вдвое меньший срок! Продвигаясь вперед такими же ускоренными темпами, они смогли догнать представителей группы, которая все это время продолжала заниматься, и в дальнейшем они работали на одном уровне с ними.

Этот опыт еще раз подтвердил то, что залогом успеха при выполнении упражнений Келли является **регулярность**.

2.2. Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли

В состав тренажера Патрика Келли входят следующие задания:

- примеры на простейшие математические действия;
- последовательный устный счет, пробуждающий речевую активность;
- запоминание не связанных между собой по смыслу простых слов;
- одновременное визуальное распознавание слов и осознание их значения, вызывающее активизацию разных зон в коре обоих полушарий мозга.

Нужно сказать, что со временем исследователь углубил и расширил свою систему упражнений, превратив ее в целый тренажерный комплекс. Отдельные его части предназначены для решения конкретных задач, при этом любой человек может выбрать методику, которая необходима ему для достижения собственных целей. Доказано, что каждая из них работает со стопроцентной эффективностью.

В книге описан вариант, разработанный специально для тех, кто хочет при помощи активизации своей мозговой деятельности добиться как заметного увеличения своего IQ, так и продлить свою жизнь. Естественно, он подходит всем желающим познакомиться с уникальным интеллектуальным тренажером Патрика Келли.

Постоянная дополнительная стимуляция различных зон головного мозга оказывается очень важной для его активного функционирования. Несложная, но постоянная работа становится толчком для пробуждения потенциала, заложенного в головном мозге человека и чаще всего не реализуемого и на десятую долю. В результате вы не только отметите улучшение памяти, раскрытие новых способностей и восприятие новых идей, но и продлите свою активную жизнь на долгие годы!

Данная система по праву может быть названа оздоровительно-профилактической, так как она позволяет заметно увеличить скорость психических реакций, улучшить память, развить способность логического мышления. Для этого от вас не нужно особых физических, временных и материальных затрат.

Среди положительных результатов работы с тренажером были замечены улучшение показателей в работе и учебе, увеличение объема памяти и скорости мыслительных реакций. Ряд экспериментов подтвердил: выполнение упражнений, подобранных доктором Келли, в течение длительного срока становится началом желаемых изменений в организме человека не только на **интеллектуальном** и **эмоциональном**, но и на **физиологическом** уровне. Ведь недаром человеческий мозг нередко сравнивают с компьютером, руководящим центром всех систем организма.

Большинство участников эксперимента по разработке тренажера Келли отмечали, помимо успехов в интеллектуальной деятельности, эффект оздоровления: нормализацию веса, сокращение симптомов психосоматических заболеваний (таких как астма, аллергия и заикание), снижение алкогольной и никотиновой зависимости... Важно отметить, что в ходе эксперимента исследователи тщательно следили за тем, чтобы никто из участников не применял каких-либо специальных средств лечения.

Поддерживая активность определенных зон в коре своего мозга, каждый человек может в любом возрасте сохранять бодрость и здоровье, а также легко справляться с задачами высокой сложности. Патрику Келли удалось создать комплекс упражнений, который можно считать идеальным стимулятором работы головного мозга.

Уникальный тренажер Келли по праву назван методикой нового поколения. Он позволяет вам, затрачивая минимум усилий, пробудить ваш мозг и настроить его на волну постоянной активности.

2.3. Описание базового комплекса упражнений

Базовый комплекс упражнений разработан специально для тех людей, которые хотят одновременно развить свои интеллектуальные способности и заметно повысить жизненный тонус. Все предлагаемые задания настолько просты и практичны, что прекрасно подходят для новичков и тех, кто уже начал заниматься по этой удивительной методике.

Отметим, что это облегченный вариант методики Патрика Келли, который, как отмечает сам ученый, является его самым любимым. Его можно рекомендовать для постоянных занятий абсолютно всем людям, которые умеют читать, писать и считать, – он помогает каждому!

Выполняя гимнастику для своего мозга в течение 10–15 минут в день, вы будете целенаправленно, шаг за шагом, развивать свой интеллект и мышление, улучшать память и восприимчивость, а также приводить в равновесие все системы своего организма. Эти результаты гарантированы абсолютно всем. Однако каждый человек настолько индивидуален и наделен собственными уникальными особенностями, что порой сложно предсказать, в какой именно области может произойти прорыв. Поэтому будьте готовы к любым приятным сюрпризам – не исключено, что вскоре вы откроете в себе способности и таланты, о существовании которых даже не подозревали.

Работа с тренажером

Ознакомившись с главой 6 книги, вы увидите, что в нее включены задания следующих типов.

1. Быстрый счет вслух от 1 до 120

При этом от вас требуется произносить каждое слово громко и четко. Если в процессе счета вы сбились, то назовите правильное число и продолжайте считать дальше. При выполнении данного упражнения, весьма эффективного для тренировки лобной доли коры головного мозга, необходимо помнить: здесь очень важна скорость!

2. Упражнения по запоминанию слов

Вам предлагается набор из 30 простых слов, логически не связанных друг с другом. В течение 2 минут вам следует прочитать их и постараться запомнить максимальное количество. Для проверки запишите их по памяти на другом листе. При этом совершенно неважно, в какой последовательности вы будете записывать эти слова. После этого подсчитайте количество правильно записанных слов и занесите эту цифру в соответствующую графу на странице с упражнением.

3. Примеры для математических вычислений

Вам предлагается решить ряд примеров на простейшие арифметические действия. Начинайте выполнять задание в том темпе, который является для вас комфортным, и постепенно увеличивайте скорость до максимально возможной. В данном случае важна не столько правильность полученных результатов, сколько скорость самого мыслительного процесса.

Если вы не уверены в ответах и хотите проверить себя, то вы можете сделать это, обратившись к ответам на странице 342.

4. Задания Струп-теста

Этот оригинальный тест был разработан в 1935 году американцем Джоном Ридли Струпом. Он предложил задания, в основе которых лежит разница в логическом и зрительном восприятии цветов. Психологи быстро оценили уникальность теста и стали активно применять его в своей практике. Говоря языком науки, эта методика дает возможность «реализовать психоэмоциональное нагрузочное тестирование продуктивности переработки информации в нейтральных и конфликтных условиях». Основное же ее достоинство в том, что она помогает активному развитию зон коры головного мозга, отвечающих за эту способность.

Строение Струп-теста оригинально и одновременно очень просто: вам предлагается прочесть слова-названия основных цветов, набранные шрифтом разного цвета. При этом значение слова может совпадать с цветом шрифта, а может и отличаться от него. Так, увидев слово «синий», набранное шрифтом красного цвета, вы должны про себя прочесть слово «синий», вслух же произнести название цвета «красный».

Дело в том, что наш головной мозг воспринимает текст и цвет по-разному, задействуя разные области полушарий головного мозга, и такая работа со Струп-тестами становится прекрасной тренировкой для их комплексного развития.

Важно!

Не пытайтесь создавать аналогичные упражнения самостоятельно, придумывая простые примеры или слова для запоминания. Мнение о бессвязности всех заданий ошибочно – каждое из них составлено согласно конкретной системе и несет в себе определенную смысловую нагрузку. Все эти схемы специально разработаны в ходе сложных экспериментов и не должны меняться произвольно.

Учет результатов

Для того чтобы делать выводы об эффективности занятий, нужно вести тщательный учет результатов выполнения каждого задания. Если в задании не указано конкретное время его выполнения, то вам следует определить его самим. Отметьте время начала выполнения упражнения и время его окончания, вычислите разницу (либо воспользуйтесь функцией секундомера в мобильном телефоне). При выполнении заданий на запоминание слов учитывайте то количество, которое вы вспомнили безошибочно.

Приложение со специальными таблицами, в которые будете ежедневно заносить полученные результаты, вы также найдете в главе 6. Вы можете записывать результаты в виде цифр или же ставить точки в клеточках. В конце курса можно построить по ним график и получить «кривую успеваемости», которая наглядно продемонстрирует ваш интеллектуальный рост. То есть оценить результаты курса вы сможете самостоятельно.

При выполнении упражнений всегда помните о том, что цель ваших занятий – не освоить устный счет или решать задачи на образно-логическое восприятие. Все задания этой книги являются прекрасным способом **активизации и постоянной тренировки определенных зон коры вашего головного мозга.**

Последовательность выполнения заданий

Для достижения оптимального результата вам следует выполнять задания следующим образом.

1. В первую очередь проведите предварительную оценку работоспособности мозга (по тесту раздела 6.1) и зафиксируйте результаты. После этого приступайте к следующим упражнениям.

2. Выполняйте задания циклами по неделям:

в течение 5 дней – с понедельника по пятницу – ежедневно решайте математические примеры;

в 6-й день – субботу – выполняйте упражнения на запоминание слов и быстрый счет;

в 7-й день – воскресенье – выполняйте Струп-тест.

Занятия, которые вы выполняете в субботу и воскресенье, подобраны специальным образом, чтобы, с одной стороны, включить в работу определенные отделы коры головного мозга, а с другой – получить объективную оценку прогресса, произошедшего за предыдущую неделю.

3. В конце курса проведите оценку результатов. Для этого воспользуйтесь своими записями в таблице для учета результатов из раздела 6.1.

Наиболее важными являются показатели упражнений на математические вычисления. При этом не стоит сравнивать свои результаты с чьими-то еще. Каждый человек – индивидуальность, и ваши успехи позволяют вам наилучшим образом развивать именно ваши способности.

Важно также обратить внимание и на то время, которое затрачено на выполнение дневного задания (математического счета) на протяжении, как минимум, ТРЕХ последних дней.

Если вам удастся произвести математические вычисления за:

- 1 минуту и менее – вы гениальны! Надеемся, что именно благодаря нашей книге вы окончательно убедились в этом.

- 1,5 минуты – ваш IQ выше, чем у большинства людей, однако всегда есть возможности роста, не так ли?

- 2 минуты – отличный результат, но надо еще немного потренироваться.

Весь курс упражнений рассчитан на 70 дней, или, соответственно, на 10 недель. Предварительное задание вы можете выполнить или накануне первого дня курса, или в первый день.

Для того чтобы результаты не разочаровали вас, не забывайте:

- выполнять все задания ежедневно в той последовательности, которая рекомендована в книге;

- соблюдать режим дня – хорошо высыпайтесь и чередуйте периоды умственной работы с физической активностью;

- питаться правильно и сбалансировано. Ваш мозг и ваше тело должны получать все, необходимое для полноценной работы.

Последние два пункта соблюдайте и в тот период, когда вы не будете заниматься с тренажером.

Регулярность занятий очень важна, как и порядок выполнения упражнений – он был разработан по результатам обширных исследований!

Отличным вариантом будет, если вы сможете выделить для занятий время утром, на свежую голову. Постарайтесь проводить их в одно и то же время – в таком случае они вскоре станут привычкой, как зарядка и умывание.

После того, как вы выполните все задания курса, сделайте перерыв на две недели и переходите к следующей главе книги – тренажеру на основе таблиц Шульте. В дальнейшем вы можете чередовать курсы упражнений, делая между ними перерывы на 1–3 недели. Это поможет вам постоянно поддерживать не только свой мозг, но и весь организм в тонусе.

Совет

Поскольку вам не один раз придется работать с математическими примерами и таблицами, вы можете купить не одну, а сразу две-три книжки для повторных занятий. Самые экономные при решении примеров и заполнении таблиц могут вместо ручки писать карандашом и по окончании стереть все свои записи.

В любом случае помните: необходимо закреплять успехи и никогда не останавливаться на достигнутом!

Глава третья

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте

3.1. Принципы метода Шульте

После разработки тренажера мозга на основе упражнений Патрика Келли ученые продолжили исследования в этой области и создали еще одну замечательную методику – тренировку на основе таблиц Шульте. Этот тренажер прекрасно дополняет первую методику. Причем доказана эффективность их применения, как по отдельности, так и поочередно.

Тренировка на основе таблиц Шульте может стать отличным следующим этапом тренировки мозга. В этом случае мозг получает колоссальную возможность на 100 % реализовать свой потенциал!

По аналогии с физическими тренировками, когда спортсмен, разогрев и подготовив к работе каждую мышцу тела, начинает тщательно прорабатывать («прокачивать») отдельные группы мышц, так же и занимающийся на тренажерах, пробудив потенциал своего мозга при помощи упражнений Патрика Келли, настраивает его на активную работу и далее приступает к «прокачиванию» его отдельных зон, отвечающих за важную составляющую интеллектуальной деятельности каждого человека – **внимание**.

Этот интеллектуальный тренажер перевернет ваше представление обо всех аналогичных методиках, поскольку за счет особой активации внимания позволит овладеть способностью увеличивать коэффициент вашего интеллекта, в считанные секунды извлекать всю нужную информацию из глубин памяти, быстро и правильно принимать решения.

С помощью него вы сможете «накачать» параметры внимания, которые необходимы, прежде всего, как ключевые составляющие интеллектуальных способностей. Они запускают определенные процессы в головном мозге, вследствие чего коэффициент интеллекта человека значительно возрастает.

Внимание, память и интеллект – связь неразрывна

Внимание – это способность сознания упорядочивать ту информацию, которая поступает извне, и распределять ее по важности и значимости, в зависимости от тех задач, которые человек ставит перед собой в данный момент. Это исключительный психический процесс. Он позволяет выбрать из всего многообразия окружающей действительности то, что станет содержанием нашей психики, помогает сосредоточиться на выбранном объекте и удерживать его в психическом поле.

Мы рождаемся с набором безусловных рефлексов, часть из которых обеспечивает работу так называемого «непроизвольного внимания». Этот вид внимания преобладает у детей до 7 лет. Непроизвольное внимание выбирает все новое, яркое, необычное, внезапное, движущееся, кроме того, заставляет откликаться на все, что соответствует острой потребности (нужде).

Несмотря на то, что по своей природе непроизвольное внимание имеет рефлекторное происхождение, его можно и нужно развивать. Кроме того, именно на базе непроизвольного,

неконтролируемого внимания возникает внимание зрелое, регулируемое самим человеком, – произвольное внимание. Оно дает личности возможность выбирать объекты собственного внимания, контролировать связанную с ними деятельность и время удержания их в своем психическом пространстве.

Получая возможность управлять своим вниманием, человек становится хозяином своей психики, он может пропускать туда то, что важно и значимо для него, или не пропускать ненужное.

Многие психологи высоко оценивают вклад внимания в общие интеллектуальные способности. Общеизвестным и научно подтвержденным является тот факт, что дефекты внимания мешают вполне способным детям быть интеллектуально успешными.

Жизнь в современном мире ежедневно ставит перед нами новые задачи. Естественно, все мы хотим решить их с максимальной пользой для себя. Насколько успешно мы можем реализовать это, зависит от нескольких факторов, в первую очередь от **интеллекта, памяти, внимания.**

В любой интеллектуальной деятельности внимание, умение управлять им и подключать в процесс решения задач поистине играет одну из «первых скрипок». Эти способности обеспечивают успех любого дела, если не на все 100, то на 90 % точно!

О значении памяти известно всем. Без нее, как говорится, даже из дома выходить не стоит. Но важно понимать, что внимание как раз и является мощным координатором памяти и, следовательно, краеугольным камнем успеха!

Согласитесь, что для успешного решения конкретной задачи в любой области (от сдачи экзамена или финальной партии в шахматы – до переговоров о продаже «свечного заводика» за сотни миллионов евро) мы должны в данный конкретный момент времени выбрать из громадного объема информации важные детали, сосредоточиться на них, удержать в голове и изолировать все посторонние раздражители. Только тогда наш мозг будет работать четко и ясно и в максимально короткие сроки найдет единственно верное решение.

Ученые всего мира уже давно доказали, что внимание участвует во всех психических процессах. Это своего рода программа, организующая мыслительные процессы, при необходимости усиливая или уменьшая их. Определенные состояния внимания могут повысить или понизить интеллект, улучшить или ухудшить память, расширить или ограничить поле нашего зрения и т. п.

Скорость мыслительных процессов и, в конечном счете, их результативность напрямую зависят от параметров внимания!

Мы знаем о счастливицах, которые с рождения обладают способностью удерживать в голове миллион фактов, не отвлекаться во время важных переговоров, сосредотачиваться в любой момент времени и эффективно управлять своим мозгом, заставляя его работать «на полную катушку» всегда, когда это необходимо... Таких людей немного, как правило, они – в первых строчках в списках богатейших людей планеты. Что же делать остальным? Тем, кто не хочет смириться с тем, что успех в любой области – исключительно удел избранных?

Разработанный учеными интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте дает возможность любому человеку взять процесс внимания под свой контроль. С этой методикой каждый из нас может научиться в нужное нам время и в нужной ситуации приводить свой интеллект в суперрабочее состояние и мгновенно получать желаемый результат!

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте – уникальная методика развития внимания!

Как подключать внимание?

Для успеха в любом деле нужно уметь естественным образом призвать на помощь свое внимание, чтобы оно во много раз усилило возможности нашего интеллекта и привело нас к победе. Как же это сделать?

Существует множество методик, которые тренируют внимание, развивают разные его свойства (объем, концентрацию, распределение и т. д.). Нельзя сказать, что они неэффективны, многие из них позволяют тренировать различные свойства внимания, что, безусловно, пригодится в жизни.

Однако ни одна из этих методик не давала инструментов, позволяющих в нужный момент времени «включить» внимание, для того чтобы мгновенно раскрыть собственный интеллектуальный потенциал, активировать память и многократно усилить способность быстро и правильно принимать решение. Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте предполагает совершенно новый подход к развитию и тренировке этих качеств.

Когда мы говорим об эффективности внимания, то имеем в виду его интенсивность и концентрацию, объем, а также скорость переключения и устойчивость. Все эти характеристики существуют в неразрывной связи друг с другом, поэтому, усиливая одну из них, мы воздействуем и на весь процесс внимания в целом.

Обычно внимание описывают при помощи следующих характеристик.

Интенсивность внимания – способность человека на протяжении длительного времени произвольно сохранять внимание на том или ином объекте.

Объем внимания – количество объектов, которые человек одновременно может охватить с достаточной ясностью.

Концентрация внимания (сосредоточенность) – сознательное выделение определенного объекта и направление на него внимания.

Распределение внимания – способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

Переключаемость внимания – способность внимания быстро «выключаться» из одних установок и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям.

Устойчивость внимания – продолжительность времени, в течение которого человек может поддерживать свое внимание на объекте.

Отвлекаемость внимания – произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Занятия на интеллектуальном тренажере с таблицами Шульте способствуют овладению навыками быстрого подключения внимания. Тренировки помогут вам, в первую очередь, существенно увеличить скорость переключения внимания и его объем – количество объектов, которые человек может хранить в кратковременной памяти.

В результате вы сможете:

- в любой момент за считанные секунды многократно усиливать интеллектуальный потенциал, привлекая скрытые резервы мозга;
- активировать память и извлекать из нее всю необходимую информацию;
- быстро выбирать из миллиона возможных единственно правильное решение, приносящее успех!

«Устройство» супертренажера

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте представлен комплектами таблиц для разных видов тренировок. «Методика отыскивания чисел» (или «Таблицы Шульте») первоначально была разработана как психодиагностическая методика для исследования свойств внимания.

Сами таблицы представляют собой матрицы, состоящие из 25 клеток (5 по вертикали и 5 по горизонтали). В каждую клеточку в произвольном порядке вписана цифра от 1 до 25. Перед тренирующимся ставится задача – как можно быстрее найти цифры либо в прямой последовательности от 1 до 25, либо в обратной – от 25 до 1.

Данную методику применяют практические психологи в своих исследованиях.

Но не так давно учеными было замечено, что простое «прорешивание» таблиц оказывает мощное положительное действие на развитие внимания, интеллекта и памяти.

Во-первых, при работе с таблицами Шульте развивается объемное (параллельное, а не последовательное) внимание, когда символы, находящиеся в поле зрения, воспринимаются одновременно, а пересчитываются последовательно. Этим открытием стали широко пользоваться при обучении скорочтению и расширению поля зрения.

Во-вторых, было отмечено, что состояние человека, работающего с таблицами Шульте, сходно с медитативным. А в таком состоянии максимально раскрывается весь наш внутренний потенциал, в том числе интеллект и память.

Секрет поразительных результатов

Механизм действия интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте на мозг можно сравнить с нанотехнологиями. Вы влияете на тончайшие процессы, протекающие в вашем головном мозге, включая в работу те резервы, которые большинство людей не используют в повседневной жизни.

По данным самых последних научных исследований, для того чтобы использовать наш мозг на все сто процентов для решения задачи и добиваться максимального успеха в решении любого вопроса, необходимо:

1. Усилить кровоток в определенных зонах мозга (лобных долях). Это обеспечит максимальную работоспособность всех интеллектуальных процессов, которые протекают в коре головного мозга во время процесса принятия решений.

2. Мобилизовать память так, чтобы вся информация, относящаяся к решаемому вопросу, вышла из хранилища долговременной памяти в память оперативную. То есть буквально разбудить ассоциативные связи, которые относятся к вопросу. Это позволит не тратить драгоценные секунды на припоминание, так как вся необходимая информация будет «лежать на поверхности».

3. Правильно сосредоточиться на решаемой задаче. Одна задача требует концентрации, чтобы в буквальном смысле слова ничего не видеть и не слышать, кроме нее; другая – переключения внимания; третья – одновременного обращения к нескольким информационным полям. Иными словами, каждая задача требует активизации определенной стороны внимания, чтобы оптимально подключить нужные интеллектуальные ресурсы для ее решения.

Небольшой экскурс в тайны мозга

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте направлен именно на активизацию лобных долей коры головного мозга. Этот отдел полушарий мозга в процессе эволюции сформировался довольно поздно: у хищников он был едва намечен, у приматов был уже достаточно развит. У современного человека лобные доли занимают около 25 % общей площади больших полушарий мозга.

Нейрофизиологи утверждают, что сейчас эта часть нашего мозга находится на вершине своего развития. Хотя еще в начале XX столетия исследователи считали эти зоны бездействующими, так как их функции были не установлены, деятельность этой части мозга не удавалось связать с какими-либо внешними проявлениями.

Сейчас лобные доли коры головного мозга человека все чаще называют «дирижерами» и «координаторами». Учеными уже доказано их огромное влияние на согласование множества нейронных структур в головном мозге человека. Эти области мозга считаются средоточием процессов, лежащих в основе произвольного внимания. Особенно важно, что именно в лобных долях находится тот центр, который служит регулятором сложных форм человеческого поведения.

Другими словами, эта часть головного мозга отвечает за то, насколько хорошо мы оказываемся способны организовывать свои мысли и действия в соответствии с поставленными целями. Полноценное функционирование лобных долей дает каждому из нас возможность сопоставлять свои действия с нашими намерениями, выявлять несоответствия и исправлять ошибки.

Врачи, которые занимаются реабилитацией пациентов с повреждением мозга, отмечают, что нарушение деятельности этих зон коры подчиняет действия человека случайным импульсам или стереотипам. Эти случаи сопровождаются заметными изменениями личности пациентов, неизбежным снижением их умственных способностей. Особенно тяжело сказываются такие травмы на людях творческих профессий – создавать что-либо новое они уже не способны.

Когда в научных исследованиях стал применяться метод позитронно-эмиссионной томографии, именно в лобных долях нейропсихологами был обнаружен так называемый «нервный центр интеллекта». Было установлено, что боковые участки лобных долей головного мозга и являются той его частью, которая отвечает за интеллектуальные процессы.

Для того чтобы найти место расположения «интеллектуального центра», сядьте, поставьте локоть руки на стол и прислонитесь к ладони виском – именно так мы сидим, мечтая или размышляя о чем-то. Как раз в том месте, где ладонь касается головы, около кончиков бровей, и сосредоточены центры нашей разумной мысли. Специалисты называют их *«главным штабом»* всей интеллектуальной работы мозга, куда стекаются донесения из других мозговых зон. *Здесь идет обработка получаемой информации, анализируются задачи и отыскивается их решение.*

Естественно, для того чтобы эти зоны коры справлялись с задачами, стоящими перед ними, их нужно развивать и регулярно тренировать. Исследования подтвердили, что при решении интеллектуальных задач наблюдается заметная активизация этих участков.

Почему интеллектуальный тренажер Шульте?

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте отлично подходит для этой цели. Доказано, что работа с таблицами позволяет **усилить кровоток в лобных долях коры головного мозга и раскрыть интеллектуальный потенциал.**

В этом плане данный тренажер дает гораздо больший эффект по сравнению с другими интеллектуальными нагрузками, стимулирующими работу головного мозга. Почему так? В научно-исследовательских экспериментах с помощью специальных приборов ученые регистрировали интенсивность мозгового кровотока в разных областях коры головного мозга во время проработки людьми тех или иных интеллектуальных задач (арифметические задачи, кроссворды, таблицы Шульте и т. п.). Это позволило сделать два вывода.

1. Каждая новая задача, предъявляемая испытуемому, вызвала заметный прилив крови к лобным долям коры головного мозга. При повторном предъявлении той же самой задачи интенсивность кровотока существенно снижалась.

2. Интенсивность кровотока зависела не только от новизны, но и от характера предъявляемых задач. Наибольшая интенсивность была зарегистрирована при работе с таблицами Шульте.

Эффективность работы именно с таблицами Шульте объясняется тем, что при работе с таблицами фактически **весь объем кровотока** идет именно в те зоны лобных долей, которые отвечают за активацию всего интеллекта и процесс принятия решений. При этом мозг как бы не «отвлекается» на другое, не тратит свой ресурс на дополнительные функции, как это происходит при решении арифметических задач, разгадывании кроссвордов и заучивании стихотворений.

Скажем, решение арифметических задач, помимо общего интеллектуального потенциала, требует задействования математических способностей, памяти (процессов припоминания), то есть активизации других зон лобных долей и коры головного мозга в целом, что снижает интенсивности кровотока. Аналогично при разгадывании кроссвордов мы, опять-таки, «включаем» дополнительные зоны в коре головного мозга, отвечающие за ассоциативное мышление, припоминание и т. д., в результате часть общей интенсивности кровотока теряется.

Когда мы работаем с таблицами Шульте, мы ничего не припоминаем, ничего не складываем-вычитаем-умножаем, не обращаемся к ассоциациям, не сверяем информацию с уже имеющейся и т. д. и т. п. Иными словами, мы не прикладываем никаких дополнительных интеллектуальных усилий. Именно за счет этого создается возможность направить весь кровоток к центру интеллекта в лобных долях, что и раскрывает весь наш интеллектуальный потенциал.

То есть, если мы будем как можно чаще предлагать своему мозгу новые задачи для решения (в нашем случае – заниматься с различными таблицами Шульте), то таким образом будем стимулировать кровоток в лобных долях головного мозга, что позволит улучшать мозговую деятельность, увеличивать объем памяти и усиливать концентрацию внимания.

Ежедневные регулярные тренировки лобных долей головного мозга позволяют получить потрясающие результаты – заметное усиление концентрации внимания, развитую способность мгновенно считывать и удерживать в своей памяти огромное количество информации.

Мобилизация мощного инструмента памяти

Наша память – сложный процесс. Он складывается из восприятия, запоминания, сохранения информации и приобретенного опыта, восстановления и использования их при необходимости, а также «забывания» ненужного. Наша память хранит не только личный опыт,

но и тот путь, который был пройден предыдущими поколениями, и это позволяет человеку чувствовать себя не отдельной единицей, а частью огромного сообщества.

По мнению многих ученых, возможности человеческой памяти практически безграничны. Многочисленные исследования показывают, что взрослый человек способен хранить в своей памяти от 20 до 100 тысяч слов. Однако встречаются и уникалы, способность к запоминанию которых поистине феноменальна.

Вспомним Александра Македонского. Он мог поименно назвать всех солдат своего войска.

Моцарт уже в детские годы, услышав один раз музыкальное произведение, мог записать его нотами и исполнить по памяти.

Уинстон Черчилль поражал своих современников знанием наизусть практически всех произведений Шекспира.

А в наши дни знаменитый Билл Гейтс хранит в своей памяти все коды созданного им языка программирования, а их насчитываются сотни.

Успех деятельности человека напрямую связан с объемом его памяти и скоростью, с которой он может оперировать хранящейся в ней информацией.

Память и внимание – два процесса, неразрывно связанные друг с другом. Ведь целенаправленное, устойчивое внимание – залог крепкого запоминания. Даже каждый этап работы памяти требует хорошего внимания, но особенно важно это для начального этапа – восприятия.

Регулярные занятия с таблицами Шульце не только обеспечивают существенное увеличение **объема памяти**, но и заметно повышают ту **скорость**, с которой происходит обработка хранящейся в ней информации.

Представьте, что ваша память – это огромное книгохранилище, как в библиотеке. Как книги на полках, в ячейках вашей памяти хранится весь ваш жизненный опыт – и то, что запоминалось произвольно, само собой, и то, над чем вам пришлось потрудиться. Все, от ваших первых детских воспоминаний до математических формул, которые вы заучивали в старших классах школы.

Но, спросите вы, если все это там есть, то почему я не могу в любой момент извлечь из нее то, что мне нужно в данный момент?

Чтобы найти в библиотеке нужную книгу, необходимо знать, на какой полке какого шкафа и в каком ряду она стоит. Для этого существует каталог, в котором хранятся все сведения о книгах.

До недавнего времени требовалось немало времени, чтобы отыскать номер конкретной книги: нужно было в огромном зале найти среди кучи ящичков один и перебрать в нем уйму карточек. Только после этого библиотекарь отправлялся в хранилище на поиски нужной книги. Представляете, сколько времени это занимало?

Сейчас найти нужную книгу можно за пару минут. Вы открываете программу электронного каталога на компьютере и просто вводите любое слово из названия книги. В считанные секунды электронный мозг выдает все возможные варианты, из которых следует выбирать тот, который вам необходим.

Выигрывая в скорости, вы экономите свое время!

Аналогично обстоит дело и с нашей памятью. Развивая внимание и ускоряя мыслительные процессы с помощью работы на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте, мы заменяем «картотеку» в своей голове на «электронный каталог». В результате память выдает нам информацию в десятки раз быстрее, чем раньше, при этом предлагая множество вариантов на тот случай, если первоначальный нас не устроит. Сокращение времени, затраченного на воспоминание, значительно повышает работоспособность. Более того, скорость усвоения новой информации и ее распределения по ячейкам памяти увеличивается на порядок: мы буквально «проглатываем» новые сведения и в любой момент готовы извлечь их и применить по назначению.

Суперэффективность за 5 минут в день

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте – не просто тренажер для поддержания вашего мозга в тонусе. Это – «обязательная программа» для тех, кто хочет добиться максимальных результатов в любом деле.

Всего пять минут работы с таблицами в течение пяти-десяти дней – и ваш интеллектуальный потенциал возрастает во много раз за счет активации скрытых резервов мозга, а ваша память предоставляет всю необходимую информацию в считанные секунды.

Выполняйте упражнения всегда, когда вам требуется сосредоточенность и предельная концентрация на задаче, когда нужно разбудить свой мозг и подготовить его к восприятию важной информации, вытащить из своей памяти важную информацию, перед тем как вы собираетесь приступить к овладению новыми навыками и т. п.

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте может стать вашей «палочкой-выручалочкой» буквально в любой ситуации.

Например, перед важной встречей, собеседованием, экзаменом, свиданием, сдачей на водительские права, соревнованиями, выполнением каких-либо физических или умственных упражнений – в любой ситуации, когда вам требуется предельная концентрация и от вашей внутренней организованности зависят ваши достижения, вам не нужно паниковать или прибегать к помощи аффирмаций, твердить себе, что у вас все получится (хотя это тоже неплохо). Вы откроете эту книгу, поработаете на интеллектуальном тренажере 5–7 минут и, уже став уверенным и подготовленным ко всему человеком, сделаете результативный шаг к своей карьере, здоровью и успеху.

Работа по этой методике создает особый фон мозговой деятельности, который во много раз усиливает эффект любого интеллектуального и волевого усилия, к которым вы перейдете позже. Тысячами людей проверено: эффект от использования этой методики наступает **моментально!**

Занятия на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте позволяют:

- увеличить объем и интенсивность кровоснабжения лобных долей головного мозга. *А значит, мы значительно раскрываем свой интеллектуальный потенциал;*
- мобилизовать память, переводя всю необходимую информацию из долговременной памяти в оперативную. *А значит, вся нужная информация в любой момент времени будет находиться в нашем полном распоряжении, и добыть ее из памяти будет делом нескольких мгновений;*

- повысить скорость переключения внимания. *Следовательно, мы сможем намного быстрее переключаться с решения одного вопроса на другой во время важных переговоров, экзаменов, вождения машины и т. п.;*
- увеличить объем внимания. *За счет этого мы овладеем способностью удерживать в поле зрения и памяти сразу же несколько важных для нас дел и решать их одновременно и равнозначно эффективно.*

Развивая внимание таким образом, мы переводим наш мозг в особое состояние, получаем контроль над психическими процессами, которые оптимально настраиваются на решаемую задачу. В результате мозг стимулирует развитие тех интеллектуальных функций, которых нам недостает в данный момент. Таким образом, тренажер Шульте – необычный, но чрезвычайно эффективный тренажер наших интеллектуальных (и даже шире – психических) способностей.

Возможности тренажера еще до конца не изучены, но уже сейчас понятно, что человечество получило в руки удивительный инструмент развития своей психики!

3.2. Основной курс занятий с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте

Работа на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте может проводиться по трем направлениям:

- основной курс занятий;
- поддержание интеллектуальной формы;
- блиц-тренировки.

Каждый из этих видов тренировки имеет свою направленность усиления и развития интеллектуального потенциала. Вы можете выбрать тот из них, который больше всего подходит вам в данный момент.

Если вы никогда не работали с таблицами Шульте, рекомендуется сначала пройти основной курс занятий, который рассмотрен в данном разделе. Освоив его, вы без труда перейдете к занятиям по поддержанию интеллектуальной формы и блиц-тренировкам.

Основной курс занятий является базой, цель которой – максимально раскрыть ваш интеллектуальный потенциал, расширить границы сознания и открыть путь к поиску эффективных и нестандартных решений любой проблемы.

Этот курс занятий рассчитан на 5 дней. Одна тренировка включает в себя работу с серией из двенадцати таблиц, эти таблицы разные для каждой новой тренировки. Рекомендуется проводить 1–2 тренировки в день.

После того, как вы выполните все упражнения полного курса, сделайте перерыв на неделю. После этого вернитесь к упражнениям Патрика Келли, а затем вновь повторите основной курс занятий с таблицами Шульте.

В дальнейшем для оттачивания новых способностей вам нужно будет чередовать упражнения на тренажере Патрика Келли и курса для поддержания интеллектуальной формы.

Как работать с интеллектуальным тренажером?

Постарайтесь выполнять тренировки примерно в одно и то же время – такая регулярность способствует большей эффективности. Когда и в какое время вы будете заниматься, зависит от ваших личных предпочтений.

Перед началом тренировки сядьте так, чтобы вам было удобно. Держите книгу перед собой на таком расстоянии, чтобы глаза не напрягались. Выполните следующую последовательность действий.

1. Откройте книгу на нужной странице раздела 6.2.
2. Проведите настрой (подробнее об этом сказано ниже).
3. Включите секундомер.
4. Приступайте к работе с первой таблицей.
5. После того как вы нашли цифру 25, выключите секундомер и запишите результат в графу под таблицей 1. В книге нужно зафиксировать ваш первый результат. В дальнейшем вы можете записывать свои результаты на любом листочке бумаги и сравнивать с первоначальным.
6. Перейдите к следующей таблице.
7. После того, как вы прошли 4 таблицы, сделайте перерыв 10–20 с. Затем пройдите оставшиеся таблицы таким же образом.

Для закрепления результата можно выполнить тренировку с той же серией таблиц в этот день еще раз.

Методика работы с таблицей Шульте

Итак, перед вами таблица из определенного количества клеток, в которых в произвольном порядке расположены цифры от 1 до 25.

Ваша задача состоит в том, чтобы, фиксируя взгляд в центральной части таблицы, боковым зрением отыскать все цифры в порядке возрастания (убывания). Что для этого необходимо?

1. Расположите таблицу на комфортном расстоянии от глаз, как книгу при чтении, – 30–35 см.

2. Найдите взглядом центральный квадрат. Представьте, что в самой его середине располагается точка. Вот на этой точке вам и следует зафиксировать свой взгляд.

3. После этого, все так же глядя в середину таблицы, постарайтесь увидеть цифру 1. Именно – «увидеть», а не «найти взглядом». Ваша задача сейчас, не совершая движений глазами, обнаружить ту клетку, в которой находится единица.

4. Как только вы увидели цифру 1, так же, неторопливо и тщательно следя за фиксацией своего взгляда в центральной точке, определите местоположение цифры 2. Действуйте так, пока не дойдете до 25. Отыскав очередную цифру, не нужно называть ее ни вслух, ни про себя, просто зафиксируйте ее наличие и переходите к следующей.

Важно!

Не спешите – скорость сейчас для вас не главное. В первый день работа с таблицей может занять несколько минут. Но пусть вас это не беспокоит – несколько дней тренировок, и вы заметно улучшите свой результат!

Если у вас не получается удерживать взгляд на одной точке, то в первую неделю занятий вы можете разрешить себе медленно скользить взглядом по строкам сверху вниз. При этом также пользуйтесь только боковым зрением. Но ни в коем случае не двигайте глазами вправо или влево.

В случае, если вы начали совершать горизонтальные движения глазами, на минуту оторвитесь от таблицы, переведите взгляд на удаленный предмет и немного отдохните. После этого вновь приступайте к выполнению упражнения с самого начала, независимо от того, на каком этапе вы прервались.

В среднем на работу с одной таблицей затрачивается 25–30 с. По мере тренировок время поиска постепенно сокращается, и у некоторых людей снижается до 11–12 с, а в отдельных случаях – и до 7–8 с.

У здорового и отдохнувшего человека на каждую таблицу уходит примерно одинаковое время. Увеличение времени на отыскивание чисел в последних таблицах может быть признаком утомления. По мере тренировок скорость нахождения чисел постепенно возрастает.

Интересно проследить характер изменения движений глаз при работе с таблицами.

На рис. 5 показана запись движения глаз человека, не имеющего инструкции о правилах работы с таблицами. Общее время поиска всех цифр – 60 с. Как видно из рисунка, взгляд последовательным перебором переходит от цифры к цифре.

На рис. 6 зарегистрирована более совершенная техника поиска цифр. Обучающийся стремится удерживать взгляд в центральном поле таблицы, фиксируя боковым зрением все остальные цифры. Время работы с таблицами в этом случае составляет 15–20 с.

И наконец, на рис. 7 – пример поиска цифр за 8–11 с. Здесь взгляд фактически неподвижно фиксирует центральную часть таблицы.

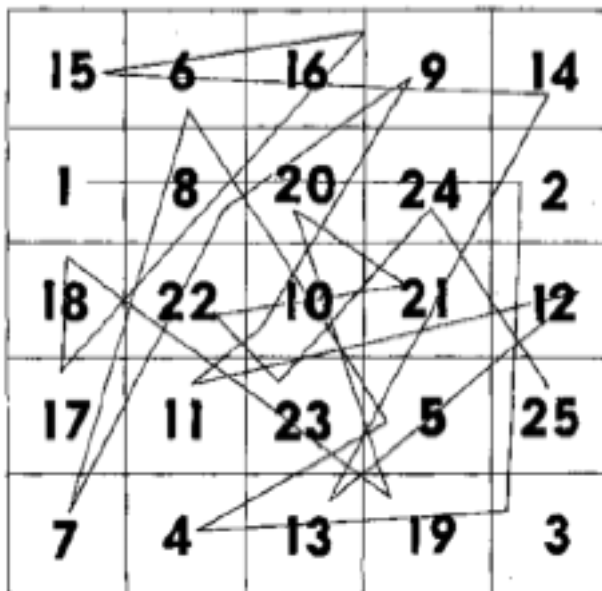


Рис. 5. Запись движений глаз при работе с таблицей Шульте за 60 с



Рис. 6. Запись движений глаз при работе с таблицей Шульте за 15–20 с

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

Рис. 7. Запись движений глаз при работе с таблицей Шульте за 8–11 с

Конечно, сразу у вас может не получиться охватывать взором всю таблицу.

На начальном этапе тренировок вам нужно при взгляде на таблицу хорошо видеть центральную цифру, а также цифры, расположенные в углах квадрата.

Как только вы научитесь этому, на сетчатке глаза начинается активное раздражение периферических зон с формированием так называемых «нейронных ансамблей». Эти подмножества взаимосвязанных нейронов дают возможность качественно «считать» и обработать ту информацию, которая лежит в резервных зонах поля зрения.

В тот момент, когда вы смотрите на таблицу таким образом, глаз как бы фотографирует ее всю целиком и отправляет эту картинку в матрицу оперативной памяти мозга для дальнейшей обработки. Далее вы уже, по сути, не отыскиваете то место, где расположена нужная вам цифра, а вспоминаете ее положение на этой «фотографии».

При работе с таблицами последовательно отыскивайте все цифры, начиная с единицы. Не забывайте о фиксации взгляда точно в центре.

Важно!

Ни в коем случае не совершайте горизонтальных движений глазами.

Все, что вы хотели узнать о занятиях с интеллектуальным тренажером

Что мне понадобится для работы с тренажером на основе таблиц Шульте?

- Таблицы Шульте (даны в главе 6, с. 391–445).
- Секундомер (есть в любом мобильном телефоне).
- Карандаш или ручка для записи результатов.
- Листок бумаги для записи результатов.

Как правильно проводить тренировки с таблицами Шульте?

Каждая тренировка состоит из трех подходов, в ходе каждого вы осваиваете 4 таблицы. Между подходами делаете перерыв на 5–10 с, постарайтесь в это время ни на что не отвлекаться, просто посидите с закрытыми глазами.

Для большей результативности перед каждой тренировкой необходимо провести особый настрой на работу с тренажером (см. следующий раздел «Внутренние настройки для работы с таблицами») в зависимости от цели и задачи тренировки. Также вы можете работать с тренажером после выхода на альфа-уровень по методу Хосе Сильва, о котором подробно рассказано в следующей главе.

Сколько раз в день мне нужно тренироваться?

Для максимального результата желательно проводить 1–2 тренировки в день.

Можно ограничиться и одной ежедневной тренировкой, тогда на достижение максимальных результатов вы затратите немного больше времени.

Вы сами определяете количество тренировок, учитывая свои возможности, самочувствие и состояние. Если вы понимаете, что устали, или торопитесь, отложите занятие – выполните его в другой день.

Сколько таблиц за одну тренировку мне нужно пройти?

За одну тренировку необходимо прорешать не менее 12 таблиц.

Какое время мне дается на работу с одной таблицей?

В начале тренировок время, затраченное на прорешивание одной таблицы, определяется вашими индивидуальными особенностями и тренированностью. Ваша задача – научиться проходить таблицы не более чем за 30 с, сверхзадача – не более чем за 15–20 с.

Если вы спокойно проходите таблицу за 20 с и быстрее, это означает, что перестройка вашего мозга уже началась.

Как долго мне нужно тренироваться для получения первых результатов?

Если вы проводите две тренировки в день, первые результаты можно ощутить после базового курса, уже через пять дней. При одной тренировке в день (или если вы занимаетесь нерегулярно) результаты появятся после 10–12 дней работы.

После основного курса (5 дней) нужно сделать перерыв, чтобы ваш мозг адаптировался к режиму своей новой работы. В дальнейшем желательно проводить одну тренировку в 2–3 дня для того, чтобы поддерживать работоспособность мозга на новом уровне. Поверьте, когда вы включитесь в процесс, это будет несложно!

Возможные сложности во время работы с таблицами Шульте

При работе с таблицами вы можете столкнуться со следующими явлениями.

1. Вы не можете долго найти цифру в таблице, и вам даже может показаться, что она пропущена.

На самом деле это не так. В таблицах присутствуют все цифры от 1 до 25.

Такое явление связано с неравномерностью темпа нашей психической деятельности и обычно случается, когда вы переходите с однозначной цифры на двузначную.

2. Время работы с каждой таблицей возрастает, когда вы «прорешиваете» несколько таблиц подряд.

Это объясняется только вашей усталостью. У здорового и отдохнувшего человека время работы над каждой таблицей примерно одинаковое. Поэтому в данном случае стоит прервать тренировку и приступить к ней после отдыха.

3. Во время занятий с таблицами у вас болят глаза.

Скорее всего, вы неправильно держите таблицу перед собой. Еще раз внимательно прочитайте инструкцию, уточните расстояние и положение таблицы перед глазами.

Также причина может быть в том, что вы активно переводите взгляд в поисках цифр. Вы должны постараться не двигать глазами, иначе не достигнете нужного эффекта.

3.3. Работа по поддержанию интеллектуальной формы и блиц-тренировки

К этим тренировкам нужно приступать после того, как вы уже прошли основной курс. Они предназначены для того, чтобы достигнутые вами результаты по раскрытию вашего интеллектуального потенциала остались на должном уровне.

Поддержание интеллектуальной формы с помощью тренажера

Для поддержания интеллектуальной формы достаточно тренироваться 2–3 раза в неделю, в любой удобный для вас день и час. Вы можете использовать для работы те же серии таблиц, что и в основном курсе.

Работать с таблицами можно так же, как и в базовом курсе, а можно модифицировать работу с ними, например, в одну тренировку прорешивать таблицы, находя в них числа от 1 до 25, а в другую – в обратном порядке.

Блиц-тренировки с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте

Блиц-тренировки предназначены для мгновенной активации интеллекта и памяти в случае, если вам нужно привести себя в превосходную интеллектуальную форму перед важным мероприятием. Всего пять минут тренинга с таблицами Шульте, и вы готовы к важному разговору, принятию серьезных решений, вы собраны и уверены в себе!

Для блиц-тренировок можно использовать любую серию таблиц, для активации интеллектуального потенциала и памяти нужно прорешать их не менее трех. Держите всегда под рукой эту книгу, ведь она ваш незаменимый помощник, чтобы действовать грамотно и результативно в любых ситуациях.

Рекомендации по проведению блиц-тренировки

1. Постарайтесь уединиться, чтобы ничто не отвлекало вас от тренировки.
2. Сядьте так, чтобы вам было комфортно.
3. Проведите настрой на вход в тренировку.
4. Откройте любую серию таблиц.
5. За три подхода прорешайте все таблицы из серии.
6. Сделайте перерыв на 30–40 с.
7. Откройте глаза и снова прорешайте таблицы, но теперь ищите цифры в обратном порядке (от 25 до 1).
8. Проведите настрой на выход из тренировки.

Теперь вы готовы к тому, чтобы добиться успеха в любом деле!

Внутренние настройки для работы с таблицами

Перед тем, как приступить к работе на интеллектуальном тренажере, очень важно провести нужный настрой на работу с таблицами. Настрой перед тренировками вводит вас в

состояние, подобное медитативному. В нем наиболее полно раскрывается ваш интеллектуальный потенциал и интуиция (что особенно важно для блиц-тренировок), а результаты занятий, проведенных в таком состоянии, закрепляются на длительное время.

Для основного курса и курса поддержания интеллектуальной формы предназначен один и тот же настрой. Этот же настрой вы используете перед блиц-тренировкой. После блиц-тренировки вам понадобится другой настрой. Он направлен на то, чтобы подготовить вас к решительным действиям и закрепить в себе состояние победителя.

Настрой перед основным курсом, курсом поддержания интеллектуальной формы и блиц-тренировкой

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и настройтесь на волну расслабления.

Подумайте о том, как все мышцы вашего тела расслабляются – от головы и до кончиков пальцев. Почувствуйте, как хорошо вашему телу, как вам удобно. Вам не о чем беспокоиться, вы можете вздохнуть с облегчением и позволить себе расслабиться. Вдох-выдох.

Сбалансируйте свое дыхание, почувствуйте его ритм. Послушайте звуки вокруг вас. Все эти звуки неважны, игнорируйте их, на них не надо обращать внимания. Все, что вы услышите дальше, позволит вам расслабиться еще сильнее и полнее.

Выдохните, выпустите напряжение из каждой клеточки, частицы вашего тела, разума или из мыслей. Позвольте этому напряжению исчезнуть. Почувствуйте, как поток ваших тревожных мыслей постепенно начинает иссыхать, исчезать, он исчезает совсем, и вы расслабляетесь.

Расслабьте все мышцы лица, особенно челюстные. Расслабьте ваши челюсти, разомкните их так, чтобы между зубами оставалось небольшое расстояние; расслабьте эту область лица. Именно здесь собираются напряжение и усталость, поэтому удостоверьтесь в том, что ваша челюсть расслаблена.

Почувствуйте, как через виски в вас перетекает поток приятной расслабленности. Расслабьте мышцы в височной части головы, думайте о том, как ваши мышцы расслабляются. Почувствуйте, как они расслабились, и чем больше вы будете расслабляться, тем легче вам будет парить и погружаться все глубже и глубже в состояние полного расслабления.

Вы продолжаете расслабляться. Теперь приведите в расслабленное состояние все мышцы лба. Почувствуйте, какие они гладкие, гладкие, расслабленные. Дайте глазам тоже отдохнуть. Представьте, как уютно вашим векам, они наливаются тяжестью, они тяжелые и расслабленные. А теперь дайте всем мышцам на вашей шее и плечах расслабиться. Почувствуйте, как с них спадает тяжелый, очень тяжелый груз, вы чувствуете огромное облегчение, вам легко, и вы еще более расслабляетесь.

Все ваши мышцы шеи и плеч расслабляются; почувствуйте поток этого успокаивающего расслабления. Почувствуйте, как он спускается вниз по вашей спине, все ниже и ниже, в нижнюю часть вашего тела.

Все мышцы расслабляются, почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом ваше тело скользит вниз, все ниже и ниже, в состояние полного покоя. Дайте вашим мышцам отдохнуть, расслабьте их еще сильнее. Пусть все мышцы плеч и рук расслабятся, пусть ваши руки расслабятся до кончиков пальцев.

Почувствуйте, как ваши руки наливаются тяжестью, становятся тяжелыми, очень тяжелыми, тяжелыми и расслабленными, вашим рукам очень удобно. Вы можете почувствовать покалывания на кончиках пальцев. Это очень хорошо. Если вы почувствовали, что ваши ладони потеплели, это тоже хороший признак. Почувствуйте, что вы едва способны поднять их, ваши руки так расслаблены, они очень тяжелые, тяжелые и расслабленные.

А теперь сделайте вдох и расслабьте ваши грудные мышцы. Выдохните, расслабьте все мышцы живота, дайте расслабиться им и всем мышцам ног. Почувствуйте, как расслабились все мышцы ваших ног, почувствуйте, как на ваших ногах расслабились все мышцы, они расслаблены полностью, до кончиков пальцев. Ощутите, как хорошо и удобно вашему телу, оно плывет, ощутите, как ваше тело парит, оно расслаблено все больше и больше, ваше тело полностью расслаблено.

Оставайтесь в состоянии полной расслабленности 1–2 минуты. После этого сделайте глубокий вдох, откройте глаза и приступайте к работе на тренажере.

Настрой после блиц-тренировки

Пять раз сделайте глубокий вдох, потом выдох.

Мысленно скажите:

1. Я спокоен...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли четкие, ясные...
5. Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...
6. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...
7. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...
8. Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...

Каждую фразу нужно повторить по 5–10 раз.

3.4. Сферы применения интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте. Прогнозируемые результаты

Новые возможности вашего интеллекта и памяти, полученные в результате тренировок с таблицами Шульте, вы сразу же можете применить на практике. Опыт многих людей свидетельствует, что эта методика помогает добиться успеха в разных сферах. Любой вид своей деятельности вы сможете сделать гораздо более результативным.

Бизнес, карьера, профессиональная деятельность

Например, вам предстоит важная встреча, в ходе которой будут решаться важные для вас вопросы. Естественно, вы волнуетесь, как она пройдет? Сможете ли вы грамотно изложить собеседникам свои аргументы, четко обрисовать ситуацию, обосновать свои пожелания? Как не сбиться, демонстрируя расчеты, графики и схемы? Как удержать в голове столбцы цифр и не перепутать их?

Вам будет гораздо легче совладать с волнением и всеми задачами, если перед началом выступления вы буквально несколько минут позанимаетесь на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте. Этого будет достаточно для того, чтобы вы почувствовали ясность в голове: ваш интеллект будет максимально сконцентрирован на решении поставленных задач, память и внимание предельно активизированы.

Вас поразят результаты – встреча пройдет без сучка без задоринки, вы будете прекрасно ориентироваться в море цифр и слов, а ваши аргументы будут неоспоримы.

Учеба, экзамены

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте прекрасно подходит тем, кто еще «грызет гранит науки» – школьникам и студентам, а также взрослым людям, которым необходимо овладеть новыми знаниями.

Перед тем как раскрыть учебники и обложиться конспектами лекций, посвятите несколько минут занятиям на тренажере. После этого сразу приступайте к изучению материала, и вы тут же ощутите разницу. Вы удивитесь, как легко вы будете «схватывать» суть текстов, моментально запоминать формулы. Они будут укладываться в вашей памяти стройными рядами, и вам не составит труда при необходимости извлечь их оттуда.

Вы значительно повысите скорость прочтения записей и литературы и удивитесь легкости, с которой будете их запоминать. Заметно увеличится объем вашей кратковременной памяти – прочитав конспекты за несколько дней до экзамена, вы в мельчайших подробностях будете помнить их в день сдачи. Аналогично и запоминание, ориентированное на более длительный срок, станет более глубоким: через месяцы и годы вы будете помнить не только общую схему изученного, но и множество деталей.

Здоровье, целительные практики

Если вы хотите сохранить свое здоровье на долгие годы, нужно уделять ему достаточно внимания. Чтобы удерживать тело в тонусе, ему необходима постоянная физическая нагрузка. Вы выбираете сами то, что вам больше подходит, – плавание, бег, аэробику, китайскую гимнастику...

Но еще важнее сохранять свое психическое здоровье, и здесь на помощь придут более спокойные методики – медитации и аутотренинг. Эти техники, кстати, способствуют поддержанию физической формы и прекрасно действуют на психику.

Но как все это совместить, как найти время на занятия в нашем мире, жизни с бешеной скоростью?

Очень просто. Несколько минут занятий на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте перед началом сеанса аутотренинга – и ваш мозг открыт для принятия новой информации. Он будет буквально впитывать каждое слово аффирмаций, впечатывая его в самые глубокие слои и программируя вас на успех и удачу.

Уже давно проверено: несколько минут с таблицами – и эффект от аутотренинга повысится в сотни раз. И самое главное – вам потребуется для этого гораздо меньше времени, так как за несколько минут будете добиваться того же результата, на который до того уходили часы.

Повышение эффективности любого дела

Перед тем как приступить к изучению нового материала или повторению старого, обязательно позанимайтесь на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте.

Например, вы ставите себе задачу овладеть навыком быстрого устного счета. Вы подобрали для себя упражнения и разработали программу занятий. Она будет гораздо эффективнее, если вы включите в нее занятия с таблицами Шульте. Во время этих подготовительных упражнений вы разбудите свой мозг, включите внимание и подготовите его к самой качественной работе. После этого обучение пойдет в ускоренном темпе.

Вы поставили перед собой задачу овладеть техникой скорочтения? Отлично! Психологи уверяют, что интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте – лучший помощник в этом. Почему? Ответ прост.

До начала занятий вы воспринимаете текст, как и все люди, – передвигая взгляд по строчкам. При этом острота зрения является наибольшей в центральной области сетчатки глаз (к слову, эта зона даже имеет соответствующее название – «зона ясного видения»). Все то, что оказывается за границами этой зоны, воспринимается периферийным зрением расплывчато, нечетко.

Занятия на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте позволяют расширить поле зрения, а следовательно, значительно увеличить объем информации, который вы сможете воспринять за то же время.

Для повышения скорости чтения принципиально важны два момента: возможность одновременно охватить взглядом большее пространство текста и способность не прочитывать символы последовательно, один за другим, а воспринимать и распознавать их «параллельно».

Оба этих умения отлично тренирует работа с таблицами Шульте. Регулярные занятия по несколько минут в день существенно увеличат угол вашего зрения. В результате вы будете воспринимать текст не по строчкам, а абзацами и даже страницами.

Помните: занятия на интеллектуальном тренажере на основе таблиц Шульте – это гарантия успеха в любой области!

Глава четвертая

Дополнительные упражнения на тренировку внимания, памяти и интеллекта

В этой главе описаны упражнения, которые широко используются для тренинга интеллекта, внимания, творческого воображения. Их следует выполнять после тренировок по методике Келли или Шульте – они отлично сочетаются с ними и повышают их эффективность.

Многообразные упражнения помогут вам тщательно «проработать» самые разные параметры внимания, развить наблюдательность, дать нагрузку своему интеллекту и настроить активную работу воображения. Недаром такие и подобные упражнения применяют для раскрытия своего потенциала люди творческих профессий – музыканты, актеры, художники, писатели.

Тренировки с упражнениями этой главы необходимы тем, кто хочет повысить скорость своих мыслительных реакций!

Регулярные упражнения на развитие внимания позволяют мозгу работать четко и ясно, в максимально короткие сроки находить верное решение, в нужной ситуации приводить свой интеллект в оптимальное рабочее состояние.

Каждое упражнение многократно протестировано и проверено, и при правильном и точном его выполнении высокий результат гарантирован!

Представленные ниже упражнения направлены в основном на развитие левого полушария головного мозга, отвечающего за:

- языковые и математические способности;
- способность запоминать даты, имена и факты;
- умение анализировать факты и действовать логически;
- навык быстрого извлечения нужной информации из текста.

Предлагаемые упражнения универсальны, подходят абсолютно всем. Каждый может составить свой собственный комплекс и организовать индивидуальный режим тренировок. Однако есть некоторые общие рекомендации, которые стоит учитывать.

Частота занятий

В первые две недели выполняйте 1–2 упражнения за занятие, в дальнейшем увеличьте их количество до 3–4.

Вы можете заниматься по предложенной методике ежедневно, можете – через день, главный критерий здесь – ваше желание и самочувствие. Однако помните о том, что для достижения желаемого эффекта нужно выполнять эти упражнения не менее двух раз в неделю.

При достижении положительных результатов у вас может появиться желание заниматься по методике дважды в день. Это желание – хороший показатель активизации работы головного мозга! Занимайтесь и получайте от этого удовольствие!

Когда заниматься

Идеальное время для тренировок – перед отходом ко сну. Но вы можете выбрать то время суток, которое наиболее удобно именно вам. Не идеально, но вполне допустимо.

Предварительная проработка упражнений

Для начала вам следует последовательно проработать все упражнения, отмечая по ходу работы те, которые вызвали в вас наибольший отклик, доставили удовольствие, привели к быстрому результату. В дальнейшем вы можете составить из них свой собственный комплекс, время от времени используя и оставшиеся упражнения из этой главы.

4.1. Тренинг внимания

Ответьте, насколько легко вы можете вспомнить запах моря, раннего летнего утра, шумы парохода, пение утренних и вечерних птиц, лица, движения, манеры, жесты людей, вкус земляники с молоком?..

Далеко не все обладают счастливой способностью автоматически подмечать все вокруг, впитывать знания, запоминать события во всех подробностях. Но этому можно научиться. Воспроизведение подобных чувств и состояний станет отличной тренировкой возможностей головного мозга, практиковать которую вы сможете в любом месте и в любое время.

Хорошо развитая наблюдательность – один из важнейших аспектов работающего на 100 % внимания.

Развивая способности восприятия событий, умения сосредотачиваться, концентрироваться на объекте, мы значительно расширяем простор интеллектуальной деятельности.

«Путешествие внутрь тела»

Положение тела

Это упражнение выполняется сидя или лежа. Главное, чтобы вам было удобно.

Первый подготовительный этап. Расслабьтесь!

Закройте глаза и дайте себе несколько минут на то, чтобы расслабиться.

Пусть тело станет свободным, тяжелым и пластичным, как кусок теста. Постарайтесь ощутить ваш вес, пусть он придавит вас к поверхности, на которой вы сидите или лежите.

Второй подготовительный этап. Сосредоточьтесь на ощущениях

Сосредоточьтесь на физических ощущениях: как чувствуют себя ноги, живот, ягодицы, спина, плечи, грудь, руки, шея, голова?

Дышите медленно и ритмично.

Все ваше внимание должно быть направлено только на ощущения собственного тела.

Все ли расслаблено? Ничего не болит? Не колет? Не чешется?

Как только вы почувствуете, что достигли максимально комфортного и расслабленного состояния, начинайте путешествие внутрь тела.

Начинаем путешествие

Это путешествие вы можете начать с любой точки. Например, представьте, что вы уменьшились настолько, что можете без труда влезть в собственное ухо (и при этом в ухе не будет ощущаться ничего). Итак, через ухо вы проникаете внутрь головы.

Что вы там видите?

Постарайтесь представить себе все лабиринты ушной раковины, трубку внутреннего уха, мозг.

Прогуляйтесь по собственному мозгу. Вы увидите немало интересного!

Посмотрите в «окна» глаз, полюбуйтесь, как устроена носоглотка. Затем спускайтесь вниз.

Куда вы направитесь?

Через трахею в легкие или же по пищеводу в желудок? А может быть, вы захотите увидеть работу сердца?

Представляйте себе все внутренние органы, оцените, как они работают, здоровы ли они? Почувствуйте ритм сердца, ток крови.

Как закончить упражнение

Закончить это путешествие можно в любой точке тела.

«Погружение в арбуз»

Выбираем объект внимания

В этот раз объектом вашего внимания будет воображаемый предмет. Представьте себе большой арбуз. Мысленно оглядите его, проследите за рисунком темных и светлых полос, «погладьте» рукой его круглые, гладкие бока.

Первый этап. Включите воображение!

Начинайте воображать: вот вы видите арбузное семечко, оно падает в землю, появляется росток, а затем и первая завязь. Арбуз постепенно растет, наливаясь соками, меняя окраску – от светло-салатового до более темного, полосатого.

Представьте себе целую бахчу с арбузами. Их собирают, грузят на машины. Арбузов много: урожай в этом году небывалый. А машин мало. Каждая машина нагружена с горкой. Представьте, как груженный арбузами «ЗИЛ» едет по проселочной дороге. На яме грузовик кидает, несколько арбузов падают на дорогу и раскалываются.

Второй этап. Представьте себя...

А теперь представьте себя... муравьем. Расколотый арбуз для вас – удивительное лакомство. «Подползите» поближе. Как выглядит мякоть арбуза с точки зрения муравья? Представьте, что вы ползаете по этой рыхлой, влажной, сладкой мякоти. Вам должно быть хорошо видно, как выглядят клетки арбузной мякоти. На свежий арбузный запах моментально прилетают осы. Мухи тоже не прочь полакомиться сладеньким. Оса для муравья все равно что небольшой полосатый вертолет.

Продолжите фантазию в теле муравья. Затем отвлекитесь и вспомните все, что вам известно об арбузах. Пофантазируйте на эту тему (например: известно, что арбуз – ягода, а ягода – это...).

Чем больше вы будете фантазировать на тему арбуза, тем больше ассоциаций, идей и образов возникнет в вашем сознании.

Выберете другой объект

Точно так же, как вы «погружались» в арбуз, «погрузитесь» в любой другой предмет (идею, образ) по вашему выбору.

«Следим за стрелкой»

Приготовьте все необходимое

Это упражнение отлично тренирует способность к длительной концентрации. Для него вам понадобятся любые часы: наручные, настольные (будильник), настенные. Главное, чтобы на них был циферблат и секундная стрелка. Секундомер тоже сгодится.

Начало упражнения. Будьте внимательны!

Проследите за стрелкой, и как только она достигнет цифры 12, начинайте неотрывно следить за ней глазами. Моргать нельзя: вы должны следовать за каждым движением стрелки. Как только вы упустили стрелку из виду, поморгайте и начинайте упражнение сначала, с цифры 12.

Главная задача – полная концентрация

Нужно добиться полной концентрации на движении секундной стрелки. У вас должно появиться ощущение, что стрелка движется не сама по себе, а вы двигаете ее глазами. В идеале вам нужно научиться удерживать внимание на стрелке в течение целой минуты.

Следующий уровень

Со временем можете усложнить упражнение: положите или поставьте часы прямо перед работающим телевизором, или используйте другие мощные отвлекающие факторы. Вы должны сосредоточиться настолько, чтобы не видеть и не слышать ничего вокруг.

Далее еще более усложните упражнение. Следите за стрелкой и...:

- мысленно читайте любое стихотворение, которое знаете наизусть;
- решайте в уме простую математическую задачу в несколько ходов, например: $2 + 2 + 5 + 6 + 7 + 8/2 - 7 =$;
- напевайте вслух любимую песенку;
- вспомните сюжет любимого фильма, лица актеров и мысленно «проиграйте» запомнившиеся вам сцены.

«Чем вы заняты?»

Время выполнения

Упражнение выполняется в течение целого дня.

Что я делаю? Что я чувствую?

Время от времени спрашивайте себя: чем я занимаюсь прямо сейчас? И мысленно отвечайте, проговаривайте, чем вы заняты.

Например, если вы в этот момент читаете книгу, так и отвечайте: сейчас я читаю книгу. Едите яблоко – проговорите про себя: я ем яблоко. Постарайтесь ощутить этот процесс всем вашим существом. Если вы читаете книгу, сосредоточьтесь не только на содержании, но и на белизне страниц, форме букв, тактильных ощущениях, когда пальцы прикасаются к обложке. Едите яблоко – почувствуйте его вкус, упругость, гладкость кожицы, цвет. Проанализируйте вкус яблока, какой он – сладкий или кислый? Какие ассоциации вызывает у вас запах этого фрукта?

Тренируйтесь в течение всего дня

Точно так же осознавайте любое ваше занятие в течение дня. Специально помнить об упражнении не надо, но когда вспомните, тут же задавайте себе вопрос и начинайте осознавать свои действия.

Подведите итоги

В конце дня вспомните все эти моменты. Вы будете удивлены, насколько ярко и хорошо они запомнились.

«Остановить мгновение!»

Время и место выполнения

Выполняйте это упражнение в любом месте, в любое время. Оно займет у вас всего 5 секунд.

Фотографируйте реальность

Представьте, что ваше сознание – это фотоаппарат. «Нажмите на спуск» и запечатайте в памяти окружающую картинку. Представьте, как это будет выглядеть на фотографии: пешеход застыл на полдороге, дерево навечно наклонилось под порывом ветра, птица замерла в небе и т. д.

За день сделайте несколько таких «кадров», а вечером просмотрите их. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем лучше будет качество вашей мысленной «фотографии».

Дополнительный эффект

Упражнение великолепно развивает зрительное внимание.

«Ускользящий образ»

Шлейф образа

Вы наверняка замечали, что, после того как вы пристально посмотрели на какой-то объект, его образ еще какое-то время остается в вашей памяти. Это может быть секунда или даже меньше, но образ исчезает не сразу. Давайте назовем это явление «шлейфом образа». Попробуйте к этому шлейфу образа добавить свое воображение.

Выполнение упражнения

Например, рассмотрите фотографию. Закройте глаза: с полсекунды снимок еще будет стоять перед глазами. «Ухватите» шлейф образа, зафиксируйте его и восстановите все детали фотографии. Ваша цель – добиться такой устойчивой картинки, чтобы воображаемая фотография была бы такой же четкой и ясной, как и реальная.

Используйте и другие объекты

Точно так же можете поступать с любым объектом. Рассмотрите свои домашние тапочки, лежащую на столе книгу, компьютерную мышь, сломанный карандаш, бутылку с минеральной водой и т. д.

«Концентрируемся на цвете»

Найдите цвет

Вообразите, что все, окружающее вас, вдруг окрасилось в ваш любимый цвет. Например, в лиловый. Найдите в пространстве предмет лилового цвета – это может быть даже небольшая точка.

Окрасьте мир в любой цвет!

Вдруг она разрастается и превращается в трубу, из которой льется лиловая краска. Лиловый цвет заполняет собой все пространство. Небо, дороги, автомобили, лица людей, деревья – все лиловое.

Погрузите мир в лиловый цвет! Пусть в нем присутствуют все оттенки лилового – от самого светлого до самого темного, почти черного.

Как бы вам понравился этот мир? Хотели бы вы жить в нем? Вы должны представить себе лиловый мир настолько ярко, чтобы все краски разом потускнели для вас.

Завершение упражнения

Когда вам это удастся, закройте глаза и скажите, что вы возвращаете миру его естественные цвета. Откройте глаза. Если у вас есть ощущение, что привычные краски резко бросились вам в глаза (будто вы их впервые увидели), упражнение удалось.

«ЛОВИМ ЗВУК»

Эффекты от упражнения

Это упражнение великолепно развивает слуховое внимание и улучшает аудиальную память.

Подготовительный этап

Включите любую теле– или радиопередачу, аудиозапись спектакля или беседы. Внимательно вслушивайтесь в разговор. Ваша цель – уловить ухом определенные звуки, например, ш, ф, ц, з, х, с. Одно упражнение – один звук. При этом помните, что звук – не буква. Например, звук «ф» встречается при глушении «в», и т. д. Будьте внимательны.

Выполнение упражнения

Приготовьте бумагу и карандаш, отмечайте вертикальными черточками каждый услышанный звук. В конце упражнения (длительность определите сами, например, 5 минут, можете поставить таймер) посчитайте количество черточек-звуков.

Следующий уровень

Можно усложнить упражнение, но для этого вам понадобится записанный отрывок передачи или спектакля. После упражнения расшифруйте его и посчитайте, сколько раз на самом деле повторился звук, на который вы «охотились».

«ПОЙМАЕМ СЛОВО» (вариант предыдущего упражнения)

Это упражнение – разновидность предыдущего. С той лишь разницей, что «охотиться» вам придется не на звуки, а на слова.

Можете выбирать любые слова. Это могут быть часто употребляемые слова, например, «что», «чтобы», «потому», «это», «был», или же довольно редкие слова.

Важно!

Главное – внимательно вслушивайтесь в речь.

4.2. Тренинг памяти

Необходимость хорошего развития этой возможности нашей психики вряд ли кто-то поставит под сомнение. Хорошая память – это путь к успеху, познанию, новым открытиям, комфортной жизни!

Способности нашей памяти поистине удивительны. Она, как известно, является тем самым «банком данных», из которого воображение черпает образы и сюжеты, и служит своего рода мериллом для переосмысления всех происходящих в нашей жизни вещей.

Человеческая память устроена так, что в нужный момент времени она открывает нам прошедшие события под определенным углом, чтобы мы посмотрели на них новыми глазами. Когда мы вспоминаем какое-нибудь поразившее нас в жизни событие, то воссоздаем его мысленно или в образах, или в словах, или в том и другом одновременно...

Вы, наверняка, замечали, что при воспоминаниях чувства очень часто бывают более яркими и глубокими, чем испытываемые непосредственно в момент события. Это связано с тем, что в хранилище памяти все, когда-либо произошедшее с нами, подвергается особой «обработке» подсознанием. К процессу также подключается сознание, элементы интеллектуальной работы.

В наших силах – и далее развивать свойства своей памяти с помощью специального тренинга.

«Когда вы ели мороженое?»

Начало упражнения

Вспомните, когда вы последний раз ели мороженое. Это было дома, в кафе или на улице? В какое время суток (утро, день, вечер, ночь)? В какой компании? Какое мороженое ели вы, а какое – ваш друг (или друзья)?

Вспомните вкус мороженого, которое вы ели. Оно понравилось вам тогда?

Добавьте деталей

Постарайтесь вспомнить во всех подробностях обстановку, в которой это происходило. Какая музыка звучала? Какие другие звуки вы слышали? Были ли рядом какие-то посторонние люди?

Вспомните, как они выглядели, во что были одеты. А как были одеты вы и ваши спутники? О чем вы разговаривали? Какое настроение у вас было в тот момент? Быть может, вы думали о чем-то своем? О чем же? Какая погода была на улице? Куда вы пошли потом? Что делали?

Завершение упражнения

Воссоздайте по деталям все события того дня, начиная с момента, когда вы ели мороженое. Придумайте небольшой рассказ, описывающий ваши действия и мысли. Центральным мотивом этого рассказа должно быть мороженое.

«Вспомним имена и лица»

Начало упражнения

Вспомните имена:

- всех своих родственников;
- друзей, которые у вас были, начиная с самого раннего детства;
- воспитателей, учителей, преподавателей института;
- одноклассников, однокурсников;
- коллег, начальников.

Запишите их.

Добавьте деталей

Теперь заново перечитайте все имена. Прочитав одно имя, остановитесь.

Представьте себе лицо этого человека. В какой обстановке он вам запомнился? Во что он был одет? О чем вы разговаривали? Кто был рядом с вами? Какой день недели был тогда (будний, выходной)? Было утро, день, вечер, ночь? Какое время года? Какое настроение было у вас? По какому поводу вы виделись тогда?

Подведите итог

Какие ассоциации, воспоминания, события возникают у вас в памяти в связи с каждым человеком? Как вы относились к ним тогда? А теперь?

«Воссоздаем событие»

Продолжительность выполнения упражнения

На это упражнение дается две минуты. За это время вы должны воссоздать в памяти любое значимое событие, которое произошло с вами в последнее время. Это может быть романтическое свидание, встреча выпускников, свадьба, похороны, крупный разговор с начальством, съемки на телевидении и т. д.

Восстановите картину

Вспомните обстановку, людей, которые присутствовали там, накрытый стол, вкус блюд, фразы и отдельные слова, звучание голосов людей, которые находились рядом с вами. Вы должны воссоздать событие в мельчайших деталях, картинка должна встать перед глазами «зримо» целиком, очень ярко и объемно. Минута вам дается на припоминание общей картинки, минута – на воссоздание подробностей.

Подведите итог

После упражнения ответьте на следующие вопросы:

Картинка получилась четкой или расплывчатой?

Было ли это воспоминание более тусклым, чем реальная жизнь, или нет?

Какие детали вспомнились первыми? Какие всплыли потом?

Воссозданная в памяти картинка многоцветна, или же в ней присутствуют один-два основных цвета?

Сможете ли вы набросать план помещения, в котором происходило событие?

Можете ли вы прямо сейчас вспомнить все блюда, которые вы ели тогда (если тогда было угощение)? Представьте себе их вкус.

*Можете ли вы вспомнить цвет глаз человека, находящегося ближе всех к вам?
Можете ли вы описать, как были одеты люди? Представьте себе их наряды сначала
в виде цветowych пятен, затем вспоминайте детали.*

Важно!

***Старайтесь повторять это упражнение каждую неделю. Оно
прекрасно развивает все виды памяти.***

«Пригласим в гости старого друга»

Начало упражнения

Вспомните друга, с которым вы очень давно не виделись. Пригласите его в гости – в своем воображении. Представляйте, как он берет билет на поезд или садится в машину и едет к вам.

Подготовьтесь к его приезду. Уберитесь в квартире, приготовьте ужин, подумайте, куда вы хотели бы сходить вместе с другом.

Развитие событий

И вот настал день приезда. Представьте, как вы встречаете его на вокзале; везете домой. Радость встречи мешается с неловкостью: вы не знаете, о чем говорить, – долгая разлука и нечаянная встреча спутали ваши мысли...

Но вот вы дома. Вы устраиваете друга, накрываете на стол. За угощением беседа начинает понемногу оживать. Вы вспоминаете прошлое, делитесь новостями, обсуждаете общих знакомых.

Важно!

Представляйте себе эту встречу так, словно она происходит на самом деле. Ваша задача – создать реальный эффект присутствия этого человека рядом с вами.

«Чужой рассказ по памяти»

Подготовительный этап.

Чтение рассказа

Представьте, что вы были близким другом А. П. Чехова. Прочитайте воспоминания Станиславского о Чехове. Вы должны воспринимать их именно как друг Чехова.

Выполнение упражнения.

Анализ «воспоминаний»

Согласны ли вы с характеристикой Станиславского? Как бы вы могли дополнить портрет писателя? Чего, по вашему мнению, не разглядел Станиславский? Напишите свои воспоминания о Чехове.

Следующий этап

Аналогично – вы можете «разбудить» свои воспоминания, прочитывая очерк или статью о любом интересном для вас человеке – музыканте, ученом, спортсмене, политике...

Антон Павлович любил приходить во время репетиций, но так как в театре было очень холодно, то он только по временам заглядывал туда, а большую часть времени сидел

перед театром на солнечной площадке, где обыкновенно грелись на солнышке актеры. Он весело болтал с ними, каждую минуту приговаривая:

– Послушайте, это же чудесное дело, это же замечательное дело – ваш театр.

Это была, так сказать, ходовая фраза у Антона Павловича в то время.

Обыкновенно бывало так: сидит он на площадке, оживленный, веселый, болтает с актерами или с актрисами – особенно с Книппер и Андреевой, за которыми он тогда ухаживал, – и при каждой возможности ругает Ялту. Тут уже звучали трагические нотки.

– Это же море зимой черное, как чернила...

Изредка вспыхивали фразы большого томления и грусти.

Тут же он, помню, по несколько часов возился с театральным плотником и учил его «давать» сверчка.

– Он же так кричит, – говорил он, показывая, – потом столько-то секунд помолчит и опять: «тик-тик».

В определенный час на площадку приходил господин NN и начинал говорить о литературе совсем не то, что нужно. И Антон Павлович сейчас же куда-то незаметно ступив вывалился.

На следующий день после «Одиноких», которые произвели на него сильнейшее впечатление, он говорил:

– Какая это чудесная пьеса!

Говорил, что театр вообще очень важная вещь в жизни и что непременно надо писать для театра.

Насколько помню, первый раз он сказал это после «Одиноких».

Среди этих разговоров на площадке говорил о «Дяде Ване» – очень хвалил всех участвующих в этой пьесе и мне сказал только одно замечание про Астрова в последнем действии:

– Послушайте же, он же свистит. Это дядя Ваня хнычет, а он же свистит.

Я при своем тогдашнем прямолинейном мировоззрении никак не мог с этим примириться – как это человек в таком драматическом месте может свистеть.

На спектакль он приходил всегда задолго до начала. Он любил прийти на сцену смотреть, как ставят декорации. В антрактах ходил по уборным и говорил с актерами о пустяках. У него всегда была огромная любовь к театральным мелочам – как спускают декорации, как освещают, и когда при нем об этих вещах говорили, он стоит, бывало, и улыбается.

«Настроим картинку»

Подготовительный этап.

Выберете объект

Вспомните и воссоздайте в воображении любой предмет, которым вы пользуетесь каждый день. Например, ноутбук или косметичку.

Выполнение упражнения.

Регулируйте качество изображения

Представьте, что у вас есть устройство, позволяющее уменьшать и улучшать качество воображаемой картинки. С помощью этого устройства попробуйте отрегулировать изображение предмета, который вы держите на мысленном экране.

Усиьте резкость, а затем сбросьте ее. Увеличьте картинку – так, чтобы вам были видны мельчайшие детали. Сколько деталей вы можете разглядеть?

Следующий уровень

Поиграйте с изображением, добавьте «эффекты» – подсветите одну, другую часть, подпишите забавную картинку, добавьте свой логотип и т. д.

«Вспомним капустник»

Подготовительный этап.

Путешествие во времени

В книге «Моя жизнь в искусстве» Станиславский с большим теплом вспоминает о театральных капустниках, которые устраивались в Художественном театре.

Представьте, что вы были зрителем или участником одного или нескольких капустников. По короткому описанию, данному Станиславским, восстановите полную картину капустника.

Выполнение упражнения.

«Воспоминания» о прошлом

Напишите свои «воспоминания» о нем. Кем вы были на этом представлении – зрителем или участником? Быть может, вы хотите представить себя в роли одного из знаменитостей – Шаляпина, Москвина, Качалова или даже самого Станиславского?

...9 февраля 1910 года состоялся первый платный «капустник», с продажей билетов в пользу наиболее нуждающихся артистов театра. Этот и ему подобные вечера, носившие приблизительно тот же характер, подготавливались в течение нескольких дней.

Увеселительная программа бывала самая разнообразная.

Ставили «Прекрасную Елену» – шутовую пародию на постановку знаменитой оперетки, причем в качестве дирижера выступал Владимир Иванович, Менелая играл Качалов, Елену – Книппер, Париса – Москвин, одного из Аяксов – Сулержицкий. На этом же капустнике, по требованию публики С. В. Рахманинов дирижировал «Танцем апашей», который исполняли Коонен и Болеславский.

Устраивали балаган, причем И. М. Москвин изображал слугу – старательного дурака, вроде Рыжего в цирке, который опускал и подымал занавес (всегда не вовремя). Он прислуживал фокусникам, подавал им не те предметы, которые им были нужны, наивно выдавал секрет трюка, ставил в дурацкое положение самого фокусника.

В том же балагане бывали пародии на модную в то время борьбу. Худой, изящный, цупленький французик, изображаемый В. И. Качаловым, в трико и дамских панталонах, состязался в борьбе со здоровым русским кучером, которого играл В. Ф. Грибунин, в рубахе, с засученными штанами. Борьбы, конечно, никакой не было, а был лишь комический шарж на позы, карикатура на смешные стороны этой забавы, сатира на подкупность жюри и самих борцов. Их плутни выдавал по глупости тот же слуга при балагане – И. М. Москвин. Был угадыватель мыслей, который в состоянии гипноза открывал злобы дня и пикантные секреты театра.

В том же балагане огромный и могучий Ф. И. Шаляпин, в восточном костюме, боролся с маленьким, коротеньким и юрким Л. А. Сулержицким. Потом те же борцы великолепно пели украинские песни...

«Важный диалог»

Начало упражнения.

Вспомните важный разговор

Слова оказывают на нас огромное влияние. Особенно если мы слышим их от значимого для нас человека. Порой один-единственный разговор способен изменить всю жизнь.

Был ли у вас в жизни такой разговор (или цепь разговоров)? Если да, то вспомните его. Вспомните своего собеседника, назовите его по имени. Восстановите этот разговор в малейших деталях.

Следующий этап.

Анализируйте воспоминания

Какими были интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас? А что отвечали вы? Вспомните, что произошло после этого разговора. Как он повлиял на вашу жизнь? Если бы этот разговор состоялся теперь, что бы сказал вам ваш друг? А что бы ответили вы?

4.3. Будим творческое воображение – вообще-то это тренировка правого полушария. Просто представление – левое

Многие люди традиционно относят себя либо к «физикам», либо к «лирикам», однако на самом деле четкого деления не существует, и в каждом из нас рациональная составляющая соседствует с творческой. А значит, и творческие, и когнитивные способности нашего мозга нуждаются в постоянной стимуляции, тренировке, и только это обеспечит полноценное, гармоничное развитие и головного мозга человека, и всей его личности.

Традиционно «творческая» роль отводилась правому полушарию, а на долю левого выпадали логика и анализ. Однако последние исследования, проведенные исследователями из Университета Южной Калифорнии (США), разрушают этот миф о строгом делении головного мозга человека на чисто творческую и исключительно рациональную половины.

Оказывается, при выполнении творческих заданий правое полушарие активно «обращается за помощью» к левому! Поэтому специальные упражнения на развитие творческого мышления не просто активизируют работу обоих полушарий, такая тренировка заметно улучшает межполушарные связи – а ведь именно согласованная работа двух полушарий и их способность своевременно «приходить друг другу на помощь» и есть залог качественной работы головного мозга!

Многочисленные исследования доказали: развивая свои творческие способности, человек заметно повышает свой IQ!

Творческое воображение многократно усиливает наш интеллектуальный потенциал. Однако существует и обратная связь: интеллект подпитывает воображение, направляя работу нашего ума в творческое, созидательное русло. Чтобы дать толчок творческому воображению, нужно заставить ум отвечать на вопросы – до тех пор, пока готовые ответы не будут исчерпаны, и воображению волей-неволей придется включиться в работу.

Ниже вы найдете упражнения, которые откроют вам секреты пробуждения творческого потенциала. Они широко использовались в актерской практике, но их польза очевидна для любого человека, который хочет развить свое внимание, интеллект и способности к творчеству.

«Неизвестное устройство»

Подготовительный этап.

Перенеситесь в Амазонию

Представьте, что вы – житель одного из диких племен Амазонии. Рядом с деревней племени есть поселок белых людей, вы знаете, что у них имеется множество интересных вещей, некоторые из них (машины, телевизоры) вы даже видели.

Выполнение упражнения.

Неизвестный предмет.

И вот в ваши руки попадает предмет из «цивилизованного» мира. Белые называют его странным словом «тостер». Это все, что вы о нем знаете. Попробуйте понять, для чего существует этот предмет? Как он устроен? В каких целях вы могли бы его использовать? (Учтите, что в деревне племени нет ни розеток, ни электричества.)

Покрутите неизвестное устройство в руках, понюхайте его. Произнесите несколько раз название. Какие ассоциации оно вызывает у вас? Найдите предмету достойное применение в быту амазонского племени.

Следующий уровень

Представьте подобную ситуацию, только от своего лица. Вы случайно становитесь обладателем неизвестного устройства с инопланетного корабля. Используя все свои знания и впечатления, попытайтесь угадать, для чего это устройство используется инопланетянами? Можете ли вы его включить? Если вам это удастся, какие будут последствия?

«Подбираем существительные»

Задание

К предложенным прилагательным подберите существительные таким образом, чтобы получился небольшой рассказ. Прилагательные можно оставить в данных падежах, а можно падежи менять. Фразы можно переставлять как угодно.

Список слов

Долголетние

Знакомый

Большое

Наивысший

Увлекательная

Зрелые

Творческие

Законченные

Услышанный

Скромный

Коренное

Словесное

Выработанный

Узловой

Актерские

Крупный

Глубочайшая

Неразрывная

Богатый

Правдивый

Сверкающий

Истинный

Подрастающий

Европейский

Спеть

Сказанный

Музыкальный

Трескучий

Уважительный

Напыщенный

Поразительный

«Восстанавливаем оригинал»

Задание.

Загадка археологии

Представьте, что вы – археолог. В раскопках вам попался свиток со стихами, но многие слова от времени расплылись или истерлись. Вам надо восстановить оригинал стихотворения, добавляя наиболее подходящие (как вам кажется) слова.

Текст

В – знакомой улице —

Я – старый дом,

С высокой, темной —,

С завешенным —.

Там —, как звездочка,

До полночи —,

И – занавескою

Тихонько —.

Никто —, какая там

–жила,

Какая– тайная

–туда влекла,

И – чудо-девушка

В – ночной

– встречала, —,

С –косой.

Какие –детские

– твердила мне:

О жизни —,

О – стороне.

Как –пламенно,

Прильнув —,

Она, дрожа, —:

«– убежим!

– птицы вольные —

Забудем – свет...

– прощающих,

– возврата нет...»

И – капали —

И – звучал —

– занавескою

Тревожно —.

«Сочиняем рассказ»

Задание

Напишите рассказ, все фразы которого должны начинаться и заканчиваться предложенными словами:

Текст

Тогда – услышит. Стараясь – говорить. Деловито – положение. Чувствуется – промахи. Критик – портфель. Неудобно – молчал. Наступило – ждал. Писатель – потупясь. Уже – как попало. Не поднимая глаз – славе. Костлявый – к боку. Книгой – итору. Стал искать – горло. Автобиография – в люди. Среди молодых – вольно. Он скользнул – женщину. С досадой – украшают. Эмигранты – плачут. Он подумал – за границей. За стеклом – фрукты. Торжественно – писать.

«Займемся геометрией»

Задание.

Геометрические образы

Геометрия – наука, прекрасно развивающая пространственное воображение. Научитесь представлять себе геометрические фигуры. Создавайте их воображаемые образы: сначала плоские, затем объемные.

Представляйте фигуры поодиночке, затем – в сочетании с другими фигурами.

Фигуры

- сфера
- куб
- призма
- тетраэдр
- пирамида
- додекаэдр
- октаэдр
- икосаэдр

«Я знаю пять имен...»

Подготовительный этап.

Вспомните детство

Существует детская игра: надо отбивать мяч, приговаривая: «Я знаю пять имен мальчиков на “А”»: Андрей, Алексей, Антон, Александр, Афанасий».

Выполнение упражнения

В эту игру можете поиграть и вы – хоть с мячом, хоть без мяча. Главное – очень быстро вспоминать слова определенной группы (имена, названия городов), объединенные общим признаком. Например, они начинаются на одну и ту же букву.

Вы можете также перечислить всех своих знакомых врачей (режиссеров, актеров, сантехников...). Или города, в которых вы бывали.

Следующий уровень

Упражнение можно усложнить: например, все перечисленные люди одной профессии должны быть знакомы (или же не знакомы) между собой. А города – находиться в одной стране или, наоборот, в разных странах. Экспериментируйте с воспоминаниями и связями, главное условие – делайте это быстро.

«Игра в сравнения»

Задание

Сравнивать объекты – прекрасное упражнение для развития интеллекта. Займитесь сравнением. Представьте себе:

- десять объектов меньше вашего ногтя (муравей, крупинка риса и т. д.);
- десять объектов крупнее слона;
- десять объектов темнее земли;
- десять объектов выше трехэтажного дома;
- десять объектов, находящихся под землей;
- десять объектов, находящихся в небе;
- десять объектов легче воды;
- десять объектов быстрее лошади;
- десять объектов ароматнее розы;
- десять объектов белее молока;
- десять объектов тверже дерева;

«Игра в частушки»

Материал для упражнения

Возьмите несколько частушек, например:

*Мы метелицу попляшем,
Мы метелицу споем.
Мы не в городе родились,
Мы в деревенке живем.*

*Ты, метелица, метелица,
Вертучие глаза,
На тебя, моя метелица,
Надеяться нельзя.*

*Мы метелицу плясали,
Увидал меня отец.
На работу ты ленива,
А плясать – так молодец!*

*Ты, метелица, метелица,
Глаза неверные.
Каждый вечер у тебя
Дроби переменные.*

*Ты метелица, метелица,
Метелица, метель.
А мы с миленьким метелицу
Плясали целый день.*

Мы метелицу плясали,

*Стало ножкам больно.
Мы устали и сказали:
– Гармонист, довольно!*

Задание

Прочитайте частушки, называя номер каждого слова:

*1-Мы 2-метелицу 3-попляшем,
4-Мы 5-метелицу 6-споем.
7-Мы 8-не 9-в городе 10-родились,
11-Мы 12-в деревенке 13-живем.*

Прочитайте частушки, называя количество букв в каждом слове:

*Мы – 2, метелицу – 8, попляшем – 8,
Мы – 2, метелицу – 8, споем – 5.
Мы – 2, не – 2, в – 1, городе – 6, родились – 8,
Мы – 2, в – 1, деревенке – 9, живем – 5.*

Теперь переставьте буквы в каждом слове частушки задом наперед:

*Ым уцилетем мешялпюп,
Ым уцилетем меоис.
Ым ен в едорог ъсилидор,
Ым в екневеред мевиж.*

Прочитайте частушки. Не правда ли, читается как стихи на каком-то неведомом языке? А если бы такой язык действительно существовал? Что могли бы означать эти стихи? Напротив каждой строки напишите свой «перевод». А может быть, у вас получится «перевести» их поэтически?

Следующий уровень

Точно так же поиграйте с любым стихотворением или песней.

Прочитайте каждую частушку, произнося слова в обратном порядке:

*Попляшем метелицу мы,
Споем метелицу мы.
Родились городе не в мы.
Живем деревенке в мы.*

Прочитайте частушки, опуская каждое второе (третье, четвертое) слово (и относящиеся к ним предлоги и частицы):

*Мы попляшем,
Мы споем.
Мы родились,
Мы живем.*

Забавно получается, правда?

Этот вид игры с частушками давно известен. Смысл в том, что после каждого слога прибавляется дополнительный слог, например, «ка», «та», «уж», «бде»:

Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде по-бде пля-бде шем-бде,

Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде спо-бде ем-бде.

Мы-бде не-бде в го-бде ро-бде де-бде ро-бде ди-бде лись-бде,

Мы-бде в де-бде ре-бде вен-бде ке-бде жи-бде вем-бде.

Частушки – самая удобная поэтическая форма для лингвистических игр.

Аналогичные эксперименты с текстом можно проводить на любых стихах или даже прозаических отрывках. Подобные упражнения отлично развивают внимание и интеллект.

«Где пробелы?»

Задание

Этот текст, понятный и ребенку, прочитать, тем не менее, будет сложно. Что неудивительно: ведь он записан без пробелов! Прочитайте его внимательно и отметьте пробелы карандашом с помощью вертикальных черточек.

Текст

*Внекоторомцарствевнекоторомкоролевствежилибылистариксостарухоюуних
Былотридочериачетвертыйсынизкоихдвебольшиесестрыоченьненавидели
Своегобратаменьшаястольгорячоеголюбилачтонинаминутунемоглабытьснимвраз-
луке*

*Внекотороевремявыпросилисьонивсечетвероусвоихродителейвлесзаягодамиотеци
Матьотпустилихтолькокоприказалинаблюдатьменьшогобратачтобыоннеушибсяи-
незаблудилсявлесу*

*Икаконишошлисодвораиподходиликлесутооткуданивзялсяизыйорелспустилсяназем-
люикогтями*

*Своимисхвативбратаихподнявшисьввоздухполетеливскорепотомпропализглазизих
Сестрывидясиеотстраханезналичтоделатьплакаликричалииупотребляливсеотдоче-
гоотчаяние всякогогодовестиможетоднакосимнималопомочьнемогли*

*Посемвозвратясьдомойсталисказывать своемуотцуиматеричтосизыйорелунесих-
брата*

Старикистарухавыслушавсиенеутешноплакали

досадовалинасамихсебячтоотпускалималенькогосынавлес

Надругойденьбольшаядочьначалапроситьсяусвоихродителей

«Государьмойроднойбатюшкаигосударынямойроднаяматушка!

Отпуститеменяпогулятьвчистополеитампоискатьсвоегобратацародимого»

*Старикистарухалюбясердечносвоегосынапозволилидочериидтивчистое полеис-
катьтамобратаегородимогоасвоегосыналюбимого*

«Ищем круги и овалы»

Время и место выполнения упражнения

Это упражнение можно выполнять в любое время в любом месте.

Выполнение упражнения. Настройте внимание!

Оглянитесь вокруг и найдите предметы, содержащие круги и овалы. Настройте свое внимание таким образом, чтобы видеть только круги и овалы. Скоро вы поймете, что круги и овалы заполнили пространство. Вы видите только их.

Варианты выполнения упражнения

Точно так же можете концентрироваться на квадратных предметах, на острых углах и т. д.

«Почему море мокрое?»

Подготовительный этап.

Новая работа

Представьте, что вы устроились работать губернатором к ребенку олигарха. Деньги королевские, а обязанностей минимум: вы всего должны всего лишь отвечать на вопросы малыша. На вашу беду, ребенок оказался не в меру любопытным.

Выполнение упражнения

Гуляя с вами по берегу моря, он задал вам вопрос: почему море мокрое? На все ваши объяснения вроде «потому что в море – вода, а вода – мокрая», он повторяет один и тот же вопрос: а почему? Ваша задача – дать такой ответ, который будет понятен ребенку. Что вы скажете ему? Почему море мокрое?

«“Быстрый” сюжет»

Подготовительный этап.

Новая работа

Теперь вы – молодой журналист, пришли устраиваться на телевидение. Вас берут с испытательным сроком, и вам очень нужно проявить себя.

Выполнение упражнения

В первый же рабочий день вам выпадает счастливый случай снять сюжет, который многократно поднимет рейтинги программы. Вы берете оператора, садитесь в машину и мчитесь на место происшествия.

Но оказывается, что информация была ложной, вы приехали зря. А вам обязательно надо снять удачный сюжет для вечерних новостей, но время уже ушло. Как быть?

Единственное, что вы можете сделать, – найти новый сюжет, причем не сходя с того места, где вы находитесь. Вообразите себе это место во всех подробностях. В течение одной-двух минут наблюдайте происходящее вокруг вас. Помните, что время ваше на исходе, и прямо сейчас вы должны найти идею для сюжета.

За что зацепился глаз? Какие мысли пришли вам в голову? Все, время прошло: начинайте снимать.

Несколько слов об искусстве чтения

Чтение книг – самый надежный способ развития интеллекта и воображения. Но вот парадокс: книги любят читать многие, а высоким интеллектом и развитым воображением обладают единицы. Так происходит, потому что не каждый человек владеет искусством чтения. Читать, по словам русского философа Ивана Ильина, означает *«искать и находить – читатель старается отыскать зарытый клад во всей его полноте, присвоить его себе.*

Это есть творческий процесс; это есть борьба за встречу; это есть свободное единение с тем, кто зарыл клад; это есть победоносный полет в кажущееся невозможное».

Чтобы овладеть искусством чтения, нужно задать себе вопрос: зачем я читаю книги? Можно читать просто чтобы развлечься или «убить время». Это самый распространенный, но и самый неэффективный способ чтения.

Нередко цель чтения заключается в получении информации. Для этого люди читают газеты, брошюры, письма, специализированные издания.

Есть духовное, нравственное чтение, которое направлено на духовную составляющую души. Чтение подобного рода, как правило, не сообщает уму никакой новой информации, но питает душу, заставляет человека задуматься над глубинным смыслом своего бытия.

Отдельная категория – чтение художественной литературы. Вдумчивое чтение литературных произведений расширяет кругозор, дает необходимый опыт для углубления мировоззрения, мыслей и чувств. Такое чтение великолепно развивает воображение.

И наконец, чтение для глубокого изучения какого-либо вопроса (так читают учебники, пособия, атласы и т. д.) и чтение для самообразования.

В зависимости от целей существуют и способы чтения. Можно книгу:

- перелистать – пробежать глазами (что мы и делаем порой при покупке книг, когда надо быстро понять, о чем идет речь);
- медленно прочесть избранные куски, пропуская все второстепенное;
- прочитать внимательно, но не особо вдумываясь в глубинный смысл произведения;
- прочитать, тщательно «проработав» содержание, выделяя или даже конспектируя наиболее важные мысли. Этот способ чтения лучше всего годится для развития, как интеллекта, так и воображения. Любые книги нужно читать именно так.

«Сам себе автор и критик»

Подготовительный этап

Несколько раз прочитайте отрывок из книги Бердяева «Смысл творчества».

Первый этап. Погрузитесь в текст

В первый раз просто «пробегите» глазами текст, стараясь ухватить самый поверхностный смысл. Во второй раз – отдайтесь на волю автора, старайтесь думать его мыслями, видеть его образами, переживать его чувствами. Отбросьте всякую критику, представьте, что вы – часть личности автора.

Второй этап. Включите внутреннего критика

В третий раз прочтите от своего лица, «включите» внутреннего критика, подумайте, со всем ли вы согласны в тексте? Сделайте конспект отрывка (буквально 2–3 фразы, самые основные мысли).

Текст

Н. Бердяев. Смысл творчества

Человек – точка пересечения двух миров. Об этом свидетельствует двойственность человеческого самосознания, проходящая через всю его историю.

Человек сознает себя принадлежащим к двум мирам, природа его двоится, и в сознании его побеждает то одна природа, то другая. И человек с равной силой обосновывает самые противоположные самосознания, одинаково оправдывает их фактами своей природы.

Человек сознает свое величие и мощь и свое ничтожество и слабость, свою царственную свободу и свою рабскую зависимость, сознает себя образом и подобием Божьим и каплей в море природной необходимости. Почти с равным правом можно говорить о божественном происхождении человека и о его происхождении от низших форм органической жизни природы. Почти с равной силой аргументации защищают философы первородную свободу человека и совершенный детерминизм, вводящий человека в роковую цепь природной необходимости.

Человек – одно из явлений этого мира, одна из вещей в природном круговороте вещей; и человек выходит из этого мира как образ и подобие абсолютного бытия и превышает все вещи порядка природы.

Странное существо – двоящееся и двусмысленное, имеющее облик царственный и облик рабий, существо свободное и закованное, сильное и слабое, соединившее в одном бытии величие с ничтожеством, вечное с тленным. Все глубокие люди это чувствовали.

Глава пятая

Тренировка выхода на альфа-уровень для раскрытия потенциала мозга

5.1. Ритмы мозга нам подвластны

Упражнения этой главы направлены на развитие правого полушария головного мозга. Именно оно отвечает за:

- обработку информации, выраженной образами и символами;
- развитие фантазии и умения правильно мечтать;
- творческие способности – писательский талант, музыкальный дар, умение рисовать;
- целостное рассмотрение проблемы;
- одновременную обработку большого количества разнообразной информации.

И это еще не все! Раскрыв потенциал правого полушария своего головного мозга, вы обретаете удивительную возможность трансформации себя и своей жизни!

Наш разум представляет собой мощную созидательную силу. С помощью нее можно управлять событиями своей жизни, существенно повысить качество жизни и создать все, что нам необходимо. Возможности мозга пока еще не до конца известны науке, однако известно точно:

Нашу жизнь создают не обстоятельства и не другие люди. Это делаем мы сами! Свою жизнь, судьбу и себя самих мы творим сами при помощи своего разума.

Однако жизнь большинства людей, фактическое положение вещей показывает нашу неспособность полноценно пользоваться всеми богатствами своего разума. Для кардинальных преобразований нужно всего-навсего узнать, *как правильно пользоваться своим мозгом.*

В большинстве случаев мы приучены использовать лишь мизерную долю его возможностей. А именно – те возможности аналитического и логического мышления, которые предоставляет нам левое полушарие головного мозга. Тогда как возможности правого полушария, отвечающего за творчество, созидание, воображение и интуицию, остаются практически невостребованными.

Упражнения этой главы основываются на системе всемирно известного парапсихолога Хосе Сильва. И эти простые приемы позволяют открыть доступ к необозримым возможностям *правого полушария* человеческого мозга!

Тайны двух полушарий

Уже установлено, что у людей с **доминирующим левосторонним мышлением** прекрасно развиты логика и аналитические способности. Люди этого склада обладают способностями к языкам, лингвистике (демонстрируют хорошую, правильную речь, способности к чтению, письму, запоминанию информации, в том числе дат и имен и их верному написа-

нию), математике (работа с числами, символами). У них развиты логическое и аналитическое мышление, способность методичной и последовательной обработки информации.

Совсем иные качества демонстрируют люди с **преобладающим правосторонним мышлением**. Они наделены прекрасной интуицией и воображением. Правое полушарие «ответственно» за обработку символической и невербальной информации, образов.

Люди с таким типом мышления прекрасно ориентируются на местности и в пространстве, видя целостную картину, поэтому они способны создавать мозаичные картины и панно. У них очень развиты музыкальные, художественные, артистические способности, речь идет именно о творчестве, а не о теории и образовании (за эти грани отвечает левое полушарие).

Для людей с **доминирующим правосторонним мышлением** характерна склонность к образности и метафорам, то есть, к примеру, истинный смысл той же поговорки «не в свои сани не садись» мы понимаем именно правым полушарием. И также благодаря ему узнаем лица людей.

То есть восприятие, воображение, эмоции, мечты – все это работа правого полушария. Так же как и параллельная обработка разрозненной, не связанной между собой информации. Функции правого полушария – рассмотреть проблему в целом, не прибегая к методике и анализу, и выдавать нестандартные, но поразительные решения!

Уже сейчас, на этом этапе, вы можете определить, к какому типу людей вы относитесь, кто вы: логик или творец? Возможно, вы пока еще недостаточно хорошо знаете свои истинные способности и сильные стороны. Раскрыть их вам поможет именно работа по книге, по изложенному ниже методу.

Каким бы странным на первый взгляд это ни показалось, но логическое мышление не столько помогает нам в нашей жизни, сколько запутывает и сбивает с пути. Этому есть вполне научное объяснение: при помощи логики левого полушария мозга мы можем обрабатывать лишь незначительную часть той информации, которая приходит к нам из внешнего мира. Из-за этого человек просто не замечает целого моря идей и океана возможностей, которые буквально окружают нас со всех сторон. К тому же левое полушарие обладает лишь аналитическими, но не созидательными возможностями, а значит, в принципе не способно ничего творить.

Но стоит нам лишь наладить контакт с правым полушарием, как мысли проясняются, пробуждаются творческие возможности, и вот уже непонятное становится понятным, а невозможное – возможным. И мы входим в прекрасное созидательное состояние, позволяющее прийти к удаче, успеху, благополучию и в конечном итоге – к счастью!

Кто постиг эту науку – тот получил ключ к успеху в творчестве, профессиональной деятельности, взаимоотношениях с людьми, к улучшению здоровья, умению владеть собой и решению практически всех своих проблем.

Большинство людей использует свой мозг, ограничиваясь лишь активностью левого полушария, отвечающего за логику, анализ, и чуждого творчеству, воображению, созидательной мыслительной деятельности.

Есть люди, чей мозг может спонтанно переключаться на другой режим работы, когда в дело вступает правое полушарие, отвечающее за творчество, воображение, созидание и интуицию. Из таких людей обычно получают художники, артисты, музыканты и представители других творческих профессий.

Однако в науке, технике и прочих видах деятельности серьезные достижения просто невозможны без подключения правого полушария! Левое полушарие делает нас в лучшем случае хорошими исполнителями, и лишь правое – дает возможность быть активным твор-

цом своей жизни. К слову, у детей до 14 лет преобладает активность правого полушария, поэтому практически все они наделены развитым воображением и способностью к творчеству.

Тем не менее, **задействовать правое полушарие способен каждый человек, в любом возрасте!** И как следствие – развить в себе любые таланты. Итак, чтобы стать творцом своей жизни, *нужно активировать правое полушарие.*

Метод Хосе Сильва позволяет именно «разбудить» способности, заложенные в каждом человеке, которые находятся, можно сказать, в «спящем» состоянии. А для этого нужно наше активное и осознанное вмешательство.

Мы должны усвоить, что не только мозг управляет нашей жизнедеятельностью, но и мы сами можем управлять своим мозгом!

По сути, управление деятельностью своего мозга – это ключ к совершенно новому качеству жизни, гигантский скачок в развитии, открывающий невероятные перспективы. Новые возможности, новые способности, новые достижения – все это ждет вас впереди, и поверьте, ничего невозможного нет, стоит вам только по-настоящему захотеть.

Управление ритмами мозга – ключ к спящим ресурсам интеллекта

Управление собственным мозгом – процесс вполне естественный, запланированный для человека самой природой. Но развитие цивилизации пошло по пути, не предусматривавшему никакого осознанного управления собой и процессами собственной нервной деятельности. Поэтому у большинства людей мозг работает, как придется.

Хосе Сильва, всю жизнь изучавший не только психологию, но и электронику, очень хорошо разобрался во всем, что связано с электромагнитными волнами. Прежде всего, его интересовали электромагнитные волны, излучаемые человеческим мозгом.

Человеческий мозг по своей природе обладает электромагнитной активностью. Излучаемые им электромагнитные волны тесно связаны с тем, спите вы или бодрствуете, находитесь в расслабленном или, наоборот, напряженном состоянии. Эти волны также зависят от того, здоровы вы или больны.

Как и любые другие волны, они обладают такой важной характеристикой, как ритм. И определяет его то состояние, в котором мы находимся.

Да-да! Все ваши желания и беспокойства, все переживания и стрессы сказываются на ритмах вашего мозга! Представьте, как изменится ваша жизнь, если вы научитесь управлять ритмами своего мозга!

Другая неотъемлемая характеристика волны – частота колебаний. Подобно тому, как, сидя на берегу моря, можно подсчитать, сколько раз в единицу времени волна набегает на берег, возможно определить частоту электромагнитных колебаний, излучаемых мозгом. Они производят определенное количество повторяющихся циклов (своего рода приливов и отливов) в секунду. Число подобных циклов в секунду – это и есть ритм мозговой активности. И ритм этот далеко не всегда одинаков. У большинства людей он может колебаться от одного цикла в две секунды до сорока циклов в секунду.

В зависимости от частоты колебаний волн мозговой активности выделено четыре основных категории этих ритмов, свойственных человеческому мозгу: альфа-ритм, бета-ритм, тета-ритм и дельта-ритм.

Бета-ритм: обычное состояние бодрствования

Для большинства людей в нормальном состоянии бодрствования характерен бета-ритм мозговых волн. Его частота – от 15 до 40 циклов в секунду.

В этом состоянии преимущественно активно левое полушарие головного мозга.

Когда частота волн мозговой активности не превышает 20 циклов в секунду, вы чувствуете себя спокойно и комфортно. Вы сосредоточены и внимательны, можете четко и ясно мыслить, воспринимать информацию, принимать решения и действовать.

Однако если мозг начинает излучать электромагнитные волны с частотой, превышающей 20 циклов в секунду, наступает состояние тревоги, беспокойства, стресса. Мысли начинают скакать в голове хаотично, вам трудно сосредоточиться на чем-то одном, ваше сердце колотится, а дыхание учащается.

Если активность бета-волн повышается еще больше и их ритм приближается к сорока циклам в секунду, ваш интеллект «зашкаливает» и полностью выходит из-под вашего контроля: вы не способны думать вообще, и вам даже трудно усидеть на месте. По сути дела, это состояние крайнего возбуждения либо паники. В этом состоянии никакая более или менее эффективная деятельность невозможна вообще. Мозг в этом случае работает с колоссальными перегрузками.

Чем выше частота бета-волн, тем менее эффективен наш разум и тем больше вреда причиняется нашему здоровью: ведь состояние стресса, а тем более паники разрушительно действует практически на все системы организма.

Тета-ритм: погружение в сон

Когда вы засыпаете и погружаетесь в сон, активность вашего мозга снижается, теперь ее ритм составляет от 4 до 8 циклов в секунду. В этом состоянии сознание перестает быть активным, зато пробуждается подсознание. Все то, что остается неосознанным для вас в бодрствующем состоянии, может прорваться в сновидениях. Некоторые люди достигают тета-ритма в состоянии глубокой медитации.

И когда в бодрствующем состоянии вас посещают какие-то смутные предчувствия, ощущения, которые трудно выразить словами, или вы чувствуете, что должны что-то понять или вспомнить, но не знаете, что именно, – все это результат работы тета-волн, которые были активны, когда ваше сознание находилось в сонном состоянии.

В этом состоянии активно правое полушарие мозга, а левое находится в покое. Мозг при этом отдыхает и восстанавливается. Однако в этом состоянии интеллект не способен к какой-либо эффективной работе.

Наше подсознание может много нам рассказать о нас же самих – но без участия левого полушария наше сознание не способно воспринимать эту информацию.

Дельта-ритм: глубокий сон и бессознательное состояние

Частота дельта-волн чрезвычайно низка: от одного цикла в две секунды до четырех циклов в секунду. Данный ритм характерен для человека, находящегося в состоянии глубокого сна либо без сознания.

Дельта-волны необходимы организму для восстановления, выздоровления от тяжелых болезней. Человек в этом случае находится в контакте с самыми глубинными слоями подсознания – такими, которые никогда не выходят на поверхность и не становятся достоянием сознательного интеллекта. Некоторые исследователи считают, что в этом состоянии, к примеру, возможна телепатическая связь с людьми, которых вы никогда не знали. И если вы впоследствии встретите этих людей наяву, то у вас может появиться смутное ощущение, будто вы с ними знакомы, но причин этих ощущений так и не узнаете.

Наше поведение в бодрствующем состоянии может порой определяться тем контактом с подсознанием, которое состоялось на дельта-уровне. Но контролировать этот контакт и тем более управлять им мы не можем.

Альфа-ритм: высвобождение творческого потенциала

Частота альфа-волн составляет от 8 до 15 циклов в секунду – это ниже, чем при обычном состоянии бодрствования, но выше, чем в состоянии сна. Вспомним: частота 8–10 циклов в секунду соответствует полному расслаблению, покою, граничащему с полусонным состоянием. А вот когда мозг излучает волны с частотой 10–15 циклов в секунду, мы вовсе не спим, мы бодрствуем, и наше сознание при этом активно. Более того, в таком состоянии мы мыслим даже более ясно, четко и продуктивно, чем обычно. Происходит это благодаря тому, что альфа-ритм создает состояние покоя и комфорта, в котором ничто не мешает сосредоточению и четкой работе мысли.

Альфа-ритм успокаивает беспорядочную сумятицу мыслей в голове. Исчезает ненужный «шум», уходят всякие беспокойства, тревоги, стрессы – мозг освобождается от всего, что мешает мыслительному процессу. Благодаря такому успокоению деятельности левого полушария мозга высвобождается дополнительная энергия для деятельности правого полушария. Левое полушарие продолжает активно работать – но перестает доминировать, а вместо этого вступает в равноправные партнерские взаимоотношения с правым полушарием.

Правое полушарие, которое, наконец, освободилось от прессинга левого полушария, теперь может проявить свои возможности. Оно открывает вам доступ к силе вашего воображения. Вы можете создавать мысленные образы и таким образом получаете в свое распоряжение мощнейший инструмент преобразования своей жизни. Ведь все, что мы хотим создать в своей жизни – будь то какие-то материальные вещи или здоровье, успех, благополучие, необходимые нам качества характера, свойства личности, отношения с другими людьми, – сначала должно быть заложено в виде «проекта», желания или намерения. А по-настоящему действенные «проекты» создаются даже не мыслью, а именно мысленными образами.

Именно при помощи альфа-ритма мы можем перепрограммировать и свою жизнь, и себя самих так, как считаем нужным, – например, избавиться от вредных привычек, бедности и болезней и стать сильным, здоровым, преуспевающим человеком.

Так или иначе мы планируем и программируем свою жизнь, и делаем это именно при помощи своего мозга, – хотя и не всегда это осознаем. Так почему бы не начать делать это осознанно, и не как придется, а как нужно нам?

У альфа-ритма есть еще и такое полезное свойство, как доступ к силе вашей интуиции. В этом состоянии вы получаете доступ к информации, заложенной в вашем подсознании. Вы можете получать от подсознания ответы на волнующие вас вопросы. Ведь подсознанию известно гораздо больше, чем сознанию, – просто потому, что оно улавливает на несколько порядков больше информации, чем это доступно сознанию. Руководствуясь инту-

ицей, вы перестанете совершать те ошибки, к которым вас толкает то и дело заблуждающаяся логика.

И еще одно немаловажное свойство альфа-ритма: он обладает **целительными свойствами для всего организма**.

Не случайно в состоянии болезни мозг подчас автоматически перестраивается на альфа-ритм. Так организм пытается исцелить сам себя. Это удается благодаря спокойному, расслабленному состоянию, когда уходит напряжение и тревога, отступает в сторону суета мыслей, и, как следствие, в теле начинают работать механизмы самовосстановления, постепенно возвращающие нам утраченную гармонию.

Некоторые люди опасаются, что, настроившись на альфа-ритм, они окажутся в каком-то заторможенном состоянии, когда все окружающее будет восприниматься как бы сквозь туманную дымку. Но это совсем не так. Напротив, в состоянии, характеризующемся альфа-ритмом, все окружающее воспринимается гораздо яснее и четче, ваша реакция становится более быстрой и адекватной, а мыслительные процессы текут активнее и, главное, эффективнее, потому что исчезают такие обычные помехи, как напряжение, тревога и состояние стресса.

Таким образом, альфа-ритм – это наиболее благоприятное, здоровое, творческое состояние мозга. Более того – это состояние гениальности! Все великие открытия, озарения, самые удачные идеи в науке, бизнесе, искусстве, политике были найдены именно в состоянии альфа-ритма. Это состояние самых правильных решений и самых эффективных действий.

Все великие гении умели входить в это состояние спонтанно. Но гений дремлет в каждом человеке! Чтобы пробудить его, надо просто научиться входить в альфа-состояние осознанно, по своей воле, не отдавая его на волю случая.

И сделать это вовсе не трудно – вам потребуется совсем немного времени, чтобы этому научиться.

5.2. Осваиваем альфа-состояние

Процесс вхождения в состояние, характеризующееся альфа-ритмом, или выход на альфа-уровень Хосе Сильва называет *медитацией*. Однако он вкладывает в это слово несколько иной смысл, чем это принято обычно.

В медитативных практиках, характерных для традиционной восточной культуры, медитация является самоцелью и представляет собой расслабленное состояние покоя и безмыслия. В понимании автора методики – это активный процесс, не являющийся самоцелью, но представляющий собой средство для улучшения своей жизни и решения всевозможных проблем.

Сама по себе медитация уже способна решить многие ваши проблемы – вы станете спокойнее, будете лучше спать, ваше здоровье начнет улучшаться. Но Хосе Сильва предлагает гораздо больше – применяя в состоянии медитации различные техники визуализации, создание мысленных образов, перепрограммировать свою жизнь.

Чтобы научиться гораздо шире использовать свой мозг и открыть его творческие возможности себе во благо, нужно научиться медитировать, или выходить на альфа-уровень.

Четыре основных способа выхода на альфа-уровень

Вы можете выбрать любой из перечисленных ниже способов тренировки выхода на альфа-уровень. Эти приемы пока еще не подходят для серьезной глубокой работы на альфа-уровне, для этого потребуются более основательные тренировки, о которых подробно сказано ниже. А начинать надо с легкого альфа-уровня, в чем и помогут данные четыре приема.

1. Сядьте в удобную позу, но следите, чтобы спина была прямой. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Постепенно успокойте дыхание, чтобы оно стало медленным, ровным и глубоким.

Затем начинайте произносить про себя: «Три, три, три», одновременно представляя себе эту цифру. Сделав три вдоха и выдоха и одновременно повторяя цифру «три», делайте следующие три вдоха и выдоха, повторяя мысленно: «Два, два, два» и одновременно представляя себе эту цифру. Затем сделайте все то же самое, повторяя цифру «один» и мысленно представляя ее. После этого вы окажетесь на альфа-уровне.

2. Сядьте в удобную позу с прямой спиной, закройте глаза, успокойте дыхание, чтобы оно стало ровным, медленным и глубоким. Во время выдоха очень медленно и спокойно произносите слово «Расслабление». Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью расслабились.

3. Сядьте в удобную позу с прямой спиной, закройте глаза, успокойте дыхание и начинайте медленно про себя считать от десяти до одного. При этом представляйте, как выглядит каждая из называемых вами цифр. Вы почувствуете, что с каждой цифрой расслабляетесь все больше, и в конечном итоге окажетесь на альфа-уровне.

4. Утром, после пробуждения, или вечером, перед сном, лежа в постели, закройте глаза и под закрытыми веками направьте взгляд вверх под углом примерно в 20 градусов.

Начинайте медленно, с интервалом примерно в две секунды, обратный счет от ста до одного. Полностью сосредоточившись на счете, вы войдете в альфа-состояние.

Время нахождения на альфа-уровне

Вы вышли на альфа-уровень. Вы отодвинули в сторону обычную толчею мыслей в вашей голове, благодаря чему ваше сознание прояснилось, вы успокоились и вошли в гораздо более продуктивное состояние интеллекта, чем то, в котором пребываете обычно.

Само по себе это состояние уже благотворно – благодаря ему вы можете очень быстро найти ответы на те вопросы, которые мучили вас довольно долго, увидеть новые возможности для решения проблем и достижения своих целей, рассмотреть привычные ситуации в новых ракурсах, а, следовательно, найти в них новые возможности. К тому же это состояние целительно для души и тела.

Вы можете находиться на альфа-уровне столько времени, сколько захотите. Никаких ограничений здесь нет, поскольку это состояние никогда и ничем не может вам повредить, а напротив, пойдет лишь на пользу.

Если вы захотите вернуться к обычному состоянию бодрствования, то вам достаточно сказать себе: «Сейчас я сосчитаю до пяти, на счете „три“ вернусь на бета-уровень и буду чувствовать себя очень хорошо». После этого мысленно сосчитайте до пяти и откройте глаза.

Замечательным свойством медитации в этом состоянии является невозможность «взять с собой» отрицательные эмоции, злость, дурные мысли. Как только такое чувство попытается проникнуть в ваше сознание, медитация прервется сама собой. Привыкнув оставлять подобные мысли и переживания за пределами своего внутреннего мира, вы в один прекрасный момент обнаружите, что они покинули вас и больше не пытаются вторгнуться в вашу жизнь!

Новый уровень выхода в альфа-состояние

Учимся мгновенному выходу на альфа-уровень

Выберите день, в который вы начнете учиться выходить на альфа-уровень. Имейте в виду, что с этого дня ваши тренировки должны стать ежедневными. Много времени у вас это не займет. Вы можете заниматься по 5–10 минут от одного до трех раз в день.

Если вы страдаете бессонницей, то лучше практиковать выход на альфа-уровень вечером, перед сном. В остальных случаях желательно заниматься тогда, когда вы бодры и полны сил, – лучше всего утром и в первой половине дня.

Выберите один из четырех описанных выше способов тренировки выхода на альфа-уровень. Вы можете поочередно применять все из них, но только не подряд, а с перерывом в 2–3 часа – так вы выберете тот способ, который больше вам нравится и лучше работает для вас.

Практикуйте любой из способов в течение недели. Не ждите, что у вас сразу появятся какие-то необычные ощущения. Дело в том, что альфа-ритм – естественное состояние человека, и вы не раз в своей жизни оказывались в этом состоянии спонтанно и неосознанно. То есть вы уже это испытывали не раз – поэтому, возможно, для вас в этом состоянии не будет ничего нового и неожиданного. Тем не менее, вы заметите, что это состояние приятно для вас. И по мере ваших тренировок вам будет все легче и быстрее удаваться выходить на альфа-уровень.

Задача тренировочных упражнений – прийти к такому результату, когда вы будете практически мгновенно и по одному своему желанию оказываться на альфа-уровне. Постарайтесь довести до автоматизма как вход на альфа-уровень, так и выход из него.

Сейчас для вас главное – освоить именно данную последовательность входа и выхода. Недели тренировок для этого может быть достаточно. Но если вы почувствуете, что вам этого мало, продлите занятия еще на одну неделю.

Осваиваем более глубокий альфа-уровень

После того как вы освоили предыдущее упражнение и научились в течение одной-двух недель выходить на альфа-уровень, можно переходить к более глубоким «погружениям». Тренировочные упражнения дали нам легкий альфа-уровень, но для серьезной работы по «пробуждению» своего мозга и перепрограммированию жизни потребуются более основательные тренировки.

Чтобы научиться входить на тот глубокий альфа-уровень, который необходим вам в работе, потребуется месяц ежедневных тренировок.

Уделите выполнению следующего задания не менее 10–15 минут. Желательно выполнять его не один раз в день, а хотя бы два или три.

Сядьте на стул или край кровати, чтобы стопы плотно упирались в пол. Голову и спину держите прямо. Руки расслабленно положите на колени. Глаза не закрывайте. Направьте внимание на левую стопу, отметьте, нет ли там напряжения, и позвольте ему уйти.

Затем последовательно переводите внимание на левую голень, колено, бедро, левую часть туловища, левую руку, левую половину шеи и головы, позволяя напряжению уходить. После этого проделайте ту же последовательность действий с правой половиной тела.

Когда почувствуете, что лишнее напряжение ушло, направьте взгляд примерно на 45 градусов выше, чем ваше обычное направление взгляда, когда вы смотрите прямо перед собой. Начинайте вглядываться в воображаемую точку на этом уровне (на стене или потолке), пока ваши веки не начнут тяжелеть. Когда это произойдет, позвольте векам свободно опуститься и начинайте про себя медленно считать от пятидесяти до одного. Так вы выйдете на глубокий альфа-уровень.

Чтобы вся продолжительность упражнения не превышала 10–15 минут, вы можете заранее завести будильник, звонок которого будет для вас сигналом, что пора возвращаться с альфа-уровня. Выйдите с него точно тем же способом, которым вы делали это раньше (скажите себе, что, досчитав до пяти, вы вернетесь на бета-уровень и будете чувствовать себя отлично, затем считайте и на счет «пять» открывайте глаза).

В следующие десять дней тренировок нужно несколько видоизменить упражнение: считать не от пятидесяти до одного, а от десяти до одного. В следующие десять дней – переходите к счету от пяти до одного. К этому времени вы уже научитесь выходить на альфауровень быстро и легко.

Техника сомкнутых пальцев: активизируем процесс выхода на альфа-уровень

Освоив предыдущие упражнения, вы научитесь входить на альфа-уровень в любой момент: для этого вам будет достаточно лишь закрыть глаза и успокоить дыхание, сделав его медленным, глубоким и ровным. Для того чтобы активизировать этот процесс и научиться еще проще и быстрее выходить на альфа-уровень в любой обстановке, вы можете освоить «технику сомкнутых пальцев».

Суть ее очень проста: вы соединяете подушечки большого, указательного и среднего пальцев на любой руке – и превращаете этот жест в своего рода «пусковой механизм», который мгновенно выводит вас на альфа-уровень.

Но для того чтобы этот механизм заработал, нужна тренировка – с первого раза, конечно, ничего не произойдет. Нужно время, чтобы в вашем сознании и подсознании закреп-

пился механизм связи между этим жестом и выходом на альфа-уровень. Чтобы этот механизм закрепился, нужно в течение семи дней, как минимум, один раз в день выполнять следующее упражнение.

Войдите на альфа-уровень любым из освоенных вами способов. Соедините вместе большой, указательный и средний пальцы на любой руке и одновременно скажите (мысленно или вслух): «Когда я хочу чего-то достичь, то соединяю пальцы вот так и мгновенно оказываюсь в состоянии, необходимом для достижения желаемого». Можно применять и более короткую формулировку, например: «Когда я соединяю пальцы вот так, то мгновенно оказываюсь на альфа-уровне».

Важно!

Технику сомкнутых пальцев можно осваивать только после того, как вы уже хорошо научились выходить на альфа-уровень способами, описанными выше.

По мере семидневных тренировок у вас в мозгу закрепится ассоциация между положением пальцев и альфа-уровнем. Через неделю вы сможете мгновенно входить в альфа-состояние при помощи этого жеста, не применяя дополнительно никаких других техник.

5.3. Учимся формировать нужные образы

Выход на альфа-уровень позволяет преобразовать жизнь, для этого нам необходимо **правильно** включить в работу свое воображение. Такую возможность создает альфа-ритм благодаря активации правого полушария мозга.

Воображение – это, прежде всего, способность создавать те или иные мысленные образы. Что это такое – знают все, кто хоть раз в жизни о чем-то мечтал. Предвкушая отдых на морском побережье, мы представляем себя плещущимися в морских волнах или греющимися на теплом песке. Когда хотим приобрести какую-то желанную вещь, в своем воображении уже представляем себя ее обладателями.

Особенно хорошо развито воображение у людей творческих профессий. Художник, прежде чем написать картину, должен увидеть ее внутренним взором. Писатель, создавая свое произведение, тоже «видит» как на киноленте все, что происходит с его героями. Но на самом деле воображение нужно всем, а не только тем, кто по роду деятельности занимается творчеством. Что бы мы ни хотели получить в нашей жизни – мы сначала должны это представить. Причем желательно как можно более ярко и объемно.

По сути, воображением наделены все люди. Разница лишь в том, что у большинства людей, вследствие преимущественной активности левого полушария, работа воображения не выходит за пределы подсознания.

На уровне подсознания практически все способны создавать те или иные образы. К сожалению, очень часто они продиктованы страхом, тревогой, низкой самооценкой, а потому являются негативно окрашенными. Человек, сам того не осознавая, живет с негативными ожиданиями, а после удивляется, почему его жизнь не складывается так, как надо!

В альфа-состоянии можно начать формировать нужные образы уже вполне осознанно. И тогда воображение начнет работать на ваше благо.

Наш мозг способен воздействовать на реальность. В этом нет никакой мистики или фантастики. Воображение, с помощью которого создаются мысленные образы, закладывает в мозг определенную программу действий. В результате мозг начинает таким образом направлять наше поведение, что мы оказываемся именно в тех ситуациях, которые изначально программировались воображением.

Мы действительно программируем свою жизнь и живем по созданной нами программе, хотя далеко не всегда понимаем это. Альфа-уровень позволяет начать делать это осознанно, с полным пониманием того, что, как и зачем мы делаем.

Прием визуализации – главного инструмента преобразования жизни

Следующая задача после того, как вы научились выходить на альфа-уровень, – научиться позитивно смотреть на мир и освоить создание нужных вам мысленных образов, находясь на альфа-уровне.

Нужные мысленные образы – это позитивно окрашенные образы, соответствующие тем ситуациям, обстоятельствам или вещам, которые вы хотите получить в реальности. При помощи таких образов можно достичь любых желаемых целей: поправить здоровье, изба-

виться от вредных привычек, добиться успеха в бизнесе, осуществить давние желания, улучшить отношения с людьми, да и просто облегчить себе жизнь, найдя более эффективные способы справляться с множеством каждодневных забот.

Для создания подобных образов нужно освоить прием, называемый *визуализацией*.

Визуализация – это способность воображения воспроизводить перед нашим внутренним взором всевозможные уже знакомые нам объекты. Если мы знаем, как выглядит чашка чая, букет цветов, автомобиль, зонтик, собака, – мы легко можем воспроизвести эти образы в своем воображении.

А когда мы умеем воспроизводить в своем воображении то, что нам знакомо, на основе этих знакомых образов мы можем мысленно воссоздать то, что хотели бы получить в своей реальности. Например, мы можем представить в автомобиле самих себя или вообразить торжество по поводу своего успеха, когда множество людей несут нам букеты цветов.

Таким образом, визуализация – это своего рода воспоминание о том, что вы уже видели в реальности, и мысленное воспроизведение соответствующего образа. Кроме того, это способность создать на основе такого воспоминания образ чего-либо нового, желаемого для нас. Это уже задача посложнее, но именно в этом и состоит настоящая работа с мысленными образами.

Чтобы начать преобразовать свою реальность, надо очень хорошо потренироваться в визуализации. Чем ярче, объемнее, реалистичнее будут создаваемые вами мысленные образы – тем более мощный и эффективный инструмент улучшения своей жизни вы получите.

Поэтому сразу же, как только у вас начал получаться выход на альфа-уровень, начинайте в этом состоянии представлять перед собой воображаемый экран достаточно большого размера, как в кинотеатре. Делать это нужно с закрытыми глазами.

Представьте, что экран находится на расстоянии около двух метров перед вами.

Затем мысленно спроецируйте на него образ любого хорошо вам знакомого предмета. Не пытайтесь увидеть картинку так, как будто вы и вправду сидите в кино, – помните, что мысленные образы чаще всего воспринимаются не глазами, а рисуются воображением. Вы не столько видите, сколько представляете.

Представьте себе любимую чашку, или яблоко, или карандаш – то, что вы видите каждый день. Полностью сосредоточьтесь на этом образе, пусть он займет все ваше сознание. Вспомните и представьте все особенности и мелкие детали. Пусть образ станет как можно более реалистичным, ярким, объемным. Концентрируйтесь на нем в течение 5–10 минут, затем вернитесь в обычное состояние сознания.

Во время выполнения этого задания будьте расслаблены и спокойны – если вы начнете напрягаться, то выйдете из альфа-состояния. Если вам будут мешать посторонние мысли, представьте, что спокойно и мягко отводите их в сторону, и снова концентрируйтесь на образе.

Продолжайте практиковаться в создании простейших образов 2–3 раза в день, за один раз сосредотачиваясь только на одном образе. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что ваш ум словно находится в состоянии тишины и неподвижности, посторонние мысли перестали вам докучать, и вы без особых усилий сосредотачиваетесь на нужном вам образе.

Это будет означать, что вы готовы перейти к следующему этапу работы по визуализации: созданию уже не просто известных образов, а образов желаемого на основе тех, что вам известны.

Техника золотых образов

Если вы хорошо потренировались в визуализации, то вам будет совсем нетрудно направить работу мозга на осуществление своих желаний. Только не начинайте сразу с больших и самых значимых. Для их осуществления у вас пока еще могут быть препятствия в виде скрытых страхов, неуверенности в себе и негативных ожиданий.

Пока при помощи визуализации мы настраиваем мозг на решение небольших задач, например, избавиться от некоторых вредных привычек, уменьшить в своей жизни количество неприятных вещей и увеличить количество приятных или научиться гораздо легче справляться со скучной и рутинной работой.

Для таких случаев Хосе Сильва предлагает очень действенный метод, который называется **техникой Золотых Образов**. Суть ее в том, что в своем воображении вы как бы стираете образы того, что вам не нравится или мешает, и заменяете их образами того, что для вас желательно.

Соответствующие перемены начинают происходить и в реальности – все мешающее и вредное вас больше не беспокоит, а желательное начинает осуществляться с легкостью.

Разберем, как применять эту технику и как она работает, на простом примере: допустим, вы не любите мыть посуду. На кухне накопилась уже целая гора грязной посуды, отчего у вас портится настроение. Но заставить себя вымыть посуду вы никак не можете, потому что вам гораздо приятнее заниматься другими вещами.

Вот какую последовательность действий вы должны осуществить, чтобы решить эту проблему с помощью техники Золотых Образов.

Этап подготовки

1. Примите любую удобную для вас позу, расположившись сидя или лежа, и закройте глаза.
2. Выйдите на альфа-уровень любым удобным для вас способом.
3. Представьте в двух метрах перед собой большой киноэкран.

Поместите негативный образ на экране

4. Мысленно разместите на этом экране образ горы грязной посуды, имеющейся на вашей кухне.
5. Мысленно обведите этот образ в голубую рамку. (Голубой рамкой в этой технике всегда обводятся образы того, что для нас нежелательно.)
6. Как можно более ярко представьте себе картину в голубой рамке. Она должна быть цветной и объемной.

Подготовка желаемого образа

7. Теперь представьте себе, что в левом нижнем углу голубой рамки появилась маленькая белая рамка, в которой заключен образ того, что вы хотели бы получить: идеальная чистота на кухне, вымытая посуда в сушилке и т. д. (В белой рамке в этой технике всегда находятся желаемые для вас образы.) Пусть этот образ в белой рамке пока будет черно-белым, плоским и маленьким.

Смена образов

8. Создав оба образа, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начните медленно про себя считать до трех. На счете «три» скажите: «Смена!» – и представьте себе, как образы мгновенно меняются местами: образ в белой рамке вырастает во весь экран, а образ в голубой рамке уменьшается и теперь занимает место в правом нижнем углу белой рамки.

9. Теперь вам нужно образ в голубой рамке сделать черно-белым и плоским, а образ в белой рамке – объемным и цветным. Это и есть создание Золотого Образа (Золотой – это метафора, означающая нечто эталонное и прекрасное; на самом деле образ яркий и многоцветный, но если хотите, можете окружить его золотым сиянием, это усилит его действие).

10. Делайте образ в белой рамке все более ярким, четким, сияющим, одновременно уменьшая и размывая черно-белый и плоский образ в голубой рамке, пока он не исчезнет совсем.

11. Совсем уберите голубую рамку с вашего экрана, пусть на нем останется лишь образ чистоты, порядка и сияния на вашей кухне во всей своей полноте, объеме и яркости. Наслаждайтесь этим образом столько, сколько хотите, но, скорее всего, долго вам это делать не придется, так как у вас возникнет жгучее желание мгновенно отравиться на кухню и воплотить ваш Золотой Образ в реальность. Заметьте: после этого вы, может быть, первый раз в жизни будете мыть посуду с удовольствием.

Как мы видим, при помощи техники Золотых образов можно мотивировать себя на выполнение любой, даже скучной и рутинной работы.

Точно так же вы можете избавляться от всего, что для вас нежелательно, например, от вредных привычек и страхов.

К примеру, если вы хотите бросить курить и заняться спортом, поместите в голубую рамку образ себя курящего, а в белую рамку – образ себя здорового и цветущего, занимающегося спортом, затем сделайте тусклым, плоским и сотрите первый образ, а второй увидите в цвете и объеме.

Если вы боитесь публичных выступлений – заключите в голубую рамку образ себя запинающегося и трясущегося перед аудиторией, а в белую рамку – себя в образе блестящего оратора, которого все поздравляют с прекрасным выступлением.

С помощью этой техники можно избавиться и от неприятных воспоминаний прошлого, просто стерев их образы.

Если вы подойдете творчески к технике Золотых образов – перед вашим мозгом откроются гигантские перспективы по преобразованию жизни. По мере тренировок у вас будет получаться это все лучше и лучше – и вы будете все больше убеждаться в огромной силе, которой обладает ваше воображение и ваш разбуженный разум.

5.4. Программируем мозг на позитивные перемены

Техника концентрации на положительном результате

Мы уже говорили о том, что в жизни каждого человека есть дела, выполнять которые не очень хочется, но по разным причинам делать это необходимо.

Большинство людей концентрируются именно на неприятном процессе, подолгу переживая из-за того, что им предстоит этим заниматься, и размышляя о том, как они это не любят. Из-за таких переживаний и размышлений процесс становится еще более неприятным, и заниматься им хочется еще меньше.

Но мы можем в любой момент переменить свою точку зрения, перестав концентрироваться на неприятном процессе и сосредоточившись на желательном результате. Вы можете даже научиться получать удовольствие от концентрации на этом результате, отчего сам процесс его достижения перестанет быть неприятным и тоже начнет доставлять удовольствие!

Для этого сначала представьте себе, каким вы хотите видеть этот результат. Например, вместо того чтобы думать о горах непоглаженного белья, подумайте о белоснежных благоухающих свежестью аккуратных стопочках одежды и постельных принадлежностей.

Затем выйдите на альфа-уровень любым из освоенных вами способов. Представьте картину чистоты и порядка в шкафах и тумбах. Представьте себя вблизи этой чистоты и порядка и то, как вы наслаждаетесь этой картиной, как вам приятно надевать выглаженную одежду, и как гордитесь собой, что сделали это, и как радуетесь и получаете удовольствие от этого.

Вернувшись в обычное состояние, сразу же берите в руки утюг, чтобы получать наслаждение от наведения порядка уже в реальности.

Подобным же образом вы можете настроить себя на выполнение любого дела, в котором для вас желательно получить положительный результат, но не нравится сам процесс. Периодически выполняя это упражнение, вы сможете даже самые нелюбимые ваши дела превратить в любимые и доставляющие удовольствие.

Освобождаем мозг от «оков»

Стресс, страх, чувство вины и комплекс жертвы являются частыми врагами, блокирующими эффективность работы мозга. Эти состояния искажают наше мышление, ввергая нас в состояние неуверенности, сомнений, неспособности принимать решения и эффективно действовать.

Особенно опасны пожиратели нашего здоровья и продуктивности работы мозга страхи и стрессы, буквально подстерегающие нас на каждом шагу.

Как вырваться из замкнутого круга?

Хосе Сильва предлагает для избавления от них два действенных метода: изменение отношения к проблеме и расслабление. Каждый из них помогает другому и усиливает его. Меняя отношение к проблеме с негативного на позитивное, мы мгновенно расслабляемся, отчего замедляется частота волн мозговой активности. Расслабляясь, мы также замедляем

частоту волн мозговой активности и выходим на альфа-уровень, а в этом состоянии нам гораздо легче изменить отношение к проблеме.

Принцип полярности для избавления от страхов

Совсем без страха жить нельзя, ведь страх – это естественный природный механизм, присущий не только людям, но и животным и призванный обеспечить наше выживание перед лицом опасности. Страх, во-первых, включает механизм самосохранения, удерживая нас от ненужного риска, а во-вторых, мобилизует в момент опасности, способствуя выбросу адреналина в кровь и давая тем самым дополнительные силы, чтобы либо бороться, либо спастись бегством.

Но все дело в том, что с реальным страхом мы в нашей повседневной жизни встречаемся довольно редко. Гораздо чаще наши страхи иллюзорны. Они возникают из неверных представлений о себе и об окружающей действительности. Например, вам может казаться, что вы не справитесь с порученной работой. В итоге вы боитесь, что вас накажут или уволят. Но на самом деле вы прекрасно справляетесь с этой работой, и ваш страх основан лишь на недооценке самого себя.

Большая часть наших псевдо страхов порождена именно негативными ожиданиями, которые сразу же сказываются на работе мозга. Понимание этого является ключом к избавлению от таких страхов. Нам нужно просто выйти на альфа-уровень и поменять негативное ожидание на позитивное. Иными словами, если вы от какой-либо ситуации ожидаете плохого – начните ожидать от нее хорошее.

Не нужно спрашивать себя: чего я боюсь? Лучше спросите себя: чего плохого я ожидаю? Затем спросите себя: а как бы я себя вел и что делал, если бы не ожидал плохого? Ваш мозг сразу найдет позитивные ответы. Вы перестанете думать, что плохого может произойти, и начнете думать о хорошем, что может произойти.

Если сразу ничего не приходит в голову – выходите на альфа-уровень и задавайте себе снова и снова вопрос о том, что бы вы делали, если бы точно знали: ничего плохого не произойдет.

Вы применяете принцип полярности: переключаетесь с отрицательного на положительное. Благодаря этому страх теряет над вами свою власть!

Даже более того: вы перепрограммируете свою жизнь на позитивный лад.

Потому что, находясь под властью страха, человек программирует себя на привлечение в свою жизнь всевозможного негатива. Он не дает себе шанса на успех, потому что его возможности ограничены страхом. Когда вы вместо ожидания плохого начинаете ожидать хорошего, жизнь раскрывает перед вами все ранее закрытые двери.

Также для избавления от страхов очень полезно применять технику Золотых Образов, описанную в предыдущем разделе.

Но только обязательно помните, что нам нужно избавляться не от всякого страха – нам мешает лишь иллюзорный страх. При малейших признаках страха нужно всегда задавать себе вопрос: говорит ли мой страх о реальной опасности? Нужен ли он мне? Если реальной опасности нет – ваш страх не нужен. А различить реальную опасность и иллюзорную вам будет легче, если вы выйдете на альфа-уровень.

Цели победителя

Эта техника программирует мозг на постановку целей, которые позволяют вам почувствовать себя победителем.

Подумайте о том деле, которое вы делаете хорошо и в котором хотели бы преуспеть. Войдите в альфа-состояние и представьте себе, как вы занимаетесь этим делом. Пусть ваша воображаемая картинка будет как можно более яркой и объемной.

Рассмотрите на альфа-уровне эту деятельность во всех ее аспектах. Представьте себе, как вы успешно справляетесь с каждым аспектом деятельности и получаете желаемые для вас результаты.

Затем вернитесь в обычное состояние и подумайте о том, как вы можете улучшить результаты своей работы. Определите, в каких показателях вы будете измерять улучшение этих результатов: в количественных, качественных или временных. Иными словами – хотите вы делать то, что делаете, больше, лучше или быстрее?

Затем нужно снова выйти на альфа-уровень и представить себе картинку, как вы делаете вашу работу в больших объемах, лучше или быстрее – в зависимости от выбранного вами критерия оценки. Опять же, эта картинка должна быть как можно более яркой и объемной. Очень четко представьте себе, как ваши результаты в работе улучшаются. Представьте себе, что вы будете чувствовать при этом – гордость, радость, удовлетворение? Запомните эти чувства и сам образ, их вызвавший.

В медитативном состоянии к вам могут прийти также новые идеи по поводу того, как можно усовершенствовать ваш труд или как применить к нему нестандартные творческие подходы. Вам даже может прийти в голову идея какого-нибудь изобретения или совершенно нового продукта, который может родиться в результате вашей работы.

Запомните все образы, которые придут вам в голову, и вспоминайте их каждый раз, когда будете приступать к делу в реальности. Очень скоро картины желаемого начнут воплощаться в жизнь.

Сила интуиции для каждодневного успеха

Интуиция – способность к внелогическому знанию – просто необходима для успеха в любом деле.

Интуицией наделен хотя бы в небольшой степени каждый человек. У всех нас временами бывают очень точные догадки, предчувствия и даже озарения. Дело в том, что наш мозг постоянно улавливает огромное количество информации из внешнего мира и на основе переработки этой информации делает выводы. Но вся эта работа проходит главным образом незаметно для сознания.

Для доступа к этому знанию нам нужен **контакт с подсознанием**. А он случается крайне редко. Ведь для этого нужно, чтобы правое полушарие мозга было активным. В обычной же нашей жизни активное левое полушарие просто не дает нам доступа к знаниям, заложенным в нашем подсознании.

Даже когда мы находимся в обычном для взрослого человека состоянии сознания – то есть пребываем на бета-уровне, когда активно лишь левое полушарие мозга, наш мозг время от времени самопроизвольно «перескакивает» в альфа-состояние, но задерживается там лишь на микросекунды. В это время как раз и возможны интуитивные прозрения и вспышки озарений. Которые, к сожалению, чаще всего игнорируются сознательным разумом.

Но если мы умеем управлять активностью своего мозга, если мы научились осознанно входить в альфа-состояние, то мы можем распознавать подобные подсказки интуиции, исходящие от правого полушария мозга. В этом случае подсказки становятся очень четкими и ясными, причем мы всегда уверены в их правильности.

Дело в том, что голос интуиции – это не просто догадки или предположения. Интуиция дает нам стопроцентно верное знание.

У многих людей часто бывает чувство, как будто им действительно кто-то подсказывает, что нужно делать и как себя вести. Причем сомнений в правильности этих подсказок не возникает. Именно так проявляет себя интуиция. В этом случае правое полушарие мозга превращается в своего рода чуткий радиоприемник, который получает и транслирует нам ясные и четкие сообщения.

Научившись выходить на альфа-уровень, вы уже очень много сделали для обострения вашей интуиции.

Возможно, в своей повседневной жизни вы уже сейчас замечаете, что стали лучше улавливать подсказки, исходящие от вашего подсознания. Требуются некоторые усилия, чтобы вопреки логике начать следовать им. Но по мере практики это будет даваться все легче. Не исключено, что вы, совершив какую-либо ошибку, вспоминали: а ведь у меня было чувство, что этого делать не нужно.

Научитесь доверять этим предчувствиям – и они будут проявлять себя все более ярко.

Имейте в виду, что правильной обычно является первая мысль, пришедшая в голову в ответ на тот или иной вопрос. Именно она является отражением голоса интуиции – а все последующие мысли уже обычно порождены левым полушарием, часто искажающим подлинную картину мира.

Есть и дополнительные приемы, которые помогут вам развить и усилить интуицию. Вот они.

1. Если случится, что вы только подумаете о каком-то человеке, как он сразу вам позвонит, сделайте следующее: закончив разговор, сразу выйдите на альфа-уровень и вспомните то свое состояние, которое предшествовало этому звонку. Что вы чувствовали, когда думали об этом человеке перед его звонком?

Постарайтесь «поймать» некое особое ощущение, которое было у вас в тот момент, – это нечто, отличающееся от вашего обычного состояния. Запомните это особое ощущение. Теперь вы можете научиться его узнавать всякий раз, когда оно будет вновь вас посещать. Это и есть ощущение, когда вы хорошо слышите голос интуиции. Значит, вы можете доверять мыслям и чувствам, которые будут приходить в этом состоянии.

2. Если вам предстоит какая-то встреча, сделайте следующее: выйдите на альфа-уровень и попробуйте представить, что вас ждет на этой встрече, как будет одет тот (или те), с кем вы собираетесь встречаться, о чем пойдет разговор, какова будет общая атмосфера встречи. От раза к разу вам будет удаваться «угадывать» предстоящие события все лучше и лучше.

Как не пропустить «голос разума»?

Интуитивные прозрения в обычном нашем состоянии бодрствования чаще всего остаются недоступными для сознания. Но очень часто интуиция проявляет себя посредством тех или иных телесных ощущений. Иногда едва заметный дискомфорт, неудобство, холодок по

спине, напряжение мышц может поведать нам о том, что мы совершаем какую-то ошибку или идем не в ту сторону (как в прямом, так и в переносном смысле). И наоборот, ощущение тепла, комфорта, расслабленности чаще всего свидетельствует, что мы делаем все правильно.

Проблема в том, что большинство людей не обращают внимания на подобные вещи, считая, что это «случайность». Но в части того, что касается нашего разума и тела, случайностей и мелочей не бывает. Поэтому наши ощущения на самом деле несут в себе очень большой смысл.

Чтобы научиться «читать» язык своих ощущений, надо хотя бы научиться их замечать, ведь в повседневной суете они часто и вовсе проходят незамеченными. Попробуйте задать себе вопрос: что я сейчас чувствую? Не удивляйтесь, если вам сразу не удастся ответить. Возможно, вам захочется в ответ сказать: «Ничего». Но это не так. Ваше тело каждый миг вам что-то сообщает. Возможно, оно сообщает, что вам пора отдохнуть или заняться чем-то другим. Игнорировать такие «сообщения» иногда чревато вредом для здоровья и другими серьезными неприятностями.

Войдите в альфа-состояние и задайтесь целью определить все свои ощущения. Сосредоточьтесь на том, нет ли напряжения в вашем теле, хорошо ли вам, комфортно. Затем сформулируйте какой-то вопрос, на который вы хотите найти ответ, или задачу, которую вы хотите решить, и начинайте в уме перебирать возможные варианты ответов. При этом следите за реакциями своего тела. Если возникает напряжение и дискомфорт – от этого решения лучше отказаться. Если ощущения приятны – вы на правильном пути.

Если вы в своей жизни будете внимательны к вашим ощущениям, это поможет голосу вашей интуиции звучать все громче и четче.

Благодаря этой технике вы со временем достигнете «высшего пилотажа» в том, что касается управления собой и своим разумом. Вы начнете чувствовать себя гораздо лучше, легче достигать своих целей и принимать только правильные решения.

Как думать эффективно? Приложение к тренингам

Тренировка мозга по описанным в книге методикам позволила раскрыть ваш интеллектуальный потенциал, развить такие важные составляющие интеллектуального процесса, как внимание, память, восприятие, воображение... Но как бы ни был «отточен» наш ум и развиты умственные способности, мы остаемся не удовлетворены, если не видим происходящих изменений в жизни. Ведь, по большому счету, мы тренируем мозг не для запоминания стихов или ускоренных математических расчетов.

В этом приложении к книге описаны реальные способы применения полученных навыков тренировки мозга для воплощения в жизнь ваших планов, целей и задумок. В нем даны инструменты управления разумом, показано, как с помощью развитых способностей мозга выйти на новый уровень мышления, необходимый для исполнения желаний и достижения успеха.

Эта система приемов, позволяющих мыслить конструктивно и эффективно, создана выдающимся психологом, исследователем механизмов мышления и творчества Эдвардом де Боно. Она бросает вызов устоявшемуся западному стилю мышления, основанному на стереотипах и шаблонах, идее непогрешимости логики, и демонстрирует наглядные примеры преимуществ нестандартного, творческого мышления.

Работа по методике Эдварда де Боно привела к успеху множество людей! Новый уровень мышления позволяет добывать благоприятные возможности буквально из воздуха, достигать всех поставленных целей и решать даже кажущиеся неразрешимыми проблемы!

К сожалению, мы часто натываемся на типичные ошибки и ограничения привычного для большинства людей и совершенно неэффективного способа мышления. В чем же они?

Во-первых, у нас нет навыка *упорядочивать* свои мысли. Когда мы хотим что-либо сделать или чего-то достичь, разум начинает метаться между логикой и эмоциями, между позитивным и негативным взглядом на вещи, между желаниями и возможностями, и в итоге мы так ни к чему и не приходим, либо начинаем действовать наобум, вслепую, не видя ясных и прямых путей к цели.

Во-вторых, наш разум *пуглив*, он боится всего нового и, чтобы защитить себя, склонен новое и непривычное принимать за ошибочное. Так мы отсекаем от себя множество новых созидательных возможностей.

В-третьих, мы не учитываем, что основой нашего мышления является наше *восприятие* мира. Именно восприятие заставляет нас считать, что стакан либо наполовину полон, либо наполовину пуст. Логические построения могут быть сами по себе верными, но они действуют лишь в рамках, заданных восприятием, а эти рамки могут быть очень ограниченными. В итоге из-за ошибок восприятия возникают ошибки мышления, делаются неверные выводы, ставятся неверные цели.

В-четвертых, у большинства людей есть привычка сначала делать вывод, а затем уже подгонять под него различные *обоснования*, чтобы доказать его правильность. То есть

система поисков ответов на вопросы перевернута с ног на голову. Ведь человек, мыслящий эффективно, будет идти от обоснований к выводу, а не наоборот.

В-пятых, наш разум – заядлый *спорщик*. Он стремится самоутвердиться, доказывать свою правоту, вместо того чтобы искать истину и по-настоящему эффективные решения.

В-шестых, нашему разуму недостает *нешаблонного* взгляда на вещи. В любой ситуации он в первую очередь хватается за стандартное, лежащее на поверхности решение, которое часто оказывается неэффективным. Ему недостает свежего взгляда, разностороннего подхода к решению проблемы, что свойственно лишь творческому, созидательному, конструктивному складу мышления.

В-седьмых, в современном меняющемся мире не срабатывают *старые способы действия*; для принятия решения оказывается недостаточно тех инструментов, которые не подвели прежде: логики и анализа. В наше время для успеха требуется еще и способность видеть неочевидное и осваивать нешаблонный подход даже к простым проблемам.

Основы традиционной системы мышления заложены «великой тройкой» – крупнейшими философами древности Сократом, Платоном и Аристотелем. В свое время провозглашаемые ими истины были чрезвычайно прогрессивными для развивающегося человечества. Но в наше время они очень часто становятся тормозом на пути эволюции человеческого разума.

Сократ разоблачал ложь, но не предлагал истины взамен. Поэтому мы чаще всего настроены критично, предпочитаем видеть плохое, а не хорошее.

Платон считал, что истину можно вычислить логическим путем. Поэтому мы придаем преувеличенное значение логике.

Аристотель утверждал, что к истине можно прийти путем логических суждений, определений и оценок, основанных на прошлом опыте. Поэтому наш разум так боится всего нового и в итоге отстает от жизни.

Мы мыслим, основываясь на фактах, обстоятельствах и прочей информации. С помощью логики и вынесенных из прошлого суждений мы перерабатываем ее и делаем выводы. Но правильно ли это?

Чтобы наш разум достиг цели эффективного мышления, мы должны задействовать не только критику, но и конструктивный подход.

Мы должны не только опираться на прошлый опыт, но еще и уметь смотреть свежим взглядом и не бояться новизны, не только обрабатывать имеющуюся информацию, но еще и самостоятельно отбирать факты для обработки.

Ведь может оказаться так, что информация, над которой мы размышляем, случайна и имеет отношение скорее к нашему эмоциональному восприятию действительности, чем к реальным фактам.

Простой пример. Вот кухня, и вот опытный повар, настоящий профессионал. На кухонном столе – гора продуктов, из которых повару нужно приготовить обед. Он прекрасно умеет готовить. Но прежде чем приступить к обработке продуктов, ему надо отобрать из них необходимые.

Результат зависит в первую очередь от того, какие продукты будут отобраны. Они могут быть разные по ассортименту, качеству, свежести. И если повар отберет не те про-

дукты, даже самый высокий уровень кулинарного мастерства не спасет его – обед будет испорчен.

Точно так и наши мысли, выводы и оценка знаний и информации могут не привести к успеху, если мы пускаем этот процесс на самотек и не управляем им.

Обыденное и стратегическое мышление. Разница очевидна

Вы ошибаетесь, когда считаете, что цель вашего мышления всегда очевидна, поскольку вы знаете, о чем думаете. Вам кажется это невероятным, но, чтобы определить истинную цель любых ваших начинаний, необходимо *заново научиться думать*.

Большинство из нас, к сожалению, не думает, как отбирать «пищу» для своего мышления, а просто «хватает» первое, что попадет под руку.

Такой тип мышления можно назвать фоновым, потому что оно как бы является фоном нашей жизни и происходит даже помимо нашей воли.

Его еще можно назвать реактивным, потому что оно является реакцией, откликом на происходящее вокруг. Это обыденный тип мышления, которым пользуются все люди в повседневной жизни, – стихийное, спонтанное, автоматическое мышление. Оно не направлено ни в какое определенное русло.

Такой тип мышления вовсе не является бесполезным! Фоновое, или реактивное мышление нам бывает необходимо в очень многих ситуациях. Например, когда вы за рулем машины, вам нужно очень быстро, оперативно и правильно реагировать на постоянно изменяющуюся ситуацию на дороге. Вы видите перед собой дорогу и дорожные знаки, встречающиеся и попутные автомобили, их сигналы или отсутствие таковых, вам встречаются повороты и перекрестки, регулируемые или нет, и каждый раз – должны отреагировать и выполнить правильное действие.

Это единственно верный способ мышления на дороге. Однако применительно к мышлению на дорогах жизни это неверный путь, поскольку он исключает возможность планирования ваших действий. Вы оказываетесь целиком и полностью в плену у попадающей к вам на глаза информации. Не вы строите линию своей жизни, а она выстраивается хаотично под влиянием происходящего вокруг.

Для дороги нашей жизни гораздо лучше подходит **другой тип мышления – стратегический, или взвешенный**. В этом случае вы двигаетесь не «на авось», от одной случайной ситуации к другой, а заранее составляете подробную карту своего маршрута. Это как раз умение мыслить стратегически и вместе с тем творчески, направлять свое мышление в нужное русло, чтобы точно знать, откуда, куда и зачем мы движемся, выбирать точные и взвешенные действия и всегда достигать своих целей.

Для того чтобы мыслить стратегически и достигать целей, нужно, прежде всего, определить две вехи – начальную и конечную точки нашего пути. То есть мы должны точно знать, где мы находимся, каковы наши обстоятельства сейчас и к чему мы хотим прийти.

И вот тут мы сразу же должны оградить себя от самой распространенной ошибки. Она состоит в том, что, определяя исходную и конечную точку люди руководствуются своими чувствами и желаниями, но не мыслительным потенциалом.

Предположим, вы оказались в запертой комнате и не знаете, как из нее выйти. Ваша цель – выйти из комнаты. Но если вы руководствуетесь только желанием и эмоциями, то не найдете ключ, даже если он лежит на видном месте, и тем более не сможете отыскать других возможных способов освобождения (через окно, каминную трубу, привлечь к себе внимание соседей и т. д.).

Наши чувства, наши желания, наши жизненные ценности – это очень важно, но без мышления все это теряет смысл. Так как лишь мышление способно привести нас к удовлетворению желаний, обретению ценностей и самым радостным чувствам.

При способе мышления и постановки целей на основе чувств и желаний люди чаще всего не берут в расчет реальность.

Скажем больше. При таком способе мышления люди ведут себя как повар, который умеет готовить, но выбирает не те продукты. Ведь чувства и желания – абсолютно не те «продукты», из которых можно приготовить совершенное «блюдо».

Вы сами понимаете, что они (чувства и желания) могут быть просто реакцией на обстоятельства (продуктом реактивного мышления) и вовсе не соответствовать общей стратегии вашей жизни, так как не проистекают из стратегического мышления.

Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность

Этот метод поможет вам соотнести ваши чувства и желания с истинной реальностью вашего разума и вашей души.

Для начала возьмите любое действие, которое вы собираетесь совершить, – не обязательно это должна быть глобальная цель вашей жизни. Пусть это будет то, чего вы хотите, или вам кажется, что хотите.

У каждого человека есть такие мечты и желания, например, устроиться на новую работу, переехать жить в другое место, создать семью или, наоборот, развестись. А кто-то хочет совершить крупную покупку, или изменить свою внешность с помощью пластической хирургии, либо просто поменять прическу... Словом, независимо от масштабов и характера вашего желания вы можете устроить ему проверку – узнать, насколько на самом деле это вам надо.

Метод ПЛЮМИН позволит вам нарисовать карту вашего истинного отношения к ситуации. Он кажется довольно простым, но на самом деле буквально проясняет ваш взгляд на обстоятельства и выявляет ваши истинные потребности, которые для обыденного, реактивного мышления являются скрытыми.

«ПЛЮМИН» расшифровывается как «плюсминусинтерес».

Возьмите лист бумаги и напишите все положительные стороны предполагаемого действия – все, что придет в голову. Дайте каждому из них оценку «плюс».

Затем возьмите другой лист бумаги и напишите все отрицательные стороны предполагаемого действия. Дайте каждому из них оценку «минус».

На третьем листе бумаги напишите все те стороны предполагаемого действия, которые вы пока не можете отнести ни к положительным, ни к отрицательным. Дайте им оценку «интересно».

Пусть вас не пугает то, что, на первый взгляд, вам кажется, что вы занимаетесь каким-то бессмысленным делом. Ведь вы считаете, что и без этого знаете, что в предполагаемом деле для вас хорошо, а что плохо.

Но понаблюдайте за собой и за своим процессом мышления во время выполнения этой работы. Вы сможете заметить, что вошли в совершенно особое состояние. От вас требуется концентрация внимания. От вас требуется осмысление ваших действий и желаний. От вас требуется особый сознательный настрой.

Разве вы так мыслите в повседневной жизни? Нет. В повседневной жизни вы привыкли, если можно так сказать, «думать не задумываясь». Мысли текут сами собой без участия вашей воли, без какого-либо определенного русла.

Совсем другое дело – сейчас, когда вы волевым усилием направляете поток мыслей в нужное вам русло. Вы решаете определенную задачу, не позволяя мыслям расползаться куда попало, охватить многое, «объять необъятное», поддаваться чехарде сомнений, переживаний, планов, задумок и т. д.

Серьезная, осмысленная, осознанная мыслительная работа – первое и главное отличие стратегического мышления от обыденного.

Запомните это состояние вашего разума! Оно вам очень понадобится при решении любых жизненных задач!

Теперь обратитесь к анализу результатов. Посчитайте количество плюсов, минусов и оценок «интересно». Что преобладает?

Не редки ситуации, когда после применения метода ПЛЮМИН человек полностью пересматривает свои планы и цели, так как выясняется, что минусов в них гораздо больше, чем казалось. Или, напротив, действие, казавшееся неудачным, оказывается самым точным и верным. Просто обыденное мышление не замечало этого, а вот стратегическое – мигом все поставило на свои места.

Таким же образом вы можете проанализировать и действия, которые вы уже совершили. К примеру, вы сделали что-то, о чем сожалеете. Но, пропустив это действие через метод ПЛЮМИН, вы вполне можете выяснить, что совершили правильный поступок. Или, напротив, может оказаться, что действие, которое вы считали правильным, на самом деле ошибочно. И это тоже будет положительным результатом – ведь чем раньше вы выявили ошибку, тем проще ее исправить.

Метод конкретизации задачи

Возьмем другую ситуацию: у вас пока нет конкретной цели, а есть цель общая. Например: хочу быть богатым, или хочу быть счастливым. Вы можете применить стратегическое мышление, чтобы конкретизировать эту цель и определить направление своего движения.

Первое, что вам нужно сделать, – записать эту цель на бумаге в том виде, в каком она есть. И не считайте, что это лишнее и никчемное действие. Делайте. Помните – вы учитесь мыслить стратегически, и таким образом вы вырабатываете карту своего жизненного пути. А здесь все важно, ничего лишнего нет.

Итак, вы записали, к примеру: «Хочу быть счастливым».

Теперь подумайте: а нельзя ли написать еще раз то же самое, но другими словами. Измените определение вашей цели. Запишите несколько вариантов.

Посмотрите, что у вас получилось. Возможно, в последующих определениях ваша цель сформулирована уже более конкретно?

Теперь попробуйте сознательно еще больше конкретизировать вашу цель. Подумайте, что делает вас счастливым. Может быть, уик-энд на природе с друзьями или отпуск у теплого моря?

Чувствуете, как ваша цель становится все ближе и реальнее?

Теперь ваша мысль уже не расплывается вокруг неконкретной цели. Она обретает плоть и кровь, и вы можете направить ваше мышление во вполне определенное русло: например, в русло планирования отпуска.

И, опять же, не пускайте этот процесс на самотек, не отдавайте столь важное дело на откуп реактивному мышлению! Задавайте себе вопросы: куда я хочу поехать в отпуск? Когда? На какую сумму денег я рассчитываю? Куда мне лучше обратиться, чтобы узнать о предложениях турфирм?

Если нужно, пропускайте каждое действие через метод ПЛЮМИН. И не пугайтесь, если в процессе ваши цели изменятся. Вы ведь проясняете для себя ситуацию – то, что было скрытым, вскрывается в процессе стратегического мышления. Поэтому вы можете увидеть плюсы и минусы там, где раньше их не видели. В итоге придете к самому оптимальному варианту.

И снова обратите внимание на то, как процесс стратегического мышления отличается от вашей обычной манеры мыслить. Мысли не скачут с предмета на предмет – вы сами направляете их в нужное русло. Для этого могут потребоваться усилия по концентрации и удерживанию внимания. По мере тренировок эти навыки будут развиваться у вас все лучше и лучше.

«Веер решений»

Обратите внимание на такую важную вещь: **как правило, мы можем достичь наших целей множеством разных путей.**

Более того – мы можем выбрать из множества равноценных для нас целей. Реактивное мышление мешает нам это делать – оно заставляет нас заикливаться на какой-то одной цели и одном способе ее достижения.

Вы можете прибегнуть к методу составления веера решений, чтобы избежать этой заикливости и найти множество вариантов решения вашей проблемы.

Возьмите лист бумаги и разделите его пополам вертикальной чертой. На правой стороне напишите вашу цель. Для начала потренируйтесь на чем-либо не очень сложном (на частной цели, а не глобальном смысле всей вашей жизни). К примеру, вы хотите улучшить свой сон. До сих пор вы решали эту проблему приемом снотворного, но поняли, что данный метод вас больше не устраивает.

Сосредоточьтесь, направьте свое внимание на поиски других решений и напишите на левой половине листа другие возможные способы решения этой проблемы. Пишите все, что приходит в голову, пока не особенно анализируя и не задумываясь, как эти способы могут быть применены именно вами.

В итоге вы можете обнаружить неожиданные вещи. Например, понять, что вам мешает спать шум на улице или за стеной, и решить эту проблему вы можете, просто заткнув уши. Также вы можете найти другие альтернативные способы достижения цели: вместо снотворного пить перед сном теплое молоко с медом, вместо просмотра телевизора совершать ежевечерние неспешные прогулки или заняться медитацией, а может, изменить цвет стен и освещение в спальне.

Рассмотрите все варианты, которые вы записали. Выберите те, что для вас приемлемы. Рассмотрите вопрос, как вы можете это осуществить. И воплощайте намеченное в жизнь.

Таким образом, с помощью стратегического мышления из множества вариантов вы уже наметили для себя то, что подойдет вам идеально. Вы прояснили направление своего движения, у вас появились цель и желание достичь этой цели. Тренируйтесь в этом направлении дальше, развивая свою способность мыслить стратегически.

Практические приемы

Тренировка навыка владения вниманием

Это еще один действенный инструмент, чтобы научиться мыслить стратегически.

Нужно научиться по своей воле концентрировать внимание на интересующей нас цели и направлять его в нужное русло. Уделяйте тренировкам внимания хотя бы несколько минут

ежедневно, и вы очень скоро удивитесь тому, какие плоды принесет ваш новый способ мышления.

1. Сядьте в удобную позу (в любом месте, где вам никто не мешает, дома, в помещении или на улице), отгоните все хаотично мечущиеся в голове мысли. Поверните голову направо и сосредоточьтесь только на том, что вы видите (все предметы, вещи, явления и т. д.). Запомните это, а затем запишите на листе бумаги все, что вы видели, стараясь ничего не упустить, вплоть до мелочей и деталей.

Затем поверните голову налево и также рассмотрите все, что видите там. Запомните, затем запишите все до мелочей.

2. Оказавшись среди людей (там, где обстановка достаточно спокойная, и вам не требуется совершать какие-то действия, к примеру, на совещании, вечеринке, в вагоне метро или в зале ожидания вокзала и т. д.), уделите немного времени этому заданию. Задайтесь целью, к примеру, на протяжении 5–10 минут обращать внимание только на одну какую-то деталь внешности (например, нос или прическу) разных людей и сравнивать их между собой.

Важно!

Старайтесь не отвлекаться и отдавать себе отчет во всех своих мыслительных действиях!

Вот вы концентрируете свое внимание исключительно на одной детали внешности, вот вы делаете вывод, отмечаете в памяти увиденное, вот вы переносите такое же концентрированное внимание на другого человека, опять делаете вывод. Затем сравниваете увиденное в первом и втором случае; отмечаете для себя все различия и сходства увиденного.

3. Отведите 5–10 минут ежедневно, которые вы посвятите обдумыванию какой-то проблемы. Сегодня это может быть одна проблема, завтра другая – но важно, чтобы в течение 5–10 минут вы были сконцентрированы только на одной проблеме и не отвлекались ни на что другое.

Сначала четко сформулируйте для себя цель, например: «В ближайшие десять минут я буду думать о своем отпуске». Помните, что «думать» – это вовсе не означает мечтать и представлять себе, как вы будете отдыхать. Думать – это значит рассматривать все возможные факторы, связанные с отпуском. Для этого последовательно задавайте себе вопросы и отвечайте на них.

Например:

«Какими деньгами я могу располагать в отпуске?», «Сколько времени мне требуется, чтобы отдохнуть?», «Какие виды отдыха я могу позволить себе в рамках этого бюджета и этого времени?», «Какие идеи отпуска мне нужно отбросить, так как они слишком дорогие или требуют слишком много времени?», «Какие существуют альтернативные идеи отпуска?» и т. д.

Когда вы почувствуете, что у вас уже хорошо получается концентрировать внимание и не отвлекаться, выбирайте для рассмотрения более сложные проблемы или такие, на которых сосредоточиться труднее, так как в них нет вашей непосредственной личной заинтересованности. Например, задайтесь целью в течение десяти минут придумать как можно больше способов сделать ваш город (или другой населенный пункт) чище и красивее. Если мысль будет упорно переключаться на что-то другое, снова и снова направляйте ее в нужное русло, пока не придете к удовлетворяющему вас решению.

Тренировка широкомасштабного мышления

Чтобы научиться ставить цели и достигать их, нам надо выработать навык мыслить более широко, чем мы делаем это при обычном, фоновом мышлении. Заметьте: когда мы обдумываем какой-либо вопрос, то обычно хватаемся за первый вывод, пришедший в голову, и не утруждаем себя поисками других вариантов. Стратегическое мышление предполагает всестороннее рассмотрение проблемы. Найдите немного времени ежедневно, чтобы потренироваться в этом.

Сядьте в удобную расслабленную позу, возьмите ручку и лист бумаги. Задайтесь целью обдумать какую-то конкретную задачу, у которой, казалось бы, немного вариантов решения. Но ваша цель – найти не одно, а хотя бы несколько (чем больше, тем лучше) вариантов решения.

Например, для вас важно: «Как я могу отметить свой день рождения?» Запишите этот вопрос, а затем направьте все свое внимание и сосредоточенность, чтобы придумать десять несхожих между собой способов проведения этого мероприятия.

Конкретизация мыслей и действий

Это умение необходимо для достижения целей, а именно: превращения их из абстрактных в конкретные. Ничего плохого нет в том, чтобы иметь абстрактные цели, например: хочу быть счастливым, хочу быть богатым, хочу жить благополучно и т. д. Но чтобы эти цели осуществлялись, мы должны четко представлять себе, что конкретное стоит за ними именно для нас, потому что для разных людей понятия счастья, благополучия, богатства могут довольно сильно отличаться.

Найдите немного времени ежедневно, чтобы поразмышлять об абстрактных целях.

Возьмите лист бумаги, ручку, сядьте в удобную позу. Сформулируйте какое-то из важных для вас желаний, например: «Хочу быть богатым». Запишите это желание на листе бумаги.

Затем начинайте целенаправленно задавать себе вопросы, призванные конкретизировать эту цель.

Что для меня это значит – быть богатым?

Как я себе это представляю?

Как я буду себя чувствовать, когда буду богатым?

Где я буду жить?

Чем я буду заниматься?

Как проводить свободное время?

О чем я буду думать?

Что для меня хорошего в том, чтобы быть богатым?

Что для меня плохого в том, чтобы быть богатым?

Где я буду хранить деньги?

На что я буду их тратить?

Что я сделаю конструктивного при помощи этих денег?

С кем я буду дружить?

Какие у меня будут отношения в семье?

Какие вещи будут меня окружать?

Что будет меня заботить?

Что будет делать меня счастливым?

Что будет делать меня несчастным?

Как я буду приумножать свое богатство?

Как я буду меняться по мере наращивания богатства?

Далее вы можете задавать себе любые вопросы, относящиеся к этой теме, позволяющие взглянуть на вещи более широко и тем самым прояснить свои истинные цели.

Записывайте последовательно эти вопросы и хотя бы тезисно, в двух словах обозначайте ответы на них. Эти записи помогут вам лучше сконцентрироваться. Но главное – вы должны мысленно четко и ясно формулировать ответы, не ограничиваясь лишь какими-то смутными представлениями.

Информационный поток в помощь эффективному мышлению

Информация не подменяет процесс мышления. В то же время во многих случаях она может быть тем спасательным кругом, который упростит задачу и позволит найти максимально правильный ответ.

Казалось бы, в наш век информационных технологий к нашим услугам любая информация по любому вопросу в любой момент. Так-то оно так но в безбрежном море всевозможной информации надо уметь сориентироваться, чтобы найти именно то, что вам нужно, и отсеять ненужное.

Обычно большинство людей, привыкших к традиционной системе мышления, не могут адекватно оценить степень достоверности имеющейся у них информации, а также насколько ее достаточно.

К примеру, вы решили открыть свое дело, но собственного опыта в этом у вас нет. Вы советуетесь со «знающими» людьми и узнаете, какие у них возникали проблемы в том деле, о котором вы пока мечтаете. Вы во всеоружии готовитесь встретиться с этими проблемами. Но оказывается, что вы сталкиваетесь с совершенно другими проблемами, к которым вы оказались не готовы.

Другой пример: вы решили открыть свое дело и не хотите полагаться на опыт других людей, справедливо считая, что каждый должен идти своим путем. И, встретившись с первой же проблемой, начинаете решать ее всеми способами, какие только приходят в голову, тратя на это массу времени и сил. Тогда как у этой проблемы существует простой и опробованный на практике способ решения. Но вы «изобретали велосипед», так как у вас не было информации о существовании этого способа.

Подобных примеров можно приводить сколь угодно много. Чтобы избежать этих или иных ошибок, нужно научиться направлять свое мышление на поиск качественной, достоверной и нужной вам информации. Второе условие: построить восприятие информации так, чтобы оно (восприятие) не оказывало на информацию искажающего воздействия. В этом вам помогут следующие приемы.

Отделяем факты от убеждений

На первый взгляд может показаться, что разницы между фактами и убеждениями нет. Но это не так. Факт – это нечто, соответствующее реальности. Убеждение – это ваше представление об этой реальности.

Например, вы убеждены, что быть богатым – рискованно и опасно. Вы считаете это фактом. И не замечаете, что это не факт, а лишь ваше убеждение. При попытке проверить, насколько это убеждение соответствует фактическому положению дел, вы можете узнать, что есть множество богатых людей, которые чувствуют себя в безопасности и даже порой считают, что в их жизни недостает риска.

Ошибка большинства людей состоит в том, что они принимают за факты свои собственные убеждения и даже не удосуживаются проверить их на истинность.

Вы можете применить этот метод к любым – большим, важным и долговременным целям, текущим делам.

Возьмите лист бумаги и напишите все то, что вы знаете по интересующему вас вопросу и способах его решения. Затем перечитайте и подумайте: что из написанного является фактом, а что – вашим убеждением?

Далее решайте: будете вы опираться на факты или на убеждения? И если решите опираться на факты – вам придется их проверить и собрать по ним максимум информации. Для этого в современном мире существует множество источников.

От того, опираетесь вы на факты или на убеждения, зависит и результат, и сам процесс – отличия могут быть очень существенны.

Если вы точно не знаете, чего, как и почему хотите, то результат вряд ли вас удовлетворит.

Трудности сбора информации

Казалось бы, чего проще – собрать информацию? Однако на самом деле сложность состоит в том, что нам вовсе не всегда необходима вся имеющаяся информация по предмету. К примеру, если вы хотите поправить свое здоровье, это не значит, что вам теперь нужно прочесть от корки до корки все существующие медицинские энциклопедии и фармакологические справочники. Вы рискуете просто «захлебнуться» в море информации.

Поэтому важно сразу сузить поле поиска. Не стремитесь узнать все сразу. Разбейте все, что вы хотите узнать, на отдельные вопросы. Пусть каждый из них касается определенной узкой области. Для этого вам придется включить вашу способность к анализу и решить, какие именно знания вам нужны.

Например, вы хотите начать свое дело. Не хватайтесь сразу за всю литературу по бизнесу. Сначала разберитесь в одном вопросе, например: как зарегистрировать фирму. Ваша задача – не ограничиваться каким-то одним источником информации. Прочитайте, что по этому поводу написано в разных книгах, статьях. Узнайте, что говорят официальные лица, и каков опыт людей, уже осуществивших это на практике.

Если вам сложно сразу окунуться в море незнакомой информации, начинайте с малого – постарайтесь получить сначала общее, пусть даже упрощенное представление о проблеме, которая вас интересует. Затем осмыслите, «переварите» узнанное и лишь после этого двигайтесь дальше.

Причем не отбрасывайте никакую информацию: берите к сведению все, что только можно, – и факты, и чьи-либо мнения, и даже слухи. Когда у вас будет достаточно разнообразной информации, вы легко разберетесь, что вам на самом деле нужно, а что нет, что является фактом, а что лишь чьим-то непроверенным утверждением.

Разобравшись таким образом с одним вопросом, прояснив его для себя, переходите к следующему, затем – к следующему и так далее.

Хороший способ собирать информацию – задавать одни и те же вопросы разным людям. В результате многие из ранее неразрешимых проблем станут ясными и понятными.

Боно классифицирует вопросы на два типа: «рыбацкие» и «охотничьи». В чем разница? Рыбак забрасывает удочку и не знает, что именно попадется на крючок, а охотник целится во вполне конкретную цель. «Рыбацкие» вопросы – открытые, они предполагают развернутый ответ. Например: «Сколько человек придет ко мне на презентацию?» Тогда как «охотничьи» вопросы предполагают только два варианта ответа – «да» – или «нет», например: «Ко мне на презентацию придет больше двадцати человек?»

Расспрашивая людей об интересующей вас проблеме, используйте оба типа вопросов. Начинать лучше с первых, а для уточнения задавать вторые.

По мере сбора информации вы сможете неожиданно для себя обнаружить, что какая-то часть вашей задачи уже решилась. Затем вы можете объединить все имеющиеся у вас сведения и на их основе решать, что вам делать дальше.

В процессе сбора информации вы, наверняка, столкнетесь с чьими-то идеями, убеждениями, понятиями, предложениями. Опасайтесь оказаться у них в плену – вам нужно их творчески переосмыслить, чтобы уметь выдвигать свои идеи, убеждения, предположения.

Как избежать ошибок восприятия? От логики «каменной» к логике «водной»

Наше восприятие порой искажает действительность. Мы можем воспринимать какой-то магазин как самый лучший и не замечать, что товары там не всегда отличного качества. Мы можем считать, что хорошая погода – это когда тепло и сухо, и не видеть прелести прохлады и дождика. Но все это не значит, что от восприятия надо отказаться, или, по крайней мере, не брать его в расчет.

Безусловно, без учета восприятия нельзя принимать важных решений. Если вы покупаете дом, чтобы в нем жить, и вам все в нем не нравится – вряд ли стоит заключать эту сделку, какой бы выгодной она ни казалась. **Иногда восприятие важнее фактов.**

Но бывает так, что восприятие обманывает нас. Вы – работодатель, и вам не нравится человек, нанимающийся к вам на работу. Вы можете поддаться восприятию и отказать ему – и тем самым потерять ценного сотрудника. К тому же негативное восприятие может быть лишь первым случайным впечатлением, которое очень быстро изменится на противоположное при более пристальном взгляде на этого человека. Мы совершаем ошибку, подчиняясь не логике, а восприятию, видя только часть ситуации.

Чтобы избежать ловушек, которое подстраивает нам восприятие, нужно научиться его расширять. Не отключать, не игнорировать, а именно расширять, выявляя его разные возможности!

Когда вы поймете, что ваше восприятие способно воспринимать одну и ту же вещь с разных точек зрения, то сможете избежать ошибок, связанных с искажением имеющейся информации.

Все дело в том, что принципы восприятия очень отличаются от логики и анализа. Традиционную логику Эдвард де Боно называет «каменной». Потому что есть утверждение: это истина, а это ложь. Это хорошо, а это плохо. Это стол, а это стул.

«Каменная» логика ставит в конце утверждения точку, и ей больше некуда двигаться. Когда мы твердо убеждены в чем-то, мы тоже уподобляемся камню, который не хочет сдвигаться с места.

Иное дело – восприятие. Оно способно быть текучим, как вода. Сегодня – одно, а завтра – другое. Да что там – восприятие может меняться гораздо чаще, даже в течение одной минуты. Только что собеседник вам не нравился, вы скучали и хотели уйти, но вдруг он улыбнулся, сказал вам комплимент, заговорил о чем-то интересном, и вот вы уже лучшие друзья.

Окажись вы в плену «окаменевшего» убеждения, что этот человек неинтересен, вы лишили бы себя приятного общения, не так ли?

Поэтому очень важно научиться использовать «текущие» свойства восприятия. А прежде чем применять, уметь их замечать. И тогда вы сами удивитесь, каким, оказывается, многогранным способен стать ваш взгляд на мир в целом и на его предметы и явления, в частности.

Метод потокограммы: куда текут ваши мысли?

Чтобы использовать текучесть восприятия, нужно твердо уяснить, что логика стоит на месте, а восприятие способно нас куда-то вести. Но чаще всего мы не задаем себе вопроса «куда?», а потому остаемся на месте, в плену «каменной» логики.

Метод потокограммы позволяет нам выяснить, куда ведет нас поток восприятия. Это не метод принятия решений – но метод, который позволяет увидеть одну и ту же ситуацию с разных сторон и начать более эффективно работать над проблемой.

Чтобы составить потокограмму, нужно сначала выбрать ее тему – это ситуация, проблема, вопрос, решение которого вы ищете. По данной теме у вас есть информация, но нет пока даже намек на решение. Но вы можете рассмотреть информацию в свете вашего восприятия и, возможно, увидеть верные и неверные ходы по поиску решений.

Выбрав тему, нужно просто включить «поток сознания» и записывать на бумагу все, что само приходит в голову для описания проблемы, руководствуясь лишь возникающими ассоциациями. Пусть это будет нелогично, эмоционально, пусть повторяются не по одному разу одни и те же фразы – следуйте потоку, пусть он сам ведет вас, не пытайтесь направлять его. Не беспокойтесь о том, правильный ли список у вас получится. Вам важно получить образ вашего восприятия ситуации – именно таков и будет результат.

Напишите в столбик примерно десять пунктов. У вас получится список, каждый пункт которого надо обозначить по порядку буквами латинского алфавита.

Дальше вы сможете проанализировать полученную потокограмму и сделать выводы.

Возьмем пример, который приводит Эдвард де Боно в книге «Водная логика». Представьте, что вы начальник, и у вас есть верная опытная секретарша. Она проработала у вас много лет, но годы берут свое, и вы видите, что она уже не может так хорошо справляться с обязанностями, как прежде. Однако она еще не достигла пенсионного возраста и увольняться не собирается. А у вас назрела необходимость взять на работу нового человека.

Проблема сложная, включает тонкие морально-этические аспекты, и основанное на каменной логике волевое решение здесь вряд ли возможно.

Отключаем «каменную» логику и отдаемся во власть потоку сознания, пишем то, что приходит в голову. Затем обозначаем буквами получившийся список:

A. Проработала много лет.

B. Не желает уходить на пенсию.

C. Есть необходимость нанять нового человека.

D. Деньги – это не проблема.

E. Сфера влияния – проблема.

F. Трудно доказать несостоятельность.

G. Секретарь – человек восприимчивый.

H. Когда-нибудь это должно случиться.

I. Отразится на моральном духе других членов коллектива.

J. Намеки игнорируются и отвергаются.

Теперь вам нужно попытаться отыскать связи перечисленных пунктов: какие-то из них вытекают из других, какие-то – тесно связаны, а какие-то – не согласуются друг с другом. Есть здесь и своего рода «камни преткновения» – те пункты, которые, собственно, и отражают суть проблемы. Таких пунктов обычно один-два, не больше. Опять же не беспокойтесь, правильно вы выберете или нет – это ведь отражение именно вашего восприятия.

В данном примере явно сутью проблемы является пункт В. Ведь все остальные пункты связаны с ним и возникли как следствие основной проблемы.

Такой центральный пункт можно назвать «**точкой стока**». То есть все остальные проблемы так или иначе стекаются к нему. В какой-то мере «точкой стока» является и пункт I – остальные пункты так или иначе связаны с ним.

«Точки стока» обозначают проблемы, которые не могут решиться сами собой, и которые нельзя решить «лобовым» способом просто приняв волевое и, казалось бы, логичное решение.

Значит, все подобные попытки лучше отвергнуть как неверные и искать дальше.

Для этого нужно выявить в вашей потокограмме схожие, повторяющиеся или объединенные общей темой пункты. Такие группы схожих пунктов называются «стабильными петлями».

Так, в нашем примере две стабильных петли: первая – HCFG, говорит о том, что возможность нанять нового человека блокирована невозможностью уволить секретаря против ее воли; и вторая – BE, говорит о том, что секретарь не хочет увольняться, потому что не желает терять привычное для себя положение и сферу влияния.

Из этого уже можно сделать выводы: итак, секретаря нельзя уволить, это плохо скажется на моральном духе коллектива, так как она проработала много лет; заставить ее уволиться тоже невозможно, намеков на этот счет она не воспринимает. Но и оставить все как есть нельзя.

Однако мы видим, что для секретаря важны не столько деньги, сколько возможность сохранить свое влияние. А вот и вытекающее из этого решение: перевести ее с должности секретаря на другую, желательно, более высокую должность, где у нее будет возможность руководить группой сотрудников, выполняющих работу, с которой она сама уже справиться не может. Что называется, и овцы целы, и волки сыты.

Мы видим, как изменение восприятия дает новый взгляд на известную информацию и приводит в итоге к наиболее оптимальному решению.

Вы можете применять метод потокограмм к любой ситуации. И помните, что это метод субъективный, здесь не может быть правильных или неправильных решений. Даже в приведенном примере вы, возможно, найдете другие «точки стока» и «стабильные петли» и сделаете другие выводы.

Главное, что вы должны усвоить из применения этого метода: истина многолика, вы можете взглянуть на одни и те же факты с разных сторон, не оказываясь в плену у застывшего восприятия, а раскрыв и реализовав его «текучесть» и многосторонность.

Практические приемы

С «нуля» до результата

Выберите какую-либо тему, о которой вы ничего не знаете, но хотели бы собрать побольше информации. Сформулируйте ее в виде вопроса, например: «Как создать сайт в Интернете?», «Как найти хорошую работу?», «Как вырастить рассаду цветов?», «Как выгодно вложить деньги?» и т. д. – все зависит от вашей сферы интересов.

Представьте себе, что у вас намечена встреча со специалистом, который знает по этой теме если не все, то очень много. Заготовьте перечень вопросов для беседы с таким специалистом. Запишите эти вопросы на бумаге. Их у вас должно быть не менее двадцати, «рыбачьих» и «охотничьих» – поровну.

Затем воспользуйтесь такими источниками информации, как книги, средства массовой информации, материалы из Интернета. Попробуйте найти хотя бы часть ответов на ваши вопросы там. После чего пересмотрите ваш список вопросов. Вычеркните те из них, ответы на которые вы получили, и дополните список снова до двадцати вопросов (после первого ознакомления с темой у вас непременно будут появляться новые вопросы).

После этого найдите возможность поговорить об интересующей вас теме с разными людьми, пусть даже не большими специалистами, а лишь немного осведомленными. Какую-то информацию вы получите в любом случае – даже от тех, кто совсем ничего не знает, но может выразить по крайней мере свое отношение к данной тематике.

Рассортируйте все полученные сведения, выделив в отдельные блоки информацию, которая вам представляется достоверной, и те сведения, которые кажутся вам нуждающимися в проверке.

Теперь вам надо попытаться найти еще какой-либо источник необходимой вам информации. Для этого вам, может быть, придется посетить выставку, бесплатный семинар, зайти для консультации в любую организацию. После опять скорректируйте список ваших вопросов.

Очень хорошо, если в завершение ваших изысканий вам удастся найти специалиста, которому вы в итоге сможете задать подготовленные вами таким образом вопросы. И не удивляйтесь, что к этому моменту вы будете беседовать с ним если не совсем на равных, то во всяком случае как человек знающий и разбирающийся в данном вопросе.

Приступая к новому делу

Выберите какую-то тему, к которой у вас есть практический интерес и по которой вы уже имеете некоторые знания, хотя специалистом не являетесь. Например, вы хотите построить дом или начать какое-то новое дело.

Возьмите лист бумаги, ручку и запишите вверху название этой темы. А далее кратко пишите все то, что вы знаете по этой теме, а также свое отношение к ней, или то, как вы представляете себе осуществление выбранного дела на практике. Что для этого нужно? С чего начать? Какие требуются методы и средства, какие условия? И т. д.

Наберите не меньше двадцати пунктов.

Затем перечитайте все написанное и проанализируйте, что из перечисленного вами является фактами, а что – вашими убеждениями. Перепишите ваш список заново, теперь уже на разных листах бумаги, один озаглавьте «Факты», другой – «Убеждения».

Обратитесь к листу «Убеждения» и подумайте, нельзя ли здесь что-то изменить. Может, вы попробуете взглянуть иначе на то, что считаете истиной? Или посоветуетесь с кем-то более знающим и измените свое мнение?

Перепишите лист «Убеждения», скорректировав его. Вы увидите, что дело, к которому вы, возможно, не знали как подступиться, представляется вам уже более понятным и осуществимым.

Нет проблем!

Выберите несколько проблемных ситуаций в вашей жизни, которые вы хотели бы изменить, но не знаете как. Это могут быть как вполне обычные бытовые ситуации, так и ситуации, связанные с профессиональной сферой, карьерой или с любой другой сферой жизни.

Например, вы не знаете, как наладить отношения с начальством или с соседями, а может, вас волнует проблема автомобильных пробок.

Составьте потокограммы на все эти ситуации, начиная с самой простой. Когда вы благодаря анализу потокограммы увидите возможные альтернативные решения проблемы, переходите к более сложным ситуациям. Обязательно попытайтесь хотя бы в одной из выбранных вами ситуаций применить на практике полученный результат – решить проблему нестандартным, ранее не приходившим вам в голову способом, выявленным с помощью потокограммы.

«Взрыв» в голове – долой шаблоны!

Как бы мы того ни хотели, но наш разум мыслит шаблонами. Мышление устроено так, что оно с чрезвычайной готовностью пользуется уже готовыми шаблонами, наработанными моделями или клише.

Все, что с нами происходит в жизни, глубоко впечатывается в нашу память. По каждой решенной проблемной ситуацией мозг сформирует соответствующий шаблон и в последующих проблемных ситуациях, хотя бы отдаленно напоминающих прежнюю, услужливо будет нам предлагать особо не задумываться, а следовать тому же шаблону. Тогда как в новых ситуациях тот алгоритм действий, который когда-то оказался удачным, может и не сработать.

В одной из своих книг Эдвард де Боно приводит притчу о том, как некий купец задолжал большую сумму ростовщику, отвратительному уродливому старику. Денег у купца не было, но зато была юная красавица дочь. Ростовщик предложил бросить жребий, чтобы девушка вытянула из сумки один из двух камешков, черный или белый. Если она вытянет черный камень, то должна будет выйти за него замуж. Если белый – то останется с отцом. Долг и в том и в другом случае будет прощен.

Девушка успела заметить, что коварный ростовщик положил в сумку два черных камня. Казалось бы, судьба ее предрешена. Но девушка приняла нешаблонное решение: вытянув камень, якобы случайно уронила его, даже не взглянув, какого он цвета. Камешек тут же затерялся среди других камней на усыпанной гравием дорожке. Посетовав на свою неловкость, дочь купца предложила по цвету оставшегося камня узнать, каким был первый. В сумке остался черный – значит, она вытянула белый.

Если бы девушка следовала шаблонному мышлению, то могла бы либо отказаться тянуть жребий, либо разоблачить ростовщика как обманщика, либо ради спасения отца пожертвовать собой и вытянуть черный камень. Результат во всех трех случаях был бы плачевный. И лишь благодаря нешаблонному мышлению она избежала нежелательного замужества и спасла отца от долговой ямы.

Отметим, что наша склонность мыслить шаблонами и уже готовыми клише во многих случаях бывает полезна и необходима. Ежедневно мы совершаем множество действий, где от нас требуется автоматизм. Было бы странно и нерационально тратить интеллектуальную энергию на то, чтобы каждый день заново рассчитывать самый оптимальный путь из спальни в ванную, или изобретать нестандартные способы чистить зубы, одеваться и есть кашу на завтрак.

Но там, где дело касается поиска новых перспективных идей или решения сложных проблем, шаблонное мышление то и дело дает сбой.

Применяя к новым ситуациям стандартные подходы, мы не движемся вперед, а топчемся на месте или – чаще – откатываемся назад!

Несмотря на привычку мыслить шаблонами, наш разум очень живо и радостно откликается на любые примеры нешаблонного мышления. Этим объясняется то, что большинству людей нравится юмор. Мы с удовольствием слушаем и рассказываем анекдоты с неожиданной концовкой, которая буквально «взрывает» существующий шаблон мышления.

Любой вид творчества – от написания картин до перестановки мебели в квартире – доставляет удовольствие тоже благодаря поиску новых, непривычных ходов и решений.

Нешаблонное мышление как привычка и склад ума

Для выработки «привычки» нешаблонного мышления нужно научиться следовать четырем принципам.

1. Осознание господствующих идей

В любой области деятельности есть господствующие идеи, которые страшно сопротивляются любой попытке обойти их. Господствующие идеи – это обычно то, что первым приходит в голову, и то, что кажется наиболее простым и понятным.

Так, врач может годами лечить пациента от простуды, не замечая симптомов другой, менее знакомой ему болезни. Повар может кормить вас одними и теми же блюдами каждый день, просто не желая осваивать новые и оправдывая себя тем, что он точно знает, как правильно готовить. Родители могут заставлять детей учиться исключительно методами наказаний и упреков, не желая задуматься о том, что поощрения, игра и создание заинтересованности могут возыметь гораздо более эффективное действие.

Чтобы отойти от господствующих, но недостаточно эффективно работающих (или вовсе не работающих) идей, надо сначала эти идеи осознать. В связи с этим – ваша задача номер один: взять несколько областей деятельности (либо тех, в которых вы заинтересованы, либо вообще любых) и сформулировать господствующие там идеи относительно того, как достигаются те или иные цели в этих областях, как решаются задачи или как устроены те или иные вещи.

Например:

Как построить дом? Сначала выбрать место, затем заложить фундамент, возвести стены и крышу.

Как купить нужную вещь? Пойти в магазин.

Из чего состоит самолет? Из длинного фюзеляжа и неподвижных крыльев.

И так далее. Чем больше вы составите таких пар – вопрос, и стандартный, лежащий на поверхности ответ, – тем лучше. Запишите на бумаге полученные вами пары.

2. Поиски различных подходов к явлениям

Теперь вам надо научиться освобождаться от власти стандартного подхода к вещам и явлениям и выработать привычку смотреть на вещи с разных, иногда неожиданных сторон.

Для начала прибегнем к такому простому приему: попробуем взять уже найденные нами господствующие идеи и просто перевернуть их с ног на голову, заменив на прямо противоположные по смыслу.

Например:

Как построить дом? А что если не ставить стены на фундамент, а подвесить их к крыше?

Как сделать покупку? А что если не я пойду в магазин, а магазин придет ко мне?

Как устроен самолет? А что если сделать фюзеляж коротким, а неподвижные крылья заменить движущимися элементами?

Теперь подумайте, так ли бессмысленны полученные идеи. Вы увидите, что они вовсе не бессмысленны! Ведь в первом случае мы получаем идею сборных домиков, которые при-

возят на место и ставят на фундамент уже готовыми. Во втором – идею магазина с доставкой на дом или Интернет-магазина. В третьем – идею вертолета.

3. Высвобождение из-под жесткого контроля шаблонного мышления

Перейти к нешаблонному подходу бывает трудно, потому что на первых порах оно лишает вас уверенности. Это ведь лишь при стандартном подходе вы уверены, что делаете все как надо. Однако эта уверенность чаще всего бывает иллюзорной. Путь, кажущийся прямым и проторенным, заводит в тупик. И лишь узенькая тропка, проложенная по бездорожью, приводит к цели. Но как же нелегко решиться пойти этой тропкой!

Шмель, который бьется о стекло, казалось бы, видит перед собой ясную цель – простор небес, куда он и стремится попасть из тесной комнаты, где он случайно оказался. Но он ведет себя слишком самонадеянно в своих попытках одолеть хоть и невидимую, но твердую преграду. Если бы шмель был более высокоорганизованным существом, он смог бы сообразить, что надо немного отлететь назад, чтобы увидеть другие возможности достижения цели. Тогда в поле его зрения оказалась бы открытая форточка, через которую только и можно выбраться наружу.

Так же и мы, чтобы вырваться из плена жестко держащих нас в своих рамках шаблонных представлений, должны оставить в стороне свою самонадеянность и сделать несколько шагов назад, чтобы посмотреть на ситуацию со стороны и увидеть другие возможности. В связи с этим ваша задача номер три: сформулировав свою цель или поставив задачу, представить себе, что вы ничего не знаете о том, как другие люди до вас достигали подобных целей и решали такие задачи.

Представьте себе, что вы смотрите издали, со стороны, на тот результат, которого хотите достичь. Опирайтесь только на воображаемую «картинку», без слов и определений. Затем начните допускать самые разные предположения о том, как это может быть сделано. Когда вы рассмотрите эти предположения более пристально, то, без сомнения, хотя бы некоторые из них натолкнут вас на новые идеи.

Например, вы хотите повесить картину на стену. Стандартное решение состоит в том, чтобы взять дрель, просверлить в стене дыру, затем закрепить там шуруп или гвоздь. Предположим, у вас нет дрели или вы не хотите портить стену.

Отбросьте стандартное решение и, как бы отойдя от проблемы в сторону, окиньте ее более широким взглядом: вам надо непременно повесить картину именно на гвоздь (узкий взгляд), или ваша задача – как-то закрепить ее, любым способом (широкий взгляд)? Вы найдете хотя бы несколько альтернативных решений: сделать крепеж при помощи клея или цемента, изготовить подставку, опирающуюся на пол, или сделать систему подвесов, закрепленных на потолке.

4. Использование случая

Новые идеи очень часто приходят в голову случайно. Ньютон открыл закон всемирного тяготения в результате случайного падения яблока. Но при некотором навыке можно научиться осознанно использовать фактор случайности. Это хороший способ приучить свой разум к нешаблонному мышлению.

Для этого нужно, прежде всего, начать создавать для себя такие случайности. Ваша задача номер четыре: тренироваться среди разнообразия разных вещей выбирать для себя случайные – те, к которым без видимых причин притягивается внимание. Для этого вы можете, например, отправиться в библиотеку (обычных или электронных книг), на выставку, в музей или в супермаркет.

Вам не обязательно что-то покупать, просто отмечайте, что привлекает ваше внимание. При этом не надо строить никаких планов и как-то анализировать процесс. Не настраивай-

тесь ни на что конкретное, не старайтесь специально что-то высмотреть или найти. Просто помните, что вы ищете новые идеи, и следите за тем, на что вроде бы случайно падает ваш взгляд.

У каждого, наверняка, была такая ситуация: ищешь определенную книгу или статью, но случайно находишь совсем другую, которая в итоге оказывается более интересной и нужной. Таких случайностей в вашей жизни может быть больше, если вы осознанно начнете создавать возможности для их появления.

Наш разум чувствует себя гораздо лучше, занимаясь тем, что ему хорошо известно и понятно. Поэтому стандартные решения часто кажутся самыми приемлемыми. Подчас они действительно являются очень неплохим решением.

Однако в любом случае имеет смысл хотя бы попытаться найти несколько нешаблонных решений. Тем самым вы, по крайней мере, натренируете свой разум и получите огромное преимущество перед людьми, которые ни разу не пытались начать мыслить нешаблонно. У вас появится намного больше вариантов действий в любой ситуации!

Рассмотрим несколько ситуаций, для решения которых можно применить как стандартное, так и нестандартное решение. Сделайте сравнения для себя и подумайте, что было бы предпочтительнее лично для вас, если бы в таком случае вам пришлось принимать решения.

Ситуация 1.

У некоторой организации есть собственная автомобильная стоянка. Но в связи с расширением штата она стала мала, и не все сотрудники, приезжающие на работу на машине, могут там припарковаться. Расширить стоянку нет возможности.

Стандартное решение. Ограничить список сотрудников, имеющих право парковаться на стоянке.

Нестандартные решения.

1. Построить второй ярус или сделать подземную парковку.
2. Построить дополнительную стоянку в другом месте, но не дальше, чем в пяти минутах езды на автобусе.
3. Учредить дополнительное денежное пособие для тех, кто не пользуется стоянкой.
4. Пересадить весь штат сотрудников на машины меньших размеров или мотороллеры.
5. Предоставить самим сотрудникам установить очередность, в которой они будут пользоваться стоянкой.
6. Выделить свою секцию каждому отделу организации, чтобы отдел сам решал, как эту секцию использовать.
7. Организовать доставку сотрудников к рабочему месту на служебном транспорте.

Ситуация 2.

Открылся новый ресторан, но посетители туда не спешат. Как их привлечь?

Стандартное решение. Улучшить качество блюд, снизить цены.

Нестандартные решения.

1. Разнообразить услуги: доставлять еду на дом, открыть отдел быстрого питания, продавать выпечку «на вынос» и полуфабрикаты и т. д.
2. Привлечь внимание к ресторану, приглашая знаменитостей в качестве гостей.
3. Ввести систему бонусов и скидок для постоянных посетителей.
4. Дарить всем посетителям футболку с рекламой ресторана, которая будет привлекать других людей.

5. Устраивать какое-нибудь необычное шоу.
6. Бесплатно распространять журнал с рецептами и рекламой блюд.
7. Нанять специалиста по связям с общественностью, который регулярно будет планировать и проводить различные PR-акции.

Ситуация 3.

Любители граффити изрисовали стены в центре города. Что делать?

Стандартное решение. Наказывать и штрафовать нарушителей.

Нестандартные решения.

1. Покрыть стены особым материалом, на котором невозможно ничего нарисовать.
2. Найти моющее средство, которым надписи будут легко смываться.
3. Объявить конкурс на лучший рисунок на стене и разрешить расписывать стены тем, кто сделает это красиво.
4. Установить видеонаблюдение или сигнализацию, которая отпугивала бы тех, кто прикоснется к стене.
5. Осветить стену разноцветными прожекторами, в свете которых надписи будут не видны.
6. Использовать стену для рекламы какой-нибудь фирмы, которая будет нести ответственность за чистоту стены.
7. Посадить вдоль стены колючий кустарник, чтобы к ней было не так легко подойти.

Как видим, стандартное решение обычно только одно, а список нестандартных решений можно продолжать. К тому же нестандартные решения – это всегда творческие решения, поэтому они привлекательнее и интереснее стандартных. А самое главное – они всегда оказываются более эффективными, чем стандартные.

Тренировка нестандартного мышления даст вам явные преимущества в ситуациях, не имеющих очевидного стандартного решения. Такие – далеко не редкость в нашей жизни.

Настроив свой разум на поиск новых нестандартных идей, вы сумеете преодолеть главное заблуждение множества людей, считающих, что у каждой проблемы есть только одно верное решение. Сколько же сил, времени и энергии тратится на поиск этого «единственно верного» способа решения наших задач!

Разум, не натренированный на поиск нестандартных решений, обычно сразу теряется и заходит в тупик. Тогда как тренированный ум активно включается в работу и находит выход даже там, где на первый взгляд может показаться, что выхода нет.

Практические приемы

Метод непривычных вещей

Ломать привычные стереотипы очень трудно, ваш разум может начать сопротивляться. Ведь модели и шаблоны, в которых привык работать наш мозг, – это довольно жесткие структуры. Все знают, какую власть над нами имеют привычки, как трудно их менять, – это ведь тоже пример власти шаблонов и стереотипов мышления и поведения.

Понаблюдайте за собой как бы со стороны и заметьте, сколько вещей ежедневно вы делаете одним и тем же привычным, повторяющимся изо дня в день способом. Одинаково причёсываетесь, одеваетесь в одном и том же стиле, ходите одними и теми же маршрутами, покупаете в магазинах все время схожие наборы продуктов и т. д.

Попробуйте каждый день хотя бы одно действие делать иначе, чем раньше, – и каждый день по-новому. По-другому причешитесь. Найдите новую неожиданную деталь одежды. Выберите другой маршрут следования на работу. Приготовьте на обед новое непривычное блюдо.

Когда вы хотя бы немного начнете менять привычное, стандартное поведение, то и ваш разум не будет столь жестко держаться за привычные стереотипы мышления.

Затем попробуйте сделать несколько совсем нестандартных и даже «неразумных» (на взгляд нашего шаблонно мыслящего разума) вещей: например, пройти по квартире задом наперед, держать ложку за обедом в левой руке (если вы правша), или пройти по улице совсем новой, непривычной для вас походкой. Отмечайте для себя при этом, как меняется ваше восприятие мира.

Найдите немного времени, чтобы попрактиковаться писать другой рукой, не той, которой вы обычно пишете (левой, если вы правша, и правой, если левша). Сначала напишите какое-то короткое слово – хотя бы свое имя. Следите за своими ощущениями. Затем напишите более длинную фразу.

А затем сделайте так: напишите обычным для себя способом (правшам – правой рукой) вопрос, на который вы хотели бы найти ответ. Затем переложите ручку в другую руку и пишите первое, что приходит в голову. При нестандартном способе письма ваш мозг начнет нестандартно мыслить, и не исключено, что вы найдете нестандартный ответ.

Следующий этап этого упражнения – научиться писать обычной для себя рукой (правшам – правой), но не слева направо, как обычно, а справа налево. Также напишите сначала одно слово, затем – фразу. После напишите какой-либо интересующий вас вопрос обычным для себя способом, слева направо. Ответ – первое, что придет в голову, – пишите справа налево. Это тоже способ найти нестандартное решение.

«Все наоборот»

Это упражнение тоже может вызвать протест вашего разума. Оно может показаться вам бессмысленным, нелепым и даже абсурдным. Пожалуйста, хотя бы на время отбросьте эти представления – если трудно это сделать, то объясните вашему разуму, что это просто игра. И попробуйте сделать следующее.

Обратите внимание на предметы и явления вокруг вас. Пусть это будут самые простые вещи: кран, из которого течет вода, апельсиновый сок, который вы пьете на завтрак, стол, за которым вы работаете или принимаете пищу.

Отмечайте для себя действия, которые производятся с этими предметами, и тут же задавайте себе вопрос: а что если бы это работало с точностью до наоборот?

Пусть на первый взгляд вам покажется, что получается полный абсурд, – а вы все же попробуйте найти в этом абсурде рациональное зерно и подумать, какая идея может из него вырасти.

Например:

*Вода течет из крана. А если бы кран тек из воды? (Идея подводного гидромассажа.)
Апельсиновый сок во мне. А если бы я был в апельсиновом соке? (Идея добавить фруктовый сок в пенящееся средство для принятия ванны.)*

Я подхожу к столу. А если бы стол подходил ко мне? (Идея столика на колесах.)

Вы увидите, насколько увлекательной может быть эта игра, – а главное, она тренирует ваш разум преодолевать шаблоны и искать нестандартные решения.

Симбиоз двух подходов

Составьте список как минимум из десяти проблем, актуальных для вас лично, либо для вашего города, вашей фирмы и т. д. Запишите каждую из них на отдельном листе бумаги. Затем найдите для каждой проблемы стандартное, лежащее на поверхности решение. Запишите его.

После этого найдите как минимум семь нестандартных решений для каждой проблемы. Сравните их со стандартным. Оцените преимущества и недостатки каждого решения. Подумайте о том, какие из них реально могли бы быть воплощены в жизнь для решения проблемы. Если это в ваших силах, реализуйте их, или при возможности предложите это сделать тем, от кого зависит решение данных проблем.

Генерируем новые идеи

Описанные ниже приемы успешно работают всегда, везде и для всех. Для решения рабочих, профессиональных, денежных или бытовых вопросов... Применяя их, вы сможете увидеть и реализовать множество способов решения ваших задач.

Поиск альтернативы

Для начала задайте себе квоту – сколько альтернативных решений вы найдете для каждой стоящей перед вами задачи. Лучше намеренно завысить планку, не ограничиваться четырьмя-пятью альтернативными решениями, а стремиться отыскать для начала хотя бы десять, а в перспективе – не меньше двадцати. Пусть у вас это не получится с первого раза – запишите вашу задачу на листе бумаги и возьмите обязательство каждый день добавлять хотя бы по два-три ее альтернативных решения.

Обычно мы либо не видим альтернатив вообще, либо видим их ограниченное количество. Тогда как для большинства ситуаций можно найти практически неограниченное количество альтернатив.

Лучший способ – идти от одной альтернативы к другой, причем рассматривать даже такие, которые кажутся нереалистичными. В итоге количество перейдет в качество, и вы найдете именно то, что нужно.

Важно!

В процессе поиска не оценивайте ваши идеи. Можете отмечать те, которые вам особенно нравятся, – и идти дальше. Так нужно делать, пока вся квота не будет исчерпана (превышать ее можно сколько хотите).

Чтобы находить альтернативы, надо выработать привычку смотреть на проблему под другим углом. Говоря иначе, трансформировать вашу задачу, сместить акцент ее восприятия. Вы увидите, что можно найти множество различных подходов к одной и той же задаче и множество альтернативных решений для каждого подхода.

Например, вас беспокоит проблема пробок на дороге. Вы думаете о том, что городские власти должны решить эту проблему. Но вы можете сместить акцент и начать думать, как лично вам избежать этой проблемы. Таким образом вы уже можете найти первую альтернативу: искать объезд.

Это решение приемлемо, если вы ставите вопрос: как лично вам избежать проблемы пробок, при этом оставаясь в машине. Но и здесь можно сместить акцент: а что если отказаться от передвижения на машине?

Возникают альтернативы: пользоваться общественным транспортом; ходить пешком; ездить на велосипеде или мотороллере.

Думаем, как еще можно сместить акцент в рассмотрении этой задачи. А что если изменить не только способ передвижения, но и время?

Допустим, вы ездите на машине на работу. Можно рассмотреть следующие альтернативы: перестроить график работы так, чтобы не ездить в часы пик; найти работу, позволяющую работать дома.

Таким образом вы рассматриваете ситуацию со всех сторон, и чем более широкий подход вы применяете, тем больше альтернатив находите. В итоге этот поиск может привести вас совершенно к неожиданному решению, о котором вы и не помышляли, но которое ока-

жется для вас важным и нужным: например, решая проблему автомобильных пробок, вы приходите к выводу о необходимости менять работу.

И здесь перед вами снова встанет вопрос: как? Вы снова можете менять подходы к решению этой задачи, по-разному формулируя ее, и в зависимости от подхода искать те или иные альтернативы.

Метод обобщения: «что-то» и «как-то»

Он помогает найти новые идеи для решения задачи даже тогда, когда, на первый взгляд, кажется, что решения нет.

Для этого предлагается изменить формулировку задачи, используя такие «магические» слова, как «*что-то*» и «*как-то*».

Эти слова помогают отвлечься от привычных, стандартных, частных способов решения задачи и начать искать более общие способы, которые тоже являются работающими.

Например, перед вами стоит задача завинтить шуруп. Если у вас есть под рукой нужная отвертка – это перестает быть проблемой: вы берете отвертку и завинчиваете. Это как раз тот случай, когда стандартное решение является наилучшим и необходимость искать альтернативы отсутствует.

Но может случиться так, что отвертки под рукой нет. Вот тут без нестандартных решений уже не обойтись.

Меняем формулировку задачи.

Изначально было:

Мне нужно завинтить шуруп.

Теперь формулируем иначе:

Мне нужно как-то завинтить шуруп.

Мне нужно что-то, чтобы завинтить шуруп.

Слово «как-то» помогает нам отвлечься от отвертки как единственного способа завинтить шуруп.

Слово «что-то» заставляет нас начать поиск предметов, которые могут заменить отвертку.

Это может быть нож, пилка для ногтей или даже ребро пластиковой карты.

Попробуем применить этот же подход для решения проблемы пробок на дорогах.

Для этого вспоминаем, какова конечная цель нашего передвижения на машине. Ведь поездка в машине – не самоцель, а лишь средство, чтобы попасть на работу.

Таким образом изначальная формулировка: «Мне нужно избежать пробок» меняется на: «Мне нужно *как-то* добраться до работы», «Мне нужно *что-то*, чтобы добраться до работы».

Заметьте, как метод обобщения помимо всего прочего дисциплинирует ум и позволяет выделить действительно значимые, необходимые вам цели.

Вызов

Вы можете бросить вызов вашей задаче. Это не означает, что нужно нападать и атаковать. Бросить вызов – это значит начать во всем сомневаться и выдвигать контраргументы не только против стандартных методов решения, но, возможно, и против самой задачи.

Так, если при использовании метода обобщения мы задавали вопрос, как завинтить шуруп, то, решив бросить вызов, мы в первую очередь спрашиваем: «Почему я вообще должен это делать?»

И тогда может выясниться, что гораздо проще и полезнее будет сделать что-то другое. Если же окажется, что нам все-таки необходимо сделать это, все равно не отказываемся от идеи вызова и спрашиваем: «Почему я должен делать это именно таким образом?»

В этом случае может оказаться, что шуруп вполне можно чем-то заменить.

Бросать вызов можно всему чему угодно – для этого достаточно подвергать сомнению и пытаться опровергнуть саму необходимость решать задачу и способы ее разрешения.

Вот примеры вызова – и идей, которые приходят вслед за ним.

Вызов: Кто сказал, что магазин должен продавать продукты?

Идея: Магазин может сам изготавливать продукты, к примеру, открыв мини-пекарню или производство полуфабрикатов.

Вызов: Зачем мне вообще нужно искать новую работу?

Идея: Выступить с инициативой и поговорить с начальством об открытии нового направления на старой работе или о возможностях своего карьерного роста; о переквалификации и переводе в другой отдел и т. д.

Вызов: Почему фарш нужно готовить при помощи мясорубки?

Идея: Готовить фарш при помощи блендера или вообще не делать фарш, а приготовить отбивные.

Провокация

Провокация производит впечатление очень странного метода: ведь он предлагает отталкиваться от заведомо нереальных способов решения проблемы! Однако очень часто именно провокация приводит к самым эффективным, хотя и нестандартным, решениям.

Заведомо нереальная, провокационная идея нужна не сама по себе, а как та точка отсчета, от которой начинается движение по совершенно новым рельсам.

Поэтому не пугайтесь, если провокация покажется вам нелогичной и лишеной всякого смысла. Главное – чтобы она вывела вас из привычной колеи мышления и направила вашу мысль в новое русло. А от провокации обязательно начнется движение мысли – именно для этого она нам и требуется.

В основе метода провокации лежит известная закономерность: очень часто новые идеи и верные решения возникают после того, как допущена ошибка. Провокация – это ошибка, которую мы создаем намеренно, чтобы она подтолкнула нас к верному решению.

Руководители одной компании, производящей лаки и краски, задались целью решить проблему удаления старой краски со стен – с трудностями этого процесса сталкиваются все, кто занимается ремонтом. Один из сотрудников предложил идею: добавлять в краску порошок и просто поджигать при необходимости удалить.

Это была явная провокация, и никому, конечно, не пришло в голову осуществить ее на практике. Но от этой провокации началось движение мысли, которое привело к следующей идее: добавлять в краску – конечно, не порошок – но некое химическое вещество, которое при соединении с другим химическим веществом растворяет краску и позволяет легко удалить ее с любой поверхности. В итоге компания начала производить и краску, и состав для ее удаления.

Есть несколько способов введения провокации.

Уход. Выявите в какой-либо конкретной ситуации то, что вы считаете нормальным, естественным, само собою разумеющимся и очевидным, – а затем отрицайте то, что считали естественным, уходите от очевидного. После поразмыслите, на какие идеи наталкивает вас такой уход.

Очевидное: таксисты знают дорогу.

Уход от очевидного: таксисты совсем не знают дорогу.

Идея: особым знаком отмечать такси, где за рулем начинающий водитель; поездка будет стоить дешевле, но пассажир должен быть готов показать водителю дорогу.

Инверсия. Она позволяет «вывернуть наизнанку» то, что считается нормальным и обычным, и посмотреть, что из этого получится.

Норма: у машин круглые колеса.

Инверсия: у машин квадратные колеса.

Идея: изобрести «интеллектуальную подвеску», которая поможет шинам подстраиваться под изменение рельефа местности.

Заметим, в чем отличие инверсии от метода ухода: просто уходя от того, что является обычным, мы бы сказали: «У машин не круглые колеса», и не выносили бы предположения о квадратных колесах. Метод инверсии состоит как раз в том, чтобы не просто уйти от очевидного, но предложить нечто нереально противоположное.

Преувеличение. Мы рассматриваем размер, объем или количество чего-либо, представляющееся нам нормой – и намеренно преувеличиваем (а возможно, и преуменьшаем) его, чтобы задать задачу своему творческому разуму.

Норма: у полицейских по два глаза.

Преувеличение: у полицейских по шесть глаз.

Идея: создать народные дружины из нескольких человек, каждая из которых могла бы заменить одного полицейского.

Искажение. Определяем обычную последовательность действий в каком-либо процессе (или обычное соотношение частей какого-либо явления или вещи) и умышленно меняем их местами, искажаем.

Норма: мы сначала заклеиваем письмо, затем отправляем.

Искажение: сначала отправляем письмо, а потом заклеиваем.

Идея: ввести почтовую услугу, согласно которой за доставку письма платит не отправитель, а получатель. При этом отправитель приносит письмо не заклеенным, и на почте в конверт вкладывают специальное уведомление.

Фантазийное мышление. Берем ситуацию, которую хотим разрешить, и даем определение тому, как обстоят дела в действительности. Затем говорим себе: «А хорошо было бы, если бы...» – и начинаем фантазировать, не пугаясь самых нереальных предположений.

Реальность: фабрика загрязняет реку, сбрасывая туда отходы.

Фантазия: «А хорошо было бы, если бы...»: предприятие сбрасывало бы отходы на своей же территории.

Идея: обязать фабрику пользоваться только загрязненными ею же самой водными ресурсами, тогда она будет лучше заботиться об их очищении.

Провокация интересна тем, что она включает на полную мощность все творческие возможности мозга, – ведь мы никогда не знаем, к чему в итоге она может нас привести.

Это открывает простор нашему воображению, подкидывая множество возможностей для свободной творческой игры разума.

Провокация действует как своего рода «перезагрузка» мозга. Вы просто прекращаете прежний процесс обыденного, рутинного мышления и начинаете все сначала с совершенно новой и необычной точки отсчета. В итоге механизмы работы мозга перестраиваются так, что начинают изыскивать самые удивительные творческие возможности.

Практические приемы

«Если бы это был не я»

Ежедневно тренируйте свою способность смотреть на вещи с разных точек зрения.

Можно даже представлять себя на месте самых разных людей, чтобы понять, как они бы решили интересующую вас проблему.

Для этого очень полезно сделать следующее: представьте вашу цель уже осуществленной. Например, вы хотите открыть магазин. И дальше дайте волю своему воображению – начинайте фантазировать, ставя перед собой самые необычные вопросы и отыскивая на них ответы.

А как бы открыл этот магазин мультимиллионер?

А чем бы торговал этот магазин, если бы его владельцем был купец позапрошлого века?

А если бы на Землю прилетел инопланетянин и решил открыть здесь магазин – как бы этот магазин выглядел?

А если бы магазин открыли люди, прибывшие из будущего?

Или туземцы, представители диких племен?

А если бы я сам был чужестранцем или даже представителем другой расы, какой бы я увидел окружающую действительность, как бы действовал?

Старайтесь записывать наиболее удачные пришедшие в голову вопросы и ответы и обязательно размышлять дальше – чтобы выяснить, на какие идеи могут натолкнуть вас подобные предположения.

Разберем все «почему?»

Прийти к устраивающему вас решению сложной задачи можно, используя простой вопрос «Почему?». Сформулируйте вашу задачу и задайте себе вопрос, почему вы хотите ее решить. Получив ответ, снова спросите почему, и так до тех пор, пока вы не придете к ответу, который покажется вам окончательным и уже не требующим вопросов.

Например:

Я хочу открыть магазин подарков и сувениров.

Почему я этого хочу?

Мне нравится дарить людям праздник.

Почему мне это нравится?

Потому что это делает меня счастливым.
Возможен и другой вариант:

Хочу открыть магазин обуви.

Почему?

Чтобы продавать то, что пользуется спросом.

Почему я этого хочу?

Чтобы зарабатывать больше денег.

Таким образом вы сможете от частной задачи прийти к пониманию ее более общего для вас значения – и более важной для вас цели. Далее, используя метод обобщения, попробуйте найти другие, нестандартные способы осуществления ваших желаний.

Например, в первом случае это можно сделать, размышляя над следующей формулировкой: мне нужно *что-то*, что позволит мне чувствовать себя счастливым. (Возможно, найдется множество других вариантов, кроме продажи сувениров.)

Во втором случае: мне нужно *как-то* заработать больше денег. (Возможно, есть более простые способы, чем открывать магазин обуви.)

Запишите на отдельных листах бумаги анализ каждого из ваших крупных желаний, и, возможно, вы увидите более эффективные способы достижения ваших истинных целей.

«Новый взгляд на обычные вещи»

Оглянитесь вокруг и найдите десять предметов – обычных и привычных для вас, устройство и предназначение которых вам хорошо известно. Например, стул, стол, стакан, карандаш и т. д. Затем начинайте обдумывать, как каждый из этих предметов можно было бы видоизменить, устроить совсем по-другому, или сменить их предназначение. Применяйте уже известные вам методы провокации и вызова.

Например:

Вот табуретка, у нее четыре ножки.

Вызов: Зачем вообще нужны табуретки?

Идея: Усадить гостей по-восточному на ковер или подушки.

Провокация: У табуретки нет ножек.

Идея: Заменить табуретки пуфами.

И т. д.

Результат может быть неожиданный – не исключено, что вы совершенно по-новому сможете организовать привычное дело, или придумаете что-то новое, а может, даже станете автором какого-нибудь изобретения.

Высший пилотаж или искусство мыслить творчески

Умение творчески мыслить необходимо всем, кто хочет развить свой умственный потенциал и преуспеть. И не важно, чем вы занимаетесь – готовите обед, усовершенствуете осветительный прибор, руководите предприятием, ищете новые маркетинговые ходы или пишете музыку...

Творческий подход – необходимая составляющая в политике и экономике, образовании и здравоохранении, в деле предотвращения конфликтов и охраны порядка, в науке, экологии, юриспруденции, словом, во всех областях человеческой жизнедеятельности. Самое главное: творчество доступно всем!

Для этого вам вовсе не требуется дожидаться окутанного ореолом тайны вдохновения, входить в какие-то особые состояния сознания, развивать интуицию или некие сверхъестественные умственные способности. Достаточно лишь освоить ряд мыслительных инструментов, приучить к ним свой разум – и новые творческие идеи будут доступны вам в любой момент, даже если вдохновение и интуиция молчат.

Творчество – это способ создать нечто новое буквально из ничего, извлекать новые возможности прямо из воздуха. И в этом нет никакой магии и волшебства, и гением для этого быть не обязательно.

Специальные мыслительные инструменты дают вам возможность открывать новые пути даже там, где их, казалось бы, нет.

Фокусирование, или осмысленная постановка задачи

Вам нужна новая идея? Попробуйте в любом деле, каким бы вы ни занимались, найти фокусную точку – нечто такое, на чем вы можете сфокусироваться, чтобы, поразмыслив, найти новую идею. Даже если вы не ищете новые идеи – фокусирование само по себе является полезным упражнением, вырабатывающим привычку творческого подхода к жизни. Этот прием не требует специального места и времени, вы можете применять его, не отрываясь от обычных дел.

Например, вы отвлеклись на телефонный разговор, и ваш обед остыл. Сфокусируйтесь на этом факте и подумайте, как можно было бы этого избежать. Может быть, изобрести стол с подогревом, или устройство, куда можно поставить тарелку, чтобы она не остывала?

Вы скучаете на вокзале в ожидании своей электрички. Сфокусируйтесь на идее, как можно было бы скрасить пассажирам это ожидание. Может, устраивать мини-представления театра пантомимы (речь из-за вокзального шума будет плохо слышна), или показывать немое кино?

Вы склеивали чашку и испачкали часть ее поверхности, да и руки, клеем. Может быть, можно изобрести клей, который не будет пачкать руки, или, по крайней мере, легко смываться? Или вместе с клеем продавать перчатки либо средство для его удаления?

Как видим, метод фокусирования можно применять к чему угодно и в любой момент. Если вы будете регулярно в этом упражняться, то обязательно найдете *чувствительную к идеям точку*. Чувствительная к идеям точка – это та область, где новая идея приносит самый значительный эффект. При определенном опыте вы научитесь распознавать идеи, имеющие большой потенциал. А если уж вы найдете такую идею, то она сама заставит вас действовать.

Метод случайного слова

Этот метод основан на том, что наш мозг является самоорганизующейся системой, способной устанавливать взаимосвязи между, казалось бы, не связанными вещами.

Какую бы задачу вы ни пытались решить, вы в любой момент можете выбрать новую начальную точку для ее решения и найти от этой точки совершенно неожиданный путь к цели. Особенно это помогает, если ваша фантазия иссякла, разум отказывается рождать новые идеи, и вы просто не представляете, что вам дальше делать.

Лучше всего сделать так: открывать наугад словарь и выписывать оттуда первые попавшиеся слова (только существительные). Таким образом составить список из шестидесяти слов. Когда вам потребуется найти новую идею, вы можете просто посмотреть на минутную (или секундную) стрелку часов. На какой отметке эта стрелка – такое по счету слово вы выбираете (например, стрелка показывает 21 минуту, значит, вы выбираете 21-е слово в вашем списке).

Можно сделать проще – открывая наугад словарь, с закрытыми глазами помещать палец на страницу, затем смотреть, в какое слово вы попали. Правда, вам будут попадаться не только существительные – в таком случае просто ищите ближайшее к вашему пальцу существительное.

Если вам показалось, что найденное слово ничем вам помочь не может (а поначалу вам будет казаться именно так), все равно не спешите отбросить этот метод как алогичный, неподходящий для вас или неработающий. Он работает, и еще как!

Не поддавайтесь и соблазну найти другое слово, более «подходящее». Помните, чем более неподходящим кажется вам слово, тем больше творческих возможностей оно сулит. Тогда как «подходящее» слово позволит слишком легко выявить взаимосвязи, а значит, опять столкнет вас на путь стандартных, шаблонных решений.

Например, вы владелец магазина и думаете, каким ассортиментом заинтересовать покупателя. Вам попадается слово «качество». Аналогии слишком прямые, а потому неинтересные – ничего кроме идеи продавать качественный товар вам, скорее всего, в голову не придет.

Иное дело, если, к примеру, вам попадется слово «крокодил». Здесь уже открывается простор для воображения: изделия из крокодиловой кожи, игрушечные звери, в том числе и крокодилы, товары для охоты и чучело крокодила в витрине (почему бы и нет?). А может, забавный крокодильчик будет рекламировать ваш товар?

Могут возникнуть и еще менее прямые (а потому более интересные) аналогии: крокодил опасен, он всех отпугивает – это наводит на мысль продавать средства для самозащиты, безопасности, отпугивания злоумышленников. Или: крокодил зубастый – отсюда идея бизнеса на инструментах стоматологии, а также всевозможных средствах для укрепления, очищения, отбеливания зубов.

Чтобы извлечь максимум пользы из метода случайного слова, вам нужно только предпринять мыслительное усилие, чтобы заставить свой мозг работать – нацелить его на поиск взаимосвязи. Используйте знакомые вам навыки стратегического мышления, описанные ранее.

Если вы не видите прямых, очевидных взаимосвязей, это еще не значит, что их нет. Ищите не прямые, косвенные взаимосвязи, всевозможные ассоциации. Не обязательно перебирать в уме все свойства, качества предмета или явления, обозначаемого найденным вами случайным словом. Берите первую характеристику, какая придет в голову, и думайте, как

применить ее к решаемой вами задаче. Мозг, настроенный на поиск взаимосвязей, непременно их найдет.

Примеры из книги Эдварда де Боно показывают, какую большую пользу можно извлечь из этого, казалось бы, алогичного метода.

Предположим, вы задумываетесь, как усовершенствовать копировальный аппарат. Вам попадается слово «нос». Оно наводит вас на мысль о запахе. Может быть, можно спроектировать ароматический картридж-приставку, которая будет сигнализировать определенным запахом о перебоях в работе аппарата (к примеру, запах лаванды указывает, что в лотке кончилась бумага, а запах камфары – о том, что надо сменить картридж с чернилами)?

Другой пример: вы думаете, какие новшества ввести в производство сигарет, и вам попадается слово «светофор». Вы вспоминаете его красный сигнал и думаете: а что если опоясать сигареты красной полоской на некотором расстоянии от основания? Эта полоска будет обозначать зону повышенной опасности – если не докурить до нее, то здоровью курильщика будет нанесен меньший вред.

Метод создания срезов

Создание среза – это написание первых приходящих в голову, во многом случайных фраз-утверждений, имеющих отношение к интересующей вас области. Эти фразы вовсе не должны охватывать все стороны явления. Они не должны быть и логически взаимосвязаны – напротив, чем меньше связи, тем лучше.

Вот, например, как выглядит **срез о продаже пива**:

- ... считается мужским напитком.
- ... легко пить, легко купить.
- ... трудно показать различие между сортами.
- ... часто покупается женщинами в продовольственных магазинах.
- ... новые категории потребителей, новые возможности для покупки.

Из этого среза вытекают следующие идеи: во-первых, в рекламе пива сопоставлять каждый сорт с определенной пищей – например, сорт такой-то подходит к жареному цыпленку, а такой-то – к рыбе и устрицам; и во-вторых, найти новые возможности для привлечения женщин в качестве покупателей этого напитка.

Составление среза требует определенного опыта. Для начала не стремитесь составить много фраз, ограничьтесь, к примеру, пятью. Преодолейте стремление полностью и связно описать интересующее вас явление – поначалу оно обязательно будет присутствовать.

Помните: наибольшую ценность представляют именно случайные и не связанные между собой фразы!

Чтобы получить результат от составления среза, просто перечитывайте написанное вновь и вновь, пока в вашем сознании не забрезжит хотя бы намек на новую идею. Не форсируйте этот процесс, идея должна возникнуть как бы сама собой.

Главный смысл среза в том, что он активизирует ваше сознание и заставляет ваш разум совершать работу по поиску не бросающихся в глаза, но интересных идей.

Метод дизайна как основы действия

Этот способ помогает тогда, когда вы имеете лишь общее представление о вашей цели, не можете четко определить конечный результат, а значит, и не представляете, каковы должны быть способы его достижения. Так часто бывает, когда мы хотим придумать то, чего

еще нет и никогда раньше не было, – новое кулинарное изделие, новый головной убор, архитектурный шедевр, новый способ привлечения покупателей или новый рекламный ход.

Дизайн – это способ соединить разрозненные части чего-либо. Так архитектор создает проект здания из отдельных компонентов, так модельер объединяет вместе разные детали туалета. Самое интересное в этом процессе – то, что в результате может появиться нечто совершенно неожиданное.

На первом этапе применения метода дизайна надо составить перечень требований к тому результату, который вы хотите получить. Таким образом вы начнете прояснять для себя очертания вашей цели и намечать способы ее достижения.

Вот, например, как может выглядеть перечень требований для создания инвалидного кресла (пример из книги Эдварда де Боно «Научите себя думать»):

- бесшумность;
- безвредность для окружающей среды;
- легкость заправки;
- легкость в управлении;
- возможность въезда и выезда из транспорта;
- большая мощность;
- небольшие габариты.

При ближайшем рассмотрении мы видим, что каждое из этих требований легко удовлетворить в отдельности, но метод дизайна в том и состоит, чтобы объединить их все вместе в одном изделии. А это уже более сложная и творческая задача.

Чтобы ее решить, надо перейти **ко второму этапу** – из составленного вами списка требований выбрать приоритеты, не больше чем один-два. К примеру, вы решили сделать приоритетом легкость в управлении. Теперь уже можно решать, каким образом этого достичь. Может быть, вы придете к мысли, что проще всего этого достичь, используя электрический мотор. Тогда будут удовлетворены и другие требования – бесшумность, большая мощность, безвредность для окружающей среды.

На третьем этапе думайте, как удовлетворить остальные требования. Можно также пересматривать список требований, чтобы они лучше сочетались друг с другом.

Таким образом вы намечаете конкретные шаги к достижению вашей цели – и самое интересное, что цель в итоге может видоизмениться. Потому что по ходу дела вы преобразуете конечный результат так, чтобы он отвечал требованиям вашего проекта.

Методом дизайна можно искать способы решения любых задач – не только в бизнесе или производстве, но и, к примеру, для планирования отпуска. Вы так же составляете список требований, куда могут входить, например, такие пункты, как подходящий климат, границы стоимости, польза для здоровья, доступность развлечений, экскурсии и другие познавательные мероприятия, хорошая компания и т. д.

В дальнейшем – выбираете приоритетные для вас требования, ищете возможность в первую очередь удовлетворить их (решаете, где, как, кем они могут быть удовлетворены), затем находите возможность удовлетворить также другие требования либо меняете их перечень. В результате из общего неконкретного представления идея отпуска начинает вырисовываться все более явственно и обретать все более четкие очертания.

Практические приемы

Поиск фокусной точки

Каждый день возьмите за правило читать какую-нибудь статью из любой газеты или журнала, не имеющую прямого отношения к вашей деятельности. Выбирайте эту статью случайным образом – читайте то, к чему само собой привлеклось ваше внимание, что первым попало на глаза, не анализируя и не строя заранее предположений о теме и содержании статьи.

Ваша задача – найти в случайной статье *фокусную точку* – то, на чем можно сфокусироваться и прийти к какой-либо идее.

Обязательно запишите ход ваших мыслей и то, к каким идеям вы пришли.

Также вы можете использовать любые попадающиеся вам на глаза тексты для работы по *методу случайного слова*.

Можно сделать и так: прочитать любую статью на любую тему и начать поиск взаимосвязей – как вы можете использовать извлеченную из статьи информацию для решения интересующей вас задачи.

Реализация идеи

Составьте список как минимум из десяти ваших идей, или просто желаний, которые вы хотели бы осуществить, но у вас пока нет даже самого смутного представления о том, как можно это сделать. Не торопитесь, потратьте на составление этого списка, если надо, не один день. Например, вы бы хотели:

- найти новую работу (пока не знаете, какую и где ее искать);
- начать свой бизнес (не знаете, какой именно, и с чего начать);
- построить дом;
- поставить спектакль, который привлечет зрителей;
- написать книгу;
- выгодно вложить деньги;
- совершить интересное путешествие;
- и т. д.

Примеры должны быть именно вашими – пишите то, чего вам действительно хотелось бы. Затем выберите одну идею, которая кажется вам приоритетной. Остальные расставьте в порядке убывания значимости.

Для первой и главной идеи выполните метод создания среза. Запишите, на какие мысли это вас навело.

Затем выполните метод дизайна. Запишите ваш ход мысли и то, какие очертания приобретает ваша идея и способы ее достижения.

Если вам все еще не хватает идей, выполните методы фокусирования и случайного слова. После этого попробуйте составить более или менее конкретный план достижения вашей цели.

Не исключено, что на этом этапе вам будет уже ясно, как ее достичь. В таком случае можете начинать действовать.

После проведите аналогичную работу по остальным девяти (если у вас их больше – то больше) целям, даже если по разным причинам передумали достигать их в реальности, – но

в любом случае такая работа необходима вам для тренировки способности к творческому мышлению.

«Складываем пазлы»

Хороший способ натренироваться в творческом мышлении и научиться методу дизайна – играть в игру наподобие кубиков, мозаики или складывания пазла. С той только разницей, что у мозаики или пазла есть, как правило, лишь один верный вариант складывания, и в результате может получиться лишь одна картинка – или не получиться никакой. В нашем же случае возможно множество вариантов комбинации одних и тех же элементов – каждый раз с разным результатом.

Предположим, у вас есть какая-то пока еще не очень четко оформленная идея. К примеру, вы хотите разработать новую модификацию письменного стола, чтобы он был удобным, простым и при этом многофункциональным.

Напишите список ваших требований – каковы должны быть параметры этого стола. Его размеры, вес, наличие ящиков, полка, для какого рода работы он должен подходить (для работы с бумагами; на компьютере; или для того и другого и т. д.), как вписываться в те или иные интерьеры.

Затем исходя из этих требований составьте список возможных вариантов деталей, размеров, материалов и т. д. Например: материал – дерево, пластик, металл; форма – овальная, прямоугольная, Г-образная; поверхность – натуральная, полированная, окрашенная; цвет – натуральной древесины, белый, черный; месторасположение – у стены, в углу, по центру помещения и т. д. Чем больше разных параметров и их разновидностей у вас получится – тем лучше.

Затем напишите каждый из вариантов на отдельной карточке и разложите в столбцы надписями вниз (отдельный параметр – отдельный столбец, то есть один столбец – «Материалы», и в нем карточки: «Дерево», «Металл» и т. д., другой столбец – «Форма», и в нем карточки – «Овальная», «Прямоугольная» и т. д. по каждому параметру).

Далее случайным образом вынимайте по одной карточке из каждого столбца и смотрите, какая комбинация возникает в результате. Чем больше параметров и их значений – тем больше пользы вы извлечете из такой игры, где разные значения сходятся случайным образом. Вы неожиданно для себя узнаете, как много возможностей таит в себе такая, казалось бы, простая вещь, как дизайн письменного стола.

Точно такой метод вы можете применить к множеству других идей и разработок – от новой прически или костюма до нового метода обслуживания покупателей или новой модели сотового телефона.

Глава шестая

Программы работы на каждый день

6.1. Базовый курс работы с тренажером Келли

Предварительный тест для оценки работоспособности мозга

Год Месяц Число

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

ночь	точка	отдых
груша	отдел	отец
сестра	минута	секунда
кружка	дядя	лавка
линейка	нора	счет
кран	день	яблоко
мать	труба	угол
папка	рассказ	музыка
сироп	брат	дочь
час	магазин	кровать

Впишите их в ячейки без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно.
Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

СЛОВ

3. Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 1)

День 1

Месяц Число

Начато :

Неделя 1

- 7 + 1 =
- 18 - 2 =
- 1 × 8 =
- 29 + 7 =
- 1 × 83 =
- 0 + 8 =
- 15 - 0 =
- 5 × 5 =
- 18 - 1 =
- 10 × 1 =
- 7 - 4 =
- 7 + 4 =
- 1 × 22 =
- 8 - 4 =
- 8 + 3 =
- 20 - 1 =
- 82 : 1 =
- 14 - 0 =
- 81 : 3 =
- 2 × 24 =
- 56 : 14 =
- 33 - 4 =
- 1 × 4 =
- 48 - 2 =
- 9 + 5 =
- 31 : 1 =
- 1 × 77 =
- 9 + 9 =
- 52 - 1 =

- 1 × 29 =
- 51 : 51 =
- 22 + 1 =
- 1 × 80 =
- 2 + 7 =
- 2 × 41 =
- 15 : 5 =
- 1 × 42 =
- 28 + 50 =
- 23 - 4 =
- 18 + 3 =
- 27 - 8 =
- 2 × 16 =
- 24 + 2 =
- 42 : 14 =
- 2 × 23 =
- 0 + 8 =
- 2 × 20 =
- 13 + 3 =
- 90 : 3 =
- 23 × 1 =
- 79 : 1 =
- 24 + 3 =
- 18 × 3 =
- 5 + 13 =
- 2 × 24 =
- 89 : 1 =
- 3 + 16 =
- 1 × 78 =

- 1 × 7 =
- 1 + 19 =
- 35 : 7 =
- 2 + 1 =
- 45 : 9 =
- 0 + 11 =
- 28 : 2 =
- 2 × 18 =
- 2 + 18 =
- 8 : 4 =
- 8 - 4 =
- 90 : 9 =
- 2 + 10 =
- 11 - 3 =
- 27 : 9 =
- 8 - 1 =
- 3 + 6 =
- 30 : 2 =
- 18 - 2 =
- 13 - 3 =
- 8 - 3 =
- 22 : 1 =
- 2 + 3 =
- 5 - 4 =
- 3 × 6 =
- 56 : 7 =
- 70 : 10 =
- 1 + 10 =
- 1 × 2 =

Окончено :

Время выполнения :

День 2

Месяц Число

Начато :

33 : 11 = <input type="text"/>	9 - 0 = <input type="text"/>	3 - 1 = <input type="text"/>
45 - 6 = <input type="text"/>	16 : 4 = <input type="text"/>	4 + 3 = <input type="text"/>
27 + 0 = <input type="text"/>	38 - 3 = <input type="text"/>	28 : 4 = <input type="text"/>
28 × 1 = <input type="text"/>	0 + 1 = <input type="text"/>	2 + 14 = <input type="text"/>
10 - 10 = <input type="text"/>	1 × 11 = <input type="text"/>	6 × 3 = <input type="text"/>
48 : 12 = <input type="text"/>	5 - 0 = <input type="text"/>	9 - 4 = <input type="text"/>
11 × 9 = <input type="text"/>	24 + 8 = <input type="text"/>	3 × 8 = <input type="text"/>
19 - 5 = <input type="text"/>	25 - 5 = <input type="text"/>	3 + 3 = <input type="text"/>
99 : 3 = <input type="text"/>	60 : 4 = <input type="text"/>	16 - 6 = <input type="text"/>
29 - 11 = <input type="text"/>	15 - 9 = <input type="text"/>	50 : 5 = <input type="text"/>
1 × 67 = <input type="text"/>	1 × 73 = <input type="text"/>	3 + 7 = <input type="text"/>
17 - 5 = <input type="text"/>	64 : 4 = <input type="text"/>	7 - 2 = <input type="text"/>
15 + 1 = <input type="text"/>	2 × 42 = <input type="text"/>	7 : 1 = <input type="text"/>
16 : 8 = <input type="text"/>	6 + 19 = <input type="text"/>	7 + 7 = <input type="text"/>
8 - 0 = <input type="text"/>	36 - 1 = <input type="text"/>	11 - 7 = <input type="text"/>
32 + 0 = <input type="text"/>	77 : 7 = <input type="text"/>	10 - 2 = <input type="text"/>
22 × 3 = <input type="text"/>	9 - 2 = <input type="text"/>	18 : 3 = <input type="text"/>
66 : 2 = <input type="text"/>	6 + 15 = <input type="text"/>	4 + 6 = <input type="text"/>
11 × 7 = <input type="text"/>	1 + 17 = <input type="text"/>	11 - 8 = <input type="text"/>
100 : 4 = <input type="text"/>	1 × 9 = <input type="text"/>	3 × 7 = <input type="text"/>
20 × 3 = <input type="text"/>	43 : 43 = <input type="text"/>	32 : 4 = <input type="text"/>
22 - 7 = <input type="text"/>	3 × 10 = <input type="text"/>	1 + 5 = <input type="text"/>
24 × 1 = <input type="text"/>	7 + 12 = <input type="text"/>	12 - 6 = <input type="text"/>
68 : 2 = <input type="text"/>	77 : 1 = <input type="text"/>	11 - 0 = <input type="text"/>
15 - 10 = <input type="text"/>	2 + 17 = <input type="text"/>	6 + 16 = <input type="text"/>
87 : 87 = <input type="text"/>	72 : 72 = <input type="text"/>	9 - 7 = <input type="text"/>
18 + 1 = <input type="text"/>	13 - 5 = <input type="text"/>	8 + 0 = <input type="text"/>
19 + 5 = <input type="text"/>	54 : 6 = <input type="text"/>	13 - 4 = <input type="text"/>
46 : 46 = <input type="text"/>	1 × 62 = <input type="text"/>	45 : 5 = <input type="text"/>

Неделя 1

Окончено : Время выполнения :

День 3

Месяц Число

Начато :

Неделя 1

- 41 - 8 =
- 16 : 1 =
- 21 + 1 =
- 27 - 11 =
- 72 : 4 =
- 36 - 11 =
- 1 × 5 =
- 96 : 12 =
- 33 - 11 =
- 6 + 12 =
- 31 × 1 =
- 16 - 6 =
- 22 : 22 =
- 5 + 12 =
- 76 : 2 =
- 25 - 9 =
- 71 : 1 =
- 3 + 19 =
- 16 - 10 =
- 72 : 12 =
- 1 × 56 =
- 13 + 3 =
- 40 : 1 =
- 7 × 1 =
- 2 + 18 =
- 25 : 25 =
- 14 - 1 =
- 3 × 2 =
- 57 : 19 =

- 17 - 3 =
- 20 : 4 =
- 3 × 1 =
- 15 - 1 =
- 33 : 1 =
- 7 + 4 =
- 28 - 7 =
- 4 × 2 =
- 24 - 9 =
- 50 : 5 =
- 19 - 3 =
- 7 + 6 =
- 18 - 2 =
- 68 : 2 =
- 24 + 0 =
- 2 × 13 =
- 7 + 8 =
- 2 × 11 =
- 23 + 1 =
- 22 - 1 =
- 7 + 10 =
- 3 × 15 =
- 60 : 6 =
- 14 : 7 =
- 19 + 2 =
- 3 × 5 =
- 16 : 8 =
- 17 + 8 =
- 2 × 31 =

- 11 - 4 =
- 24 : 24 =
- 8 - 2 =
- 8 × 9 =
- 16 - 7 =
- 28 : 28 =
- 7 - 1 =
- 7 × 1 =
- 14 - 6 =
- 31 + 5 =
- 5 × 1 =
- 9 - 5 =
- 1 × 25 =
- 14 - 7 =
- 4 × 10 =
- 12 - 3 =
- 2 × 4 =
- 9 - 1 =
- 44 : 2 =
- 8 × 2 =
- 10 - 4 =
- 20 + 0 =
- 2 × 16 =
- 11 - 1 =
- 46 : 2 =
- 5 × 6 =
- 25 : 1 =
- 11 - 0 =
- 8 + 5 =

Окончено :

Время выполнения :

День 4

Месяц Число

Начато :

21 - 3 = <input type="text"/>	3 × 3 = <input type="text"/>	2 + 12 = <input type="text"/>
22 : 1 = <input type="text"/>	60 : 6 = <input type="text"/>	32 : 4 = <input type="text"/>
7 - 6 = <input type="text"/>	3 × 4 = <input type="text"/>	2 × 50 = <input type="text"/>
1 + 11 = <input type="text"/>	64 : 8 = <input type="text"/>	6 - 6 = <input type="text"/>
8 : 8 = <input type="text"/>	3 × 7 = <input type="text"/>	3 × 20 = <input type="text"/>
10 + 1 = <input type="text"/>	5 + 18 = <input type="text"/>	40 : 8 = <input type="text"/>
7 - 7 = <input type="text"/>	3 × 9 = <input type="text"/>	3 × 22 = <input type="text"/>
1 × 21 = <input type="text"/>	66 : 6 = <input type="text"/>	18 : 1 = <input type="text"/>
25 - 11 = <input type="text"/>	4 + 5 = <input type="text"/>	2 × 16 = <input type="text"/>
0 + 9 = <input type="text"/>	6 × 5 = <input type="text"/>	16 - 2 = <input type="text"/>
13 - 2 = <input type="text"/>	8 - 6 = <input type="text"/>	1 + 33 = <input type="text"/>
84 : 1 = <input type="text"/>	2 + 16 = <input type="text"/>	8 : 2 = <input type="text"/>
2 × 21 = <input type="text"/>	6 - 3 = <input type="text"/>	2 × 4 = <input type="text"/>
42 : 14 = <input type="text"/>	3 + 1 = <input type="text"/>	16 : 2 = <input type="text"/>
14 - 5 = <input type="text"/>	6 : 1 = <input type="text"/>	17 : 1 = <input type="text"/>
7 × 8 = <input type="text"/>	36 : 9 = <input type="text"/>	1 × 18 = <input type="text"/>
31 + 1 = <input type="text"/>	5 - 2 = <input type="text"/>	2 + 24 = <input type="text"/>
30 - 4 = <input type="text"/>	15 : 1 = <input type="text"/>	7 - 4 = <input type="text"/>
81 : 1 = <input type="text"/>	3 + 12 = <input type="text"/>	5 : 1 = <input type="text"/>
3 × 25 = <input type="text"/>	88 : 8 = <input type="text"/>	2 × 21 = <input type="text"/>
7 + 5 = <input type="text"/>	5 - 3 = <input type="text"/>	8 : 2 = <input type="text"/>
15 - 4 = <input type="text"/>	5 × 6 = <input type="text"/>	2 × 26 = <input type="text"/>
42 : 42 = <input type="text"/>	22 : 11 = <input type="text"/>	6 : 2 = <input type="text"/>
2 × 26 = <input type="text"/>	3 + 31 = <input type="text"/>	20 + 45 = <input type="text"/>
16 - 4 = <input type="text"/>	2 + 17 = <input type="text"/>	1 × 5 = <input type="text"/>
11 + 5 = <input type="text"/>	8 - 8 = <input type="text"/>	88 : 8 = <input type="text"/>
96 : 3 = <input type="text"/>	3 + 21 = <input type="text"/>	15 - 6 = <input type="text"/>
6 × 11 = <input type="text"/>	14 - 8 = <input type="text"/>	10 × 3 = <input type="text"/>
22 - 3 = <input type="text"/>	6 + 6 = <input type="text"/>	21 : 1 = <input type="text"/>

Неделя 1

Окончено : Время выполнения :

День 5

Месяц Число

Начато :

Неделя 1

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| $9 - 9 =$ <input type="text"/> | $48 : 3 =$ <input type="text"/> | $4 \times 9 =$ <input type="text"/> |
| $14 : 14 =$ <input type="text"/> | $1 + 12 =$ <input type="text"/> | $10 - 7 =$ <input type="text"/> |
| $1 - 0 =$ <input type="text"/> | $26 : 26 =$ <input type="text"/> | $7 \times 5 =$ <input type="text"/> |
| $16 \times 5 =$ <input type="text"/> | $2 + 14 =$ <input type="text"/> | $5 + 8 =$ <input type="text"/> |
| $15 : 15 =$ <input type="text"/> | $4 + 12 =$ <input type="text"/> | $1 \times 25 =$ <input type="text"/> |
| $18 - 5 =$ <input type="text"/> | $70 : 10 =$ <input type="text"/> | $18 - 10 =$ <input type="text"/> |
| $22 + 0 =$ <input type="text"/> | $18 - 6 =$ <input type="text"/> | $1 + 0 =$ <input type="text"/> |
| $78 : 3 =$ <input type="text"/> | $2 + 13 =$ <input type="text"/> | $12 : 6 =$ <input type="text"/> |
| $3 - 2 =$ <input type="text"/> | $29 \times 1 =$ <input type="text"/> | $5 \times 16 =$ <input type="text"/> |
| $23 + 0 =$ <input type="text"/> | $21 : 21 =$ <input type="text"/> | $60 : 6 =$ <input type="text"/> |
| $88 : 88 =$ <input type="text"/> | $4 + 14 =$ <input type="text"/> | $6 + 5 =$ <input type="text"/> |
| $60 - 2 =$ <input type="text"/> | $33 + 7 =$ <input type="text"/> | $6 \times 5 =$ <input type="text"/> |
| $4 + 11 =$ <input type="text"/> | $5 \times 4 =$ <input type="text"/> | $5 + 1 =$ <input type="text"/> |
| $39 : 39 =$ <input type="text"/> | $19 - 11 =$ <input type="text"/> | $22 - 11 =$ <input type="text"/> |
| $1 \times 89 =$ <input type="text"/> | $28 \times 2 =$ <input type="text"/> | $9 : 9 =$ <input type="text"/> |
| $1 + 3 =$ <input type="text"/> | $14 + 4 =$ <input type="text"/> | $4 + 33 =$ <input type="text"/> |
| $2 \times 36 =$ <input type="text"/> | $31 - 8 =$ <input type="text"/> | $27 : 3 =$ <input type="text"/> |
| $90 : 3 =$ <input type="text"/> | $52 : 4 =$ <input type="text"/> | $38 - 0 =$ <input type="text"/> |
| $34 + 0 =$ <input type="text"/> | $7 \times 12 =$ <input type="text"/> | $6 + 14 =$ <input type="text"/> |
| $50 : 2 =$ <input type="text"/> | $30 - 6 =$ <input type="text"/> | $7 - 7 =$ <input type="text"/> |
| $9 - 7 =$ <input type="text"/> | $1 \times 60 =$ <input type="text"/> | $23 : 23 =$ <input type="text"/> |
| $31 + 8 =$ <input type="text"/> | $5 - 2 =$ <input type="text"/> | $8 + 1 =$ <input type="text"/> |
| $48 : 8 =$ <input type="text"/> | $70 : 5 =$ <input type="text"/> | $49 - 7 =$ <input type="text"/> |
| $28 - 6 =$ <input type="text"/> | $7 \times 5 =$ <input type="text"/> | $11 + 1 =$ <input type="text"/> |
| $12 + 5 =$ <input type="text"/> | $32 - 9 =$ <input type="text"/> | $9 : 9 =$ <input type="text"/> |
| $30 - 8 =$ <input type="text"/> | $9 \times 2 =$ <input type="text"/> | $8 - 8 =$ <input type="text"/> |
| $15 + 2 =$ <input type="text"/> | $16 - 6 =$ <input type="text"/> | $9 \times 5 =$ <input type="text"/> |
| $19 \times 2 =$ <input type="text"/> | $56 : 1 =$ <input type="text"/> | $12 : 12 =$ <input type="text"/> |
| $16 - 5 =$ <input type="text"/> | $2 \times 2 =$ <input type="text"/> | $4 + 44 =$ <input type="text"/> |

Окончено :

Время выполнения :

День 6

Месяц Число

Неделя 1

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

мороз	осень	кресло
ручка	виноград	неделя
слой	весы	сало
адрес	приказ	холодильник
кирпич	сова	ковер
тетрадь	игра	носилки
озеро	потолок	сутки
кусок	ворон	табурет
бетон	малина	пылесос
линия	блокнот	каша

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

День 6

Неделя 1			

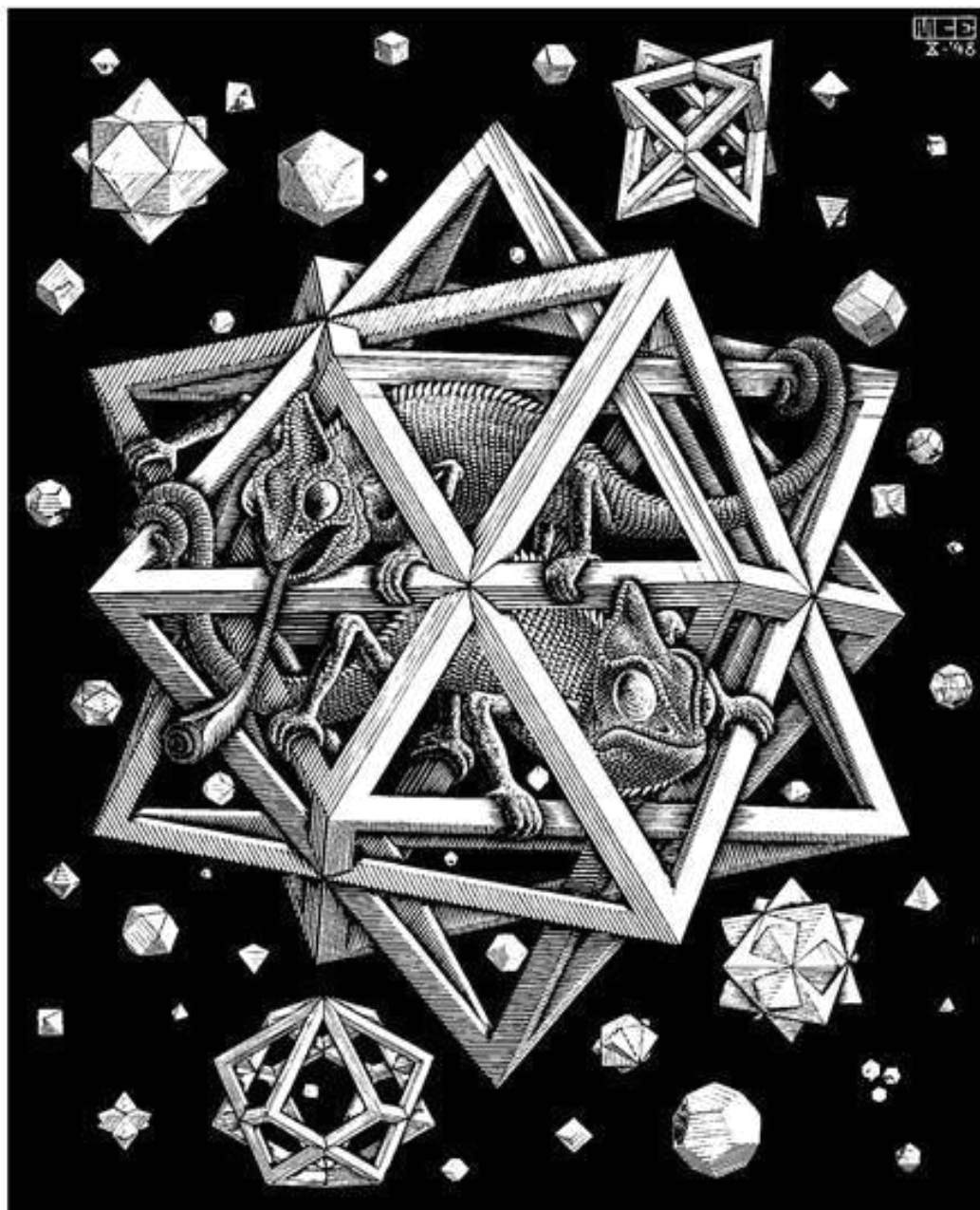
День 7

Месяц Число

Начато :

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 2)

Неделя 1



День 8

Месяц Число

Начато :

Неделя 2

$6 \times 11 =$	<input type="text"/>	$5 \times 20 =$	<input type="text"/>	$27 : 27 =$	<input type="text"/>
$17 - 7 =$	<input type="text"/>	$10 - 8 =$	<input type="text"/>	$4 + 3 =$	<input type="text"/>
$18 : 2 =$	<input type="text"/>	$98 : 98 =$	<input type="text"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text"/>
$17 \times 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text"/>	$93 : 93 =$	<input type="text"/>
$8 + 0 =$	<input type="text"/>	$3 + 5 =$	<input type="text"/>	$6 + 7 =$	<input type="text"/>
$9 \times 2 =$	<input type="text"/>	$3 \times 9 =$	<input type="text"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text"/>
$36 : 4 =$	<input type="text"/>	$53 - 6 =$	<input type="text"/>	$26 - 5 =$	<input type="text"/>
$7 + 4 =$	<input type="text"/>	$12 : 4 =$	<input type="text"/>	$56 : 28 =$	<input type="text"/>
$14 - 9 =$	<input type="text"/>	$8 + 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text"/>
$9 + 6 =$	<input type="text"/>	$12 - 7 =$	<input type="text"/>	$68 : 68 =$	<input type="text"/>
$8 \times 3 =$	<input type="text"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text"/>	$18 - 7 =$	<input type="text"/>
$40 : 5 =$	<input type="text"/>	$15 : 1 =$	<input type="text"/>	$84 : 28 =$	<input type="text"/>
$6 + 4 =$	<input type="text"/>	$5 \times 15 =$	<input type="text"/>	$2 \times 32 =$	<input type="text"/>
$15 - 11 =$	<input type="text"/>	$2 + 5 =$	<input type="text"/>	$20 - 7 =$	<input type="text"/>
$4 + 19 =$	<input type="text"/>	$28 - 9 =$	<input type="text"/>	$4 \times 25 =$	<input type="text"/>
$8 \times 5 =$	<input type="text"/>	$16 : 16 =$	<input type="text"/>	$19 - 9 =$	<input type="text"/>
$17 - 11 =$	<input type="text"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text"/>	$85 : 85 =$	<input type="text"/>
$8 + 5 =$	<input type="text"/>	$43 - 7 =$	<input type="text"/>	$13 - 7 =$	<input type="text"/>
$2 + 20 =$	<input type="text"/>	$0 + 3 =$	<input type="text"/>	$61 : 1 =$	<input type="text"/>
$16 : 16 =$	<input type="text"/>	$15 : 3 =$	<input type="text"/>	$3 \times 21 =$	<input type="text"/>
$5 \times 3 =$	<input type="text"/>	$5 + 5 =$	<input type="text"/>	$14 - 2 =$	<input type="text"/>
$20 - 6 =$	<input type="text"/>	$17 : 17 =$	<input type="text"/>	$16 \times 1 =$	<input type="text"/>
$6 + 6 =$	<input type="text"/>	$31 - 5 =$	<input type="text"/>	$67 : 67 =$	<input type="text"/>
$77 : 7 =$	<input type="text"/>	$8 : 4 =$	<input type="text"/>	$8 - 7 =$	<input type="text"/>
$7 + 13 =$	<input type="text"/>	$5 - 4 =$	<input type="text"/>	$10 : 2 =$	<input type="text"/>
$5 \times 1 =$	<input type="text"/>	$3 : 3 =$	<input type="text"/>	$11 \times 5 =$	<input type="text"/>
$16 - 2 =$	<input type="text"/>	$4 \times 15 =$	<input type="text"/>	$26 - 10 =$	<input type="text"/>
$8 + 2 =$	<input type="text"/>	$32 - 4 =$	<input type="text"/>	$81 : 81 =$	<input type="text"/>
$9 : 9 =$	<input type="text"/>	$24 : 4 =$	<input type="text"/>	$21 - 7 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 9

Месяц Число

Начато :

$4 : 4 =$ <input type="text"/>	$28 : 2 =$ <input type="text"/>	$4 \times 9 =$ <input type="text"/>
$21 - 11 =$ <input type="text"/>	$11 + 7 =$ <input type="text"/>	$9 + 6 =$ <input type="text"/>
$12 + 0 =$ <input type="text"/>	$64 : 8 =$ <input type="text"/>	$48 : 4 =$ <input type="text"/>
$3 \times 15 =$ <input type="text"/>	$18 - 10 =$ <input type="text"/>	$3 \times 33 =$ <input type="text"/>
$4 + 6 =$ <input type="text"/>	$1 + 0 =$ <input type="text"/>	$8 + 7 =$ <input type="text"/>
$51 - 6 =$ <input type="text"/>	$4 \times 10 =$ <input type="text"/>	$3 - 2 =$ <input type="text"/>
$2 \times 7 =$ <input type="text"/>	$3 - 0 =$ <input type="text"/>	$4 \times 7 =$ <input type="text"/>
$6 + 0 =$ <input type="text"/>	$26 + 5 =$ <input type="text"/>	$16 : 8 =$ <input type="text"/>
$54 - 6 =$ <input type="text"/>	$44 - 10 =$ <input type="text"/>	$10 + 6 =$ <input type="text"/>
$96 : 96 =$ <input type="text"/>	$1 \times 71 =$ <input type="text"/>	$2 \times 34 =$ <input type="text"/>
$1 \times 13 =$ <input type="text"/>	$18 - 9 =$ <input type="text"/>	$5 - 3 =$ <input type="text"/>
$29 : 29 =$ <input type="text"/>	$42 : 6 =$ <input type="text"/>	$0 + 6 =$ <input type="text"/>
$12 - 8 =$ <input type="text"/>	$22 + 2 =$ <input type="text"/>	$3 \times 13 =$ <input type="text"/>
$8 + 2 =$ <input type="text"/>	$5 \times 9 =$ <input type="text"/>	$16 : 4 =$ <input type="text"/>
$20 \times 2 =$ <input type="text"/>	$16 - 9 =$ <input type="text"/>	$8 + 3 =$ <input type="text"/>
$88 : 11 =$ <input type="text"/>	$100 : 100 =$ <input type="text"/>	$10 \times 10 =$ <input type="text"/>
$54 - 9 =$ <input type="text"/>	$5 + 24 =$ <input type="text"/>	$8 + 4 =$ <input type="text"/>
$20 \times 1 =$ <input type="text"/>	$2 \times 30 =$ <input type="text"/>	$1 \times 37 =$ <input type="text"/>
$18 : 2 =$ <input type="text"/>	$13 - 9 =$ <input type="text"/>	$0 + 1 =$ <input type="text"/>
$3 + 6 =$ <input type="text"/>	$54 : 9 =$ <input type="text"/>	$5 \times 11 =$ <input type="text"/>
$5 \times 17 =$ <input type="text"/>	$19 - 10 =$ <input type="text"/>	$48 : 8 =$ <input type="text"/>
$35 : 35 =$ <input type="text"/>	$3 \times 11 =$ <input type="text"/>	$63 : 21 =$ <input type="text"/>
$3 \times 14 =$ <input type="text"/>	$100 : 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 100 =$ <input type="text"/>
$15 : 5 =$ <input type="text"/>	$31 + 4 =$ <input type="text"/>	$1 + 5 =$ <input type="text"/>
$1 \times 10 =$ <input type="text"/>	$48 - 3 =$ <input type="text"/>	$16 + 8 =$ <input type="text"/>
$3 - 3 =$ <input type="text"/>	$11 : 1 =$ <input type="text"/>	$56 : 7 =$ <input type="text"/>
$30 : 6 =$ <input type="text"/>	$8 \times 2 =$ <input type="text"/>	$18 \times 1 =$ <input type="text"/>
$22 - 8 =$ <input type="text"/>	$70 : 1 =$ <input type="text"/>	$11 - 8 =$ <input type="text"/>
$8 \times 11 =$ <input type="text"/>	$3 + 21 =$ <input type="text"/>	$6 \times 8 =$ <input type="text"/>

Неделя 2

Окончено : Время выполнения :

День 10

Месяц Число

Начато :

Неделя 2

$35 : 7 =$	<input type="text"/>	$15 - 7 =$	<input type="text"/>	$9 + 10 =$	<input type="text"/>
$5 \times 16 =$	<input type="text"/>	$2 \times 6 =$	<input type="text"/>	$13 : 1 =$	<input type="text"/>
$13 - 6 =$	<input type="text"/>	$6 + 4 =$	<input type="text"/>	$47 - 3 =$	<input type="text"/>
$63 : 1 =$	<input type="text"/>	$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$6 + 11 =$	<input type="text"/>
$1 \times 20 =$	<input type="text"/>	$8 : 4 =$	<input type="text"/>	$5 - 1 =$	<input type="text"/>
$34 - 11 =$	<input type="text"/>	$9 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text"/>
$69 : 69 =$	<input type="text"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text"/>	$1 + 22 =$	<input type="text"/>
$16 - 11 =$	<input type="text"/>	$9 + 0 =$	<input type="text"/>	$37 - 6 =$	<input type="text"/>
$28 : 28 =$	<input type="text"/>	$21 - 2 =$	<input type="text"/>	$1 \times 74 =$	<input type="text"/>
$2 \times 17 =$	<input type="text"/>	$12 : 6 =$	<input type="text"/>	$16 - 1 =$	<input type="text"/>
$1 \times 32 =$	<input type="text"/>	$9 + 4 =$	<input type="text"/>	$30 : 3 =$	<input type="text"/>
$34 : 2 =$	<input type="text"/>	$23 - 4 =$	<input type="text"/>	$22 - 5 =$	<input type="text"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text"/>
$8 + 0 =$	<input type="text"/>	$5 + 7 =$	<input type="text"/>	$7 - 3 =$	<input type="text"/>
$53 - 7 =$	<input type="text"/>	$14 - 4 =$	<input type="text"/>	$2 + 1 =$	<input type="text"/>
$97 : 97 =$	<input type="text"/>	$3 \times 8 =$	<input type="text"/>	$13 - 10 =$	<input type="text"/>
$6 + 6 =$	<input type="text"/>	$18 - 3 =$	<input type="text"/>	$18 : 18 =$	<input type="text"/>
$17 \times 1 =$	<input type="text"/>	$9 \times 3 =$	<input type="text"/>	$45 - 2 =$	<input type="text"/>
$0 + 12 =$	<input type="text"/>	$1 + 19 =$	<input type="text"/>	$4 + 19 =$	<input type="text"/>
$66 : 1 =$	<input type="text"/>	$4 - 4 =$	<input type="text"/>	$62 : 2 =$	<input type="text"/>
$3 \times 20 =$	<input type="text"/>	$4 \times 7 =$	<input type="text"/>	$1 \times 68 =$	<input type="text"/>
$100 : 2 =$	<input type="text"/>	$12 : 1 =$	<input type="text"/>	$39 : 3 =$	<input type="text"/>
$2 \times 29 =$	<input type="text"/>	$22 - 6 =$	<input type="text"/>	$22 \times 4 =$	<input type="text"/>
$67 : 1 =$	<input type="text"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text"/>	$4 + 17 =$	<input type="text"/>
$4 \times 21 =$	<input type="text"/>	$12 : 3 =$	<input type="text"/>	$83 : 83 =$	<input type="text"/>
$24 - 8 =$	<input type="text"/>	$36 - 4 =$	<input type="text"/>	$1 \times 63 =$	<input type="text"/>
$21 : 1 =$	<input type="text"/>	$48 : 2 =$	<input type="text"/>	$69 : 1 =$	<input type="text"/>
$1 \times 6 =$	<input type="text"/>	$1 \times 90 =$	<input type="text"/>	$21 - 4 =$	<input type="text"/>
$4 - 3 =$	<input type="text"/>	$22 - 2 =$	<input type="text"/>	$70 : 7 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 11

Месяц Число

Начато :

$4 \times 16 =$ <input type="text"/>	$11 + 8 =$ <input type="text"/>	$2 \times 10 =$ <input type="text"/>
$1 + 23 =$ <input type="text"/>	$4 : 4 =$ <input type="text"/>	$5 + 1 =$ <input type="text"/>
$12 : 6 =$ <input type="text"/>	$5 \times 8 =$ <input type="text"/>	$18 - 7 =$ <input type="text"/>
$1 \times 23 =$ <input type="text"/>	$45 : 9 =$ <input type="text"/>	$35 : 5 =$ <input type="text"/>
$0 + 10 =$ <input type="text"/>	$11 + 7 =$ <input type="text"/>	$7 + 1 =$ <input type="text"/>
$26 - 8 =$ <input type="text"/>	$1 \times 13 =$ <input type="text"/>	$8 - 0 =$ <input type="text"/>
$1 \times 81 =$ <input type="text"/>	$44 : 4 =$ <input type="text"/>	$25 \times 2 =$ <input type="text"/>
$26 - 11 =$ <input type="text"/>	$3 \times 10 =$ <input type="text"/>	$14 - 11 =$ <input type="text"/>
$1 \times 86 =$ <input type="text"/>	$12 + 3 =$ <input type="text"/>	$12 : 3 =$ <input type="text"/>
$6 - 0 =$ <input type="text"/>	$4 \times 9 =$ <input type="text"/>	$6 + 10 =$ <input type="text"/>
$23 + 5 =$ <input type="text"/>	$4 - 3 =$ <input type="text"/>	$16 - 8 =$ <input type="text"/>
$26 : 1 =$ <input type="text"/>	$24 : 8 =$ <input type="text"/>	$8 : 2 =$ <input type="text"/>
$33 + 1 =$ <input type="text"/>	$6 \times 9 =$ <input type="text"/>	$0 + 3 =$ <input type="text"/>
$17 - 6 =$ <input type="text"/>	$12 + 0 =$ <input type="text"/>	$5 \times 20 =$ <input type="text"/>
$83 : 1 =$ <input type="text"/>	$3 \times 33 =$ <input type="text"/>	$19 - 9 =$ <input type="text"/>
$0 + 4 =$ <input type="text"/>	$27 : 9 =$ <input type="text"/>	$10 : 5 =$ <input type="text"/>
$30 : 5 =$ <input type="text"/>	$11 + 3 =$ <input type="text"/>	$9 + 3 =$ <input type="text"/>
$0 + 6 =$ <input type="text"/>	$2 - 1 =$ <input type="text"/>	$18 - 11 =$ <input type="text"/>
$25 - 3 =$ <input type="text"/>	$1 \times 97 =$ <input type="text"/>	$42 : 6 =$ <input type="text"/>
$3 \times 24 =$ <input type="text"/>	$13 - 10 =$ <input type="text"/>	$2 + 1 =$ <input type="text"/>
$24 - 1 =$ <input type="text"/>	$40 : 8 =$ <input type="text"/>	$19 - 10 =$ <input type="text"/>
$84 : 4 =$ <input type="text"/>	$29 \times 1 =$ <input type="text"/>	$7 + 9 =$ <input type="text"/>
$10 - 6 =$ <input type="text"/>	$18 + 7 =$ <input type="text"/>	$96 : 3 =$ <input type="text"/>
$12 \times 2 =$ <input type="text"/>	$3 \times 8 =$ <input type="text"/>	$3 + 13 =$ <input type="text"/>
$12 + 3 =$ <input type="text"/>	$2 + 4 =$ <input type="text"/>	$5 \times 3 =$ <input type="text"/>
$27 - 6 =$ <input type="text"/>	$72 : 9 =$ <input type="text"/>	$3 + 3 =$ <input type="text"/>
$12 + 8 =$ <input type="text"/>	$4 + 5 =$ <input type="text"/>	$13 - 2 =$ <input type="text"/>
$11 - 3 =$ <input type="text"/>	$1 \times 5 =$ <input type="text"/>	$6 + 7 =$ <input type="text"/>
$40 : 5 =$ <input type="text"/>	$11 - 9 =$ <input type="text"/>	$4 \times 6 =$ <input type="text"/>

Неделя 2

Окончено : Время выполнения :

День 12

Месяц Число

Начато :

Неделя 2

$14 + 7 =$	<input type="text"/>	$5 + 5 =$	<input type="text"/>	$6 + 2 =$	<input type="text"/>
$2 \times 10 =$	<input type="text"/>	$2 : 2 =$	<input type="text"/>	$13 - 1 =$	<input type="text"/>
$18 : 9 =$	<input type="text"/>	$13 - 10 =$	<input type="text"/>	$12 : 2 =$	<input type="text"/>
$20 + 5 =$	<input type="text"/>	$2 + 4 =$	<input type="text"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text"/>	$13 - 9 =$	<input type="text"/>	$5 + 2 =$	<input type="text"/>
$10 : 10 =$	<input type="text"/>	$4 + 2 =$	<input type="text"/>	$17 - 8 =$	<input type="text"/>
$6 - 6 =$	<input type="text"/>	$30 : 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 17 =$	<input type="text"/>
$15 \times 4 =$	<input type="text"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text"/>	$14 - 0 =$	<input type="text"/>
$11 + 2 =$	<input type="text"/>	$9 - 5 =$	<input type="text"/>	$4 : 1 =$	<input type="text"/>
$2 - 2 =$	<input type="text"/>	$4 : 4 =$	<input type="text"/>	$1 + 8 =$	<input type="text"/>
$13 + 0 =$	<input type="text"/>	$3 + 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 14 =$	<input type="text"/>
$42 \times 1 =$	<input type="text"/>	$7 \times 6 =$	<input type="text"/>	$18 - 8 =$	<input type="text"/>
$6 - 5 =$	<input type="text"/>	$3 + 20 =$	<input type="text"/>	$12 : 4 =$	<input type="text"/>
$4 + 4 =$	<input type="text"/>	$54 : 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 4 =$	<input type="text"/>
$1 \times 43 =$	<input type="text"/>	$4 + 8 =$	<input type="text"/>	$2 \times 19 =$	<input type="text"/>
$9 - 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 4 =$	<input type="text"/>	$8 : 1 =$	<input type="text"/>
$13 + 6 =$	<input type="text"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text"/>	$1 \times 16 =$	<input type="text"/>
$6 \times 10 =$	<input type="text"/>	$7 + 9 =$	<input type="text"/>	$3 + 7 =$	<input type="text"/>
$8 - 8 =$	<input type="text"/>	$81 : 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text"/>
$37 \times 1 =$	<input type="text"/>	$7 \times 1 =$	<input type="text"/>	$0 + 5 =$	<input type="text"/>
$55 : 11 =$	<input type="text"/>	$10 : 5 =$	<input type="text"/>	$6 : 1 =$	<input type="text"/>
$3 + 1 =$	<input type="text"/>	$10 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 0 =$	<input type="text"/>
$6 \times 7 =$	<input type="text"/>	$6 \times 7 =$	<input type="text"/>	$39 : 1 =$	<input type="text"/>
$88 : 11 =$	<input type="text"/>	$38 : 2 =$	<input type="text"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text"/>
$5 + 4 =$	<input type="text"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text"/>	$3 + 15 =$	<input type="text"/>
$11 - 11 =$	<input type="text"/>	$8 + 8 =$	<input type="text"/>	$15 - 3 =$	<input type="text"/>
$20 : 20 =$	<input type="text"/>	$8 : 2 =$	<input type="text"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text"/>
$3 \times 9 =$	<input type="text"/>	$9 \times 10 =$	<input type="text"/>	$4 + 4 =$	<input type="text"/>
$20 + 7 =$	<input type="text"/>	$11 - 10 =$	<input type="text"/>	$17 - 4 =$	<input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 13 Месяц Число

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

Неделя 2

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

голос	камень	книга
лошадь	змея	локоть
чай	полет	запад
комната	ящерица	птица
роса	мешок	лодка
кольцо	стрела	торс
поле	циркуль	фонтан
слух	земля	морковь
корова	шаг	веер
сон	ящик	сабля

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

СЛОВ

День 13

Неделя 2

День 14

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 3)

Неделя 2



День 15

Месяц Число

Начато :

Неделя 3

$1 + 4 =$ <input type="text"/>	$6 - 6 =$ <input type="text"/>	$18 - 10 =$ <input type="text"/>
$9 - 2 =$ <input type="text"/>	$2 \times 7 =$ <input type="text"/>	$26 : 2 =$ <input type="text"/>
$1 \times 8 =$ <input type="text"/>	$3 - 1 =$ <input type="text"/>	$8 \times 1 =$ <input type="text"/>
$69 : 3 =$ <input type="text"/>	$2 + 1 =$ <input type="text"/>	$36 - 11 =$ <input type="text"/>
$2 + 12 =$ <input type="text"/>	$6 : 2 =$ <input type="text"/>	$72 : 12 =$ <input type="text"/>
$20 : 5 =$ <input type="text"/>	$1 \times 27 =$ <input type="text"/>	$7 \times 9 =$ <input type="text"/>
$7 - 1 =$ <input type="text"/>	$6 - 2 =$ <input type="text"/>	$64 - 6 =$ <input type="text"/>
$2 \times 8 =$ <input type="text"/>	$1 + 3 =$ <input type="text"/>	$8 \times 2 =$ <input type="text"/>
$16 - 7 =$ <input type="text"/>	$2 : 1 =$ <input type="text"/>	$32 - 10 =$ <input type="text"/>
$40 : 2 =$ <input type="text"/>	$2 \times 38 =$ <input type="text"/>	$27 : 27 =$ <input type="text"/>
$4 \times 10 =$ <input type="text"/>	$5 - 0 =$ <input type="text"/>	$34 + 4 =$ <input type="text"/>
$3 + 10 =$ <input type="text"/>	$1 + 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 86 =$ <input type="text"/>
$8 : 1 =$ <input type="text"/>	$24 : 4 =$ <input type="text"/>	$12 - 2 =$ <input type="text"/>
$1 + 23 =$ <input type="text"/>	$14 - 4 =$ <input type="text"/>	$80 : 4 =$ <input type="text"/>
$10 - 1 =$ <input type="text"/>	$9 \times 6 =$ <input type="text"/>	$15 - 9 =$ <input type="text"/>
$9 : 1 =$ <input type="text"/>	$8 : 1 =$ <input type="text"/>	$7 \times 4 =$ <input type="text"/>
$13 - 8 =$ <input type="text"/>	$16 \times 2 =$ <input type="text"/>	$13 - 3 =$ <input type="text"/>
$0 + 14 =$ <input type="text"/>	$10 : 2 =$ <input type="text"/>	$9 : 1 =$ <input type="text"/>
$7 \times 2 =$ <input type="text"/>	$0 + 4 =$ <input type="text"/>	$5 \times 9 =$ <input type="text"/>
$24 : 3 =$ <input type="text"/>	$12 - 7 =$ <input type="text"/>	$10 - 0 =$ <input type="text"/>
$5 + 14 =$ <input type="text"/>	$10 : 1 =$ <input type="text"/>	$4 \times 25 =$ <input type="text"/>
$5 \times 8 =$ <input type="text"/>	$7 \times 2 =$ <input type="text"/>	$22 + 0 =$ <input type="text"/>
$99 : 3 =$ <input type="text"/>	$17 + 0 =$ <input type="text"/>	$11 - 6 =$ <input type="text"/>
$7 + 5 =$ <input type="text"/>	$12 : 1 =$ <input type="text"/>	$8 \times 4 =$ <input type="text"/>
$15 \times 3 =$ <input type="text"/>	$30 + 0 =$ <input type="text"/>	$8 + 2 =$ <input type="text"/>
$4 + 6 =$ <input type="text"/>	$2 \times 2 =$ <input type="text"/>	$20 - 7 =$ <input type="text"/>
$3 \times 12 =$ <input type="text"/>	$27 : 3 =$ <input type="text"/>	$11 : 1 =$ <input type="text"/>
$18 : 1 =$ <input type="text"/>	$17 - 6 =$ <input type="text"/>	$34 \times 1 =$ <input type="text"/>
$4 + 11 =$ <input type="text"/>	$1 \times 3 =$ <input type="text"/>	$19 - 6 =$ <input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 16

Месяц Число

Начато :

Неделя 3

$2 + 5 =$ <input type="text"/>	$4 + 6 =$ <input type="text"/>	$43 \times 1 =$ <input type="text"/>
$10 - 7 =$ <input type="text"/>	$1 \times 47 =$ <input type="text"/>	$20 - 8 =$ <input type="text"/>
$6 \times 3 =$ <input type="text"/>	$15 - 11 =$ <input type="text"/>	$28 : 2 =$ <input type="text"/>
$40 \times 1 =$ <input type="text"/>	$6 : 3 =$ <input type="text"/>	$9 \times 1 =$ <input type="text"/>
$2 + 2 =$ <input type="text"/>	$6 \times 4 =$ <input type="text"/>	$15 - 7 =$ <input type="text"/>
$6 - 3 =$ <input type="text"/>	$6 + 5 =$ <input type="text"/>	$7 \times 9 =$ <input type="text"/>
$26 \times 1 =$ <input type="text"/>	$4 - 1 =$ <input type="text"/>	$21 - 9 =$ <input type="text"/>
$2 + 0 =$ <input type="text"/>	$4 + 2 =$ <input type="text"/>	$1 \times 89 =$ <input type="text"/>
$7 - 3 =$ <input type="text"/>	$12 \times 5 =$ <input type="text"/>	$8 - 1 =$ <input type="text"/>
$10 \times 3 =$ <input type="text"/>	$36 : 6 =$ <input type="text"/>	$31 + 2 =$ <input type="text"/>
$15 : 3 =$ <input type="text"/>	$34 + 2 =$ <input type="text"/>	$8 \times 11 =$ <input type="text"/>
$9 \times 8 =$ <input type="text"/>	$7 \times 3 =$ <input type="text"/>	$9 - 2 =$ <input type="text"/>
$25 : 5 =$ <input type="text"/>	$7 - 5 =$ <input type="text"/>	$4 \times 3 =$ <input type="text"/>
$25 \times 2 =$ <input type="text"/>	$6 \times 15 =$ <input type="text"/>	$19 : 1 =$ <input type="text"/>
$31 + 0 =$ <input type="text"/>	$32 + 0 =$ <input type="text"/>	$32 - 11 =$ <input type="text"/>
$40 : 5 =$ <input type="text"/>	$35 : 5 =$ <input type="text"/>	$43 \times 2 =$ <input type="text"/>
$16 \times 1 =$ <input type="text"/>	$6 : 1 =$ <input type="text"/>	$8 + 1 =$ <input type="text"/>
$23 : 23 =$ <input type="text"/>	$15 \times 4 =$ <input type="text"/>	$16 - 9 =$ <input type="text"/>
$9 \times 10 =$ <input type="text"/>	$6 + 1 =$ <input type="text"/>	$40 : 2 =$ <input type="text"/>
$6 + 0 =$ <input type="text"/>	$54 : 6 =$ <input type="text"/>	$4 \times 9 =$ <input type="text"/>
$8 : 2 =$ <input type="text"/>	$3 \times 23 =$ <input type="text"/>	$59 - 6 =$ <input type="text"/>
$9 \times 5 =$ <input type="text"/>	$40 : 4 =$ <input type="text"/>	$42 : 2 =$ <input type="text"/>
$29 + 0 =$ <input type="text"/>	$5 + 6 =$ <input type="text"/>	$10 \times 9 =$ <input type="text"/>
$18 : 2 =$ <input type="text"/>	$9 \times 5 =$ <input type="text"/>	$21 + 0 =$ <input type="text"/>
$3 \times 24 =$ <input type="text"/>	$80 : 8 =$ <input type="text"/>	$9 \times 4 =$ <input type="text"/>
$30 : 3 =$ <input type="text"/>	$5 \times 13 =$ <input type="text"/>	$14 - 3 =$ <input type="text"/>
$17 - 7 =$ <input type="text"/>	$5 : 1 =$ <input type="text"/>	$52 : 2 =$ <input type="text"/>
$60 : 5 =$ <input type="text"/>	$4 : 2 =$ <input type="text"/>	$41 \times 1 =$ <input type="text"/>
$5 \times 3 =$ <input type="text"/>	$2 \times 4 =$ <input type="text"/>	$12 - 1 =$ <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 17

Месяц Число

Начато :

Неделя 3

$17 - 2 =$	<input type="text"/>	$8 : 4 =$	<input type="text"/>	$3 : 1 =$	<input type="text"/>
$14 + 4 =$	<input type="text"/>	$10 \times 4 =$	<input type="text"/>	$13 - 11 =$	<input type="text"/>
$22 - 8 =$	<input type="text"/>	$6 - 4 =$	<input type="text"/>	$3 + 2 =$	<input type="text"/>
$4 \times 7 =$	<input type="text"/>	$11 + 7 =$	<input type="text"/>	$33 : 3 =$	<input type="text"/>
$23 - 10 =$	<input type="text"/>	$27 \times 1 =$	<input type="text"/>	$21 - 3 =$	<input type="text"/>
$48 : 6 =$	<input type="text"/>	$29 - 7 =$	<input type="text"/>	$15 + 7 =$	<input type="text"/>
$8 + 9 =$	<input type="text"/>	$10 \times 6 =$	<input type="text"/>	$5 : 1 =$	<input type="text"/>
$26 - 6 =$	<input type="text"/>	$12 + 5 =$	<input type="text"/>	$15 - 0 =$	<input type="text"/>
$11 + 6 =$	<input type="text"/>	$1 \times 32 =$	<input type="text"/>	$8 + 8 =$	<input type="text"/>
$20 - 3 =$	<input type="text"/>	$36 : 36 =$	<input type="text"/>	$72 : 8 =$	<input type="text"/>
$18 + 5 =$	<input type="text"/>	$31 \times 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 12 =$	<input type="text"/>
$25 - 10 =$	<input type="text"/>	$4 : 4 =$	<input type="text"/>	$10 : 1 =$	<input type="text"/>
$7 : 7 =$	<input type="text"/>	$12 \times 5 =$	<input type="text"/>	$14 - 6 =$	<input type="text"/>
$1 \times 10 =$	<input type="text"/>	$7 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 4 =$	<input type="text"/>
$9 + 8 =$	<input type="text"/>	$16 : 4 =$	<input type="text"/>	$80 : 10 =$	<input type="text"/>
$38 : 38 =$	<input type="text"/>	$23 \times 2 =$	<input type="text"/>	$20 - 0 =$	<input type="text"/>
$11 \times 5 =$	<input type="text"/>	$11 + 3 =$	<input type="text"/>	$9 + 5 =$	<input type="text"/>
$30 - 11 =$	<input type="text"/>	$6 - 3 =$	<input type="text"/>	$16 : 1 =$	<input type="text"/>
$7 + 9 =$	<input type="text"/>	$21 \times 4 =$	<input type="text"/>	$18 + 0 =$	<input type="text"/>
$1 \times 35 =$	<input type="text"/>	$12 + 1 =$	<input type="text"/>	$10 : 2 =$	<input type="text"/>
$40 : 40 =$	<input type="text"/>	$25 : 5 =$	<input type="text"/>	$12 \times 2 =$	<input type="text"/>
$21 + 9 =$	<input type="text"/>	$2 \times 43 =$	<input type="text"/>	$48 : 3 =$	<input type="text"/>
$1 \times 19 =$	<input type="text"/>	$8 - 7 =$	<input type="text"/>	$14 \times 3 =$	<input type="text"/>
$15 + 1 =$	<input type="text"/>	$22 \times 1 =$	<input type="text"/>	$16 : 2 =$	<input type="text"/>
$26 - 9 =$	<input type="text"/>	$9 - 8 =$	<input type="text"/>	$16 + 24 =$	<input type="text"/>
$48 : 16 =$	<input type="text"/>	$24 \times 2 =$	<input type="text"/>	$2 + 19 =$	<input type="text"/>
$13 + 1 =$	<input type="text"/>	$28 : 1 =$	<input type="text"/>	$25 \times 4 =$	<input type="text"/>
$27 - 9 =$	<input type="text"/>	$13 - 8 =$	<input type="text"/>	$25 : 5 =$	<input type="text"/>
$49 : 49 =$	<input type="text"/>	$36 : 6 =$	<input type="text"/>	$12 \times 3 =$	<input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 18

Месяц Число

Начато :

Неделя 3

$0 + 10 =$ <input type="text"/>	$4 - 0 =$ <input type="text"/>	$10 + 7 =$ <input type="text"/>
$20 - 2 =$ <input type="text"/>	$2 \times 5 =$ <input type="text"/>	$3 \times 32 =$ <input type="text"/>
$90 : 2 =$ <input type="text"/>	$0 + 1 =$ <input type="text"/>	$25 - 4 =$ <input type="text"/>
$20 : 5 =$ <input type="text"/>	$16 - 8 =$ <input type="text"/>	$90 : 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 34 =$ <input type="text"/>	$4 \times 4 =$ <input type="text"/>	$13 \times 3 =$ <input type="text"/>
$21 + 2 =$ <input type="text"/>	$0 + 6 =$ <input type="text"/>	$21 - 0 =$ <input type="text"/>
$0 + 15 =$ <input type="text"/>	$5 \times 4 =$ <input type="text"/>	$24 : 1 =$ <input type="text"/>
$16 : 4 =$ <input type="text"/>	$0 + 2 =$ <input type="text"/>	$8 + 7 =$ <input type="text"/>
$15 + 2 =$ <input type="text"/>	$2 + 7 =$ <input type="text"/>	$1 - 1 =$ <input type="text"/>
$74 : 2 =$ <input type="text"/>	$1 \times 2 =$ <input type="text"/>	$11 \times 8 =$ <input type="text"/>
$1 \times 41 =$ <input type="text"/>	$14 : 1 =$ <input type="text"/>	$2 - 0 =$ <input type="text"/>
$21 + 3 =$ <input type="text"/>	$21 - 11 =$ <input type="text"/>	$1 \times 31 =$ <input type="text"/>
$29 : 1 =$ <input type="text"/>	$21 - 10 =$ <input type="text"/>	$8 - 3 =$ <input type="text"/>
$1 + 11 =$ <input type="text"/>	$0 + 8 =$ <input type="text"/>	$18 \times 1 =$ <input type="text"/>
$0 + 7 =$ <input type="text"/>	$15 : 1 =$ <input type="text"/>	$24 - 3 =$ <input type="text"/>
$24 - 3 =$ <input type="text"/>	$3 + 30 =$ <input type="text"/>	$28 \times 2 =$ <input type="text"/>
$28 : 1 =$ <input type="text"/>	$12 - 1 =$ <input type="text"/>	$24 - 2 =$ <input type="text"/>
$23 + 3 =$ <input type="text"/>	$26 : 2 =$ <input type="text"/>	$11 + 6 =$ <input type="text"/>
$1 \times 77 =$ <input type="text"/>	$5 - 0 =$ <input type="text"/>	$34 \times 1 =$ <input type="text"/>
$0 + 13 =$ <input type="text"/>	$13 - 0 =$ <input type="text"/>	$25 : 1 =$ <input type="text"/>
$14 \times 1 =$ <input type="text"/>	$9 - 0 =$ <input type="text"/>	$1 + 13 =$ <input type="text"/>
$78 : 1 =$ <input type="text"/>	$42 : 2 =$ <input type="text"/>	$56 : 2 =$ <input type="text"/>
$2 \times 23 =$ <input type="text"/>	$5 \times 6 =$ <input type="text"/>	$6 - 5 =$ <input type="text"/>
$70 : 1 =$ <input type="text"/>	$3 + 40 =$ <input type="text"/>	$1 + 17 =$ <input type="text"/>
$15 + 6 =$ <input type="text"/>	$45 : 5 =$ <input type="text"/>	$2 \times 36 =$ <input type="text"/>
$23 - 0 =$ <input type="text"/>	$11 + 2 =$ <input type="text"/>	$5 - 4 =$ <input type="text"/>
$100 : 2 =$ <input type="text"/>	$7 : 7 =$ <input type="text"/>	$6 - 6 =$ <input type="text"/>
$23 + 4 =$ <input type="text"/>	$26 - 1 =$ <input type="text"/>	$20 \times 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 21 =$ <input type="text"/>	$23 - 0 =$ <input type="text"/>	$22 - 9 =$ <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 19

Месяц Число

Начато :

Неделя 3

$35 : 35 = \boxed{}$

$56 : 7 = \boxed{}$

$66 : 11 = \boxed{}$

$23 - 3 = \boxed{}$

$10 - 9 = \boxed{}$

$5 \times 1 = \boxed{}$

$3 \times 31 = \boxed{}$

$6 + 49 = \boxed{}$

$27 - 3 = \boxed{}$

$93 : 3 = \boxed{}$

$60 : 20 = \boxed{}$

$32 : 8 = \boxed{}$

$15 - 6 = \boxed{}$

$14 - 11 = \boxed{}$

$4 \times 1 = \boxed{}$

$5 + 16 = \boxed{}$

$48 : 6 = \boxed{}$

$12 : 3 = \boxed{}$

$2 \times 32 = \boxed{}$

$20 + 5 = \boxed{}$

$0 + 34 = \boxed{}$

$12 + 3 = \boxed{}$

$80 : 20 = \boxed{}$

$5 - 1 = \boxed{}$

$69 : 3 = \boxed{}$

$28 - 3 = \boxed{}$

$10 : 10 = \boxed{}$

$32 \times 1 = \boxed{}$

$4 \times 15 = \boxed{}$

$29 - 4 = \boxed{}$

$42 : 42 = \boxed{}$

$8 + 0 = \boxed{}$

$63 : 3 = \boxed{}$

$10 \times 5 = \boxed{}$

$7 : 1 = \boxed{}$

$4 \times 2 = \boxed{}$

$1 + 12 = \boxed{}$

$3 \times 14 = \boxed{}$

$15 + 35 = \boxed{}$

$10 : 1 = \boxed{}$

$5 + 1 = \boxed{}$

$19 - 2 = \boxed{}$

$2 \times 34 = \boxed{}$

$27 - 2 = \boxed{}$

$1 \times 8 = \boxed{}$

$2 + 15 = \boxed{}$

$17 : 17 = \boxed{}$

$5 - 5 = \boxed{}$

$7 - 3 = \boxed{}$

$15 - 8 = \boxed{}$

$2 \times 20 = \boxed{}$

$16 : 8 = \boxed{}$

$15 + 0 = \boxed{}$

$25 + 50 = \boxed{}$

$18 \times 3 = \boxed{}$

$72 : 9 = \boxed{}$

$15 : 3 = \boxed{}$

$12 + 2 = \boxed{}$

$2 + 10 = \boxed{}$

$8 - 2 = \boxed{}$

$1 \times 40 = \boxed{}$

$88 : 11 = \boxed{}$

$3 + 7 = \boxed{}$

$54 : 2 = \boxed{}$

$14 - 8 = \boxed{}$

$2 : 2 = \boxed{}$

$12 + 4 = \boxed{}$

$61 : 61 = \boxed{}$

$1 \times 6 = \boxed{}$

$7 - 6 = \boxed{}$

$19 + 0 = \boxed{}$

$7 - 3 = \boxed{}$

$2 \times 39 = \boxed{}$

$12 : 2 = \boxed{}$

$100 : 5 = \boxed{}$

$28 : 4 = \boxed{}$

$5 \times 13 = \boxed{}$

$3 + 0 = \boxed{}$

$22 \times 3 = \boxed{}$

$95 : 95 = \boxed{}$

$60 : 6 = \boxed{}$

$4 + 14 = \boxed{}$

$17 - 11 = \boxed{}$

$6 \times 6 = \boxed{}$

$50 : 2 = \boxed{}$

$7 \times 10 = \boxed{}$

$12 : 2 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 20

Неделя 3

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

луна	имя	трактор
заяц	доломит	память
свист	астра	линия
месяц	радио	дерево
точка	чашка	школа
рука	гранит	лист
колос	патефон	плуг
дефис	ложка	учитель
земля	пара	муха
кролик	герань	гвоздь

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

День 20

Неделя 3			

День 21

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 4)

Неделя 3



День 22

Месяц Число

Начато :

Неделя 4

$14 : 7 =$	<input type="text"/>	$21 : 7 =$	<input type="text"/>	$21 \times 2 =$	<input type="text"/>
$11 - 6 =$	<input type="text"/>	$2 + 8 =$	<input type="text"/>	$2 + 8 =$	<input type="text"/>
$7 \times 1 =$	<input type="text"/>	$4 \times 5 =$	<input type="text"/>	$13 \times 3 =$	<input type="text"/>
$4 + 17 =$	<input type="text"/>	$11 - 7 =$	<input type="text"/>	$24 + 1 =$	<input type="text"/>
$7 : 7 =$	<input type="text"/>	$7 \times 4 =$	<input type="text"/>	$36 : 18 =$	<input type="text"/>
$4 \times 21 =$	<input type="text"/>	$1 + 3 =$	<input type="text"/>	$67 : 1 =$	<input type="text"/>
$9 - 1 =$	<input type="text"/>	$10 : 5 =$	<input type="text"/>	$1 \times 48 =$	<input type="text"/>
$3 \times 8 =$	<input type="text"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text"/>	$90 : 9 =$	<input type="text"/>
$4 + 28 =$	<input type="text"/>	$2 + 3 =$	<input type="text"/>	$30 + 50 =$	<input type="text"/>
$7 \times 2 =$	<input type="text"/>	$9 - 4 =$	<input type="text"/>	$1 \times 84 =$	<input type="text"/>
$10 - 6 =$	<input type="text"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text"/>	$15 - 5 =$	<input type="text"/>
$10 \times 1 =$	<input type="text"/>	$5 + 0 =$	<input type="text"/>	$21 \times 4 =$	<input type="text"/>
$3 : 1 =$	<input type="text"/>	$20 - 9 =$	<input type="text"/>	$13 + 4 =$	<input type="text"/>
$2 \times 19 =$	<input type="text"/>	$2 + 47 =$	<input type="text"/>	$31 - 10 =$	<input type="text"/>
$5 - 4 =$	<input type="text"/>	$36 : 3 =$	<input type="text"/>	$1 \times 23 =$	<input type="text"/>
$24 + 50 =$	<input type="text"/>	$0 + 9 =$	<input type="text"/>	$25 + 2 =$	<input type="text"/>
$40 : 5 =$	<input type="text"/>	$13 - 3 =$	<input type="text"/>	$23 \times 2 =$	<input type="text"/>
$3 \times 7 =$	<input type="text"/>	$4 + 41 =$	<input type="text"/>	$96 : 3 =$	<input type="text"/>
$15 + 30 =$	<input type="text"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text"/>	$20 + 3 =$	<input type="text"/>
$6 : 3 =$	<input type="text"/>	$45 : 3 =$	<input type="text"/>	$65 : 1 =$	<input type="text"/>
$7 - 6 =$	<input type="text"/>	$49 - 3 =$	<input type="text"/>	$2 \times 26 =$	<input type="text"/>
$10 \times 7 =$	<input type="text"/>	$10 + 2 =$	<input type="text"/>	$29 - 7 =$	<input type="text"/>
$6 : 1 =$	<input type="text"/>	$90 : 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 19 =$	<input type="text"/>
$12 - 6 =$	<input type="text"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text"/>	$27 + 2 =$	<input type="text"/>
$23 + 0 =$	<input type="text"/>	$13 - 1 =$	<input type="text"/>	$56 : 1 =$	<input type="text"/>
$4 : 2 =$	<input type="text"/>	$9 + 1 =$	<input type="text"/>	$22 \times 2 =$	<input type="text"/>
$15 \times 5 =$	<input type="text"/>	$8 : 8 =$	<input type="text"/>	$50 : 1 =$	<input type="text"/>
$18 - 11 =$	<input type="text"/>	$2 + 46 =$	<input type="text"/>	$66 : 1 =$	<input type="text"/>
$7 \times 9 =$	<input type="text"/>	$6 \times 7 =$	<input type="text"/>	$18 + 6 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 23

Месяц Число

Начато :

Неделя 4

9 - 8 = <input type="text"/>	14 - 0 = <input type="text"/>	8 + 1 = <input type="text"/>
2 + 44 = <input type="text"/>	62 : 2 = <input type="text"/>	25 - 10 = <input type="text"/>
4 : 1 = <input type="text"/>	1 × 11 = <input type="text"/>	30 : 30 = <input type="text"/>
11 - 8 = <input type="text"/>	22 - 7 = <input type="text"/>	1 × 82 = <input type="text"/>
36 : 3 = <input type="text"/>	30 : 1 = <input type="text"/>	6 + 2 = <input type="text"/>
90 : 9 = <input type="text"/>	4 × 8 = <input type="text"/>	10 - 4 = <input type="text"/>
3 + 3 = <input type="text"/>	28 : 4 = <input type="text"/>	9 + 1 = <input type="text"/>
2 : 1 = <input type="text"/>	27 - 11 = <input type="text"/>	69 : 3 = <input type="text"/>
15 - 1 = <input type="text"/>	6 + 7 = <input type="text"/>	11 + 1 = <input type="text"/>
4 + 1 = <input type="text"/>	20 - 4 = <input type="text"/>	12 - 1 = <input type="text"/>
63 : 9 = <input type="text"/>	37 : 1 = <input type="text"/>	99 : 11 = <input type="text"/>
1 × 13 = <input type="text"/>	4 + 8 = <input type="text"/>	31 + 2 = <input type="text"/>
16 - 0 = <input type="text"/>	19 - 2 = <input type="text"/>	25 - 6 = <input type="text"/>
18 : 2 = <input type="text"/>	17 + 9 = <input type="text"/>	11 + 2 = <input type="text"/>
16 + 7 = <input type="text"/>	13 + 5 = <input type="text"/>	72 : 3 = <input type="text"/>
15 - 2 = <input type="text"/>	29 - 11 = <input type="text"/>	20 - 2 = <input type="text"/>
10 + 0 = <input type="text"/>	1 × 16 = <input type="text"/>	24 : 1 = <input type="text"/>
19 : 19 = <input type="text"/>	3 + 8 = <input type="text"/>	11 + 3 = <input type="text"/>
13 - 6 = <input type="text"/>	2 × 12 = <input type="text"/>	3 × 23 = <input type="text"/>
18 + 2 = <input type="text"/>	6 + 10 = <input type="text"/>	17 - 4 = <input type="text"/>
19 - 1 = <input type="text"/>	3 × 32 = <input type="text"/>	23 : 1 = <input type="text"/>
94 : 94 = <input type="text"/>	21 - 0 = <input type="text"/>	10 × 7 = <input type="text"/>
16 × 1 = <input type="text"/>	1 × 9 = <input type="text"/>	27 - 3 = <input type="text"/>
17 + 0 = <input type="text"/>	18 + 1 = <input type="text"/>	8 + 5 = <input type="text"/>
16 : 16 = <input type="text"/>	24 - 6 = <input type="text"/>	34 - 6 = <input type="text"/>
15 × 1 = <input type="text"/>	27 + 0 = <input type="text"/>	6 × 8 = <input type="text"/>
24 : 4 = <input type="text"/>	86 : 2 = <input type="text"/>	58 - 3 = <input type="text"/>
1 × 10 = <input type="text"/>	2 × 33 = <input type="text"/>	10 + 6 = <input type="text"/>
6 + 11 = <input type="text"/>	19 + 1 = <input type="text"/>	10 × 3 = <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 24

Месяц Число

Начато :

Неделя 4

$18 : 1 =$	<input type="text"/>	$24 \times 2 =$	<input type="text"/>	$9 + 2 =$	<input type="text"/>
$14 + 0 =$	<input type="text"/>	$14 + 1 =$	<input type="text"/>	$5 - 5 =$	<input type="text"/>
$21 - 5 =$	<input type="text"/>	$36 : 1 =$	<input type="text"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text"/>
$15 + 0 =$	<input type="text"/>	$2 \times 40 =$	<input type="text"/>	$8 : 8 =$	<input type="text"/>
$6 - 6 =$	<input type="text"/>	$12 + 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text"/>
$55 - 1 =$	<input type="text"/>	$7 - 1 =$	<input type="text"/>	$10 + 2 =$	<input type="text"/>
$12 + 1 =$	<input type="text"/>	$21 : 3 =$	<input type="text"/>	$8 : 4 =$	<input type="text"/>
$57 - 3 =$	<input type="text"/>	$43 - 4 =$	<input type="text"/>	$19 + 6 =$	<input type="text"/>
$6 + 3 =$	<input type="text"/>	$4 + 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 23 =$	<input type="text"/>
$12 - 2 =$	<input type="text"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	$5 - 4 =$	<input type="text"/>
$3 \times 13 =$	<input type="text"/>	$6 - 2 =$	<input type="text"/>	$12 : 4 =$	<input type="text"/>
$1 \times 30 =$	<input type="text"/>	$2 : 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 2 =$	<input type="text"/>
$85 : 1 =$	<input type="text"/>	$14 - 8 =$	<input type="text"/>	$8 + 0 =$	<input type="text"/>
$38 : 38 =$	<input type="text"/>	$79 : 1 =$	<input type="text"/>	$18 : 6 =$	<input type="text"/>
$22 - 0 =$	<input type="text"/>	$6 + 18 =$	<input type="text"/>	$2 \times 37 =$	<input type="text"/>
$2 \times 6 =$	<input type="text"/>	$27 - 0 =$	<input type="text"/>	$28 : 7 =$	<input type="text"/>
$31 - 4 =$	<input type="text"/>	$5 + 19 =$	<input type="text"/>	$2 \times 13 =$	<input type="text"/>
$8 + 4 =$	<input type="text"/>	$1 \times 43 =$	<input type="text"/>	$18 : 18 =$	<input type="text"/>
$2 \times 13 =$	<input type="text"/>	$27 : 9 =$	<input type="text"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text"/>
$7 - 2 =$	<input type="text"/>	$8 - 2 =$	<input type="text"/>	$54 : 9 =$	<input type="text"/>
$1 \times 24 =$	<input type="text"/>	$10 + 11 =$	<input type="text"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text"/>
$37 : 37 =$	<input type="text"/>	$2 \times 43 =$	<input type="text"/>	$15 : 15 =$	<input type="text"/>
$25 - 2 =$	<input type="text"/>	$6 + 16 =$	<input type="text"/>	$10 - 9 =$	<input type="text"/>
$64 : 2 =$	<input type="text"/>	$1 \times 66 =$	<input type="text"/>	$76 : 76 =$	<input type="text"/>
$7 + 9 =$	<input type="text"/>	$2 + 15 =$	<input type="text"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text"/>
$10 \times 6 =$	<input type="text"/>	$32 : 1 =$	<input type="text"/>	$19 + 7 =$	<input type="text"/>
$10 - 2 =$	<input type="text"/>	$1 \times 44 =$	<input type="text"/>	$90 : 9 =$	<input type="text"/>
$7 \times 4 =$	<input type="text"/>	$0 + 18 =$	<input type="text"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text"/>
$10 + 7 =$	<input type="text"/>	$1 \times 46 =$	<input type="text"/>	$14 - 11 =$	<input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 25

Месяц Число

Начато :

$2 + 4 =$ <input type="text"/>	$6 - 1 =$ <input type="text"/>	$10 - 2 =$ <input type="text"/>
$18 : 6 =$ <input type="text"/>	$99 : 9 =$ <input type="text"/>	$8 \times 6 =$ <input type="text"/>
$3 \times 5 =$ <input type="text"/>	$5 \times 7 =$ <input type="text"/>	$15 : 1 =$ <input type="text"/>
$17 - 9 =$ <input type="text"/>	$1 + 1 =$ <input type="text"/>	$65 - 7 =$ <input type="text"/>
$8 - 6 =$ <input type="text"/>	$24 : 8 =$ <input type="text"/>	$84 : 12 =$ <input type="text"/>
$6 \times 4 =$ <input type="text"/>	$8 \times 4 =$ <input type="text"/>	$62 - 4 =$ <input type="text"/>
$1 + 2 =$ <input type="text"/>	$16 - 9 =$ <input type="text"/>	$9 \times 9 =$ <input type="text"/>
$5 \times 9 =$ <input type="text"/>	$6 \times 9 =$ <input type="text"/>	$96 : 12 =$ <input type="text"/>
$1 + 7 =$ <input type="text"/>	$4 + 3 =$ <input type="text"/>	$39 - 11 =$ <input type="text"/>
$2 + 49 =$ <input type="text"/>	$2 + 0 =$ <input type="text"/>	$26 : 13 =$ <input type="text"/>
$19 - 9 =$ <input type="text"/>	$18 - 9 =$ <input type="text"/>	$1 \times 83 =$ <input type="text"/>
$8 : 8 =$ <input type="text"/>	$5 \times 20 =$ <input type="text"/>	$38 : 2 =$ <input type="text"/>
$20 - 10 =$ <input type="text"/>	$5 + 3 =$ <input type="text"/>	$11 - 3 =$ <input type="text"/>
$10 - 0 =$ <input type="text"/>	$11 : 11 =$ <input type="text"/>	$8 \times 10 =$ <input type="text"/>
$9 + 8 =$ <input type="text"/>	$12 - 3 =$ <input type="text"/>	$9 - 0 =$ <input type="text"/>
$15 : 5 =$ <input type="text"/>	$25 : 25 =$ <input type="text"/>	$23 + 0 =$ <input type="text"/>
$11 - 0 =$ <input type="text"/>	$54 : 6 =$ <input type="text"/>	$46 \times 1 =$ <input type="text"/>
$18 : 2 =$ <input type="text"/>	$1 + 9 =$ <input type="text"/>	$16 : 2 =$ <input type="text"/>
$12 - 0 =$ <input type="text"/>	$11 - 1 =$ <input type="text"/>	$17 - 11 =$ <input type="text"/>
$3 + 38 =$ <input type="text"/>	$26 : 26 =$ <input type="text"/>	$9 \times 3 =$ <input type="text"/>
$6 : 6 =$ <input type="text"/>	$3 + 39 =$ <input type="text"/>	$18 - 11 =$ <input type="text"/>
$1 + 6 =$ <input type="text"/>	$22 : 22 =$ <input type="text"/>	$66 : 3 =$ <input type="text"/>
$27 : 9 =$ <input type="text"/>	$18 - 2 =$ <input type="text"/>	$17 - 4 =$ <input type="text"/>
$4 + 47 =$ <input type="text"/>	$9 + 2 =$ <input type="text"/>	$25 + 5 =$ <input type="text"/>
$8 \times 7 =$ <input type="text"/>	$17 - 2 =$ <input type="text"/>	$30 \times 1 =$ <input type="text"/>
$80 : 8 =$ <input type="text"/>	$29 - 0 =$ <input type="text"/>	$20 - 6 =$ <input type="text"/>
$7 + 4 =$ <input type="text"/>	$4 + 43 =$ <input type="text"/>	$12 : 1 =$ <input type="text"/>
$22 : 1 =$ <input type="text"/>	$10 - 10 =$ <input type="text"/>	$2 \times 17 =$ <input type="text"/>
$4 \times 6 =$ <input type="text"/>	$6 + 2 =$ <input type="text"/>	$5 : 5 =$ <input type="text"/>

Неделя 4

Окончено : Время выполнения :

День 26

Месяц Число

Начато :

Неделя 4

$48 : 8 =$	<input type="text"/>	$3 : 1 =$	<input type="text"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text"/>
$17 - 1 =$	<input type="text"/>	$3 \times 16 =$	<input type="text"/>	$34 : 1 =$	<input type="text"/>
$1 + 21 =$	<input type="text"/>	$26 - 7 =$	<input type="text"/>	$22 - 9 =$	<input type="text"/>
$2 \times 5 =$	<input type="text"/>	$87 : 1 =$	<input type="text"/>	$36 : 4 =$	<input type="text"/>
$5 + 3 =$	<input type="text"/>	$4 \times 13 =$	<input type="text"/>	$4 + 9 =$	<input type="text"/>
$12 : 1 =$	<input type="text"/>	$5 + 10 =$	<input type="text"/>	$21 - 6 =$	<input type="text"/>
$5 + 0 =$	<input type="text"/>	$5 : 5 =$	<input type="text"/>	$32 : 1 =$	<input type="text"/>
$4 \times 8 =$	<input type="text"/>	$10 - 3 =$	<input type="text"/>	$25 - 9 =$	<input type="text"/>
$20 : 10 =$	<input type="text"/>	$63 : 3 =$	<input type="text"/>	$40 : 5 =$	<input type="text"/>
$4 \times 10 =$	<input type="text"/>	$1 \times 12 =$	<input type="text"/>	$6 + 9 =$	<input type="text"/>
$4 + 18 =$	<input type="text"/>	$40 : 8 =$	<input type="text"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text"/>
$4 + 1 =$	<input type="text"/>	$5 \times 8 =$	<input type="text"/>	$24 - 8 =$	<input type="text"/>
$99 : 9 =$	<input type="text"/>	$14 - 10 =$	<input type="text"/>	$35 : 5 =$	<input type="text"/>
$2 \times 4 =$	<input type="text"/>	$24 : 6 =$	<input type="text"/>	$9 + 7 =$	<input type="text"/>
$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text"/>	$29 - 9 =$	<input type="text"/>
$7 - 4 =$	<input type="text"/>	$11 - 1 =$	<input type="text"/>	$72 : 2 =$	<input type="text"/>
$4 : 1 =$	<input type="text"/>	$24 : 24 =$	<input type="text"/>	$29 - 8 =$	<input type="text"/>
$14 - 6 =$	<input type="text"/>	$2 + 6 =$	<input type="text"/>	$19 + 9 =$	<input type="text"/>
$1 + 16 =$	<input type="text"/>	$68 : 1 =$	<input type="text"/>	$5 + 9 =$	<input type="text"/>
$40 : 10 =$	<input type="text"/>	$8 \times 7 =$	<input type="text"/>	$3 \times 14 =$	<input type="text"/>
$60 : 3 =$	<input type="text"/>	$90 : 10 =$	<input type="text"/>	$43 : 43 =$	<input type="text"/>
$1 + 13 =$	<input type="text"/>	$2 + 3 =$	<input type="text"/>	$56 : 8 =$	<input type="text"/>
$9 - 3 =$	<input type="text"/>	$27 \times 1 =$	<input type="text"/>	$21 : 7 =$	<input type="text"/>
$4 - 3 =$	<input type="text"/>	$29 - 4 =$	<input type="text"/>	$1 \times 32 =$	<input type="text"/>
$7 \times 11 =$	<input type="text"/>	$20 : 2 =$	<input type="text"/>	$45 : 1 =$	<input type="text"/>
$3 + 2 =$	<input type="text"/>	$4 + 16 =$	<input type="text"/>	$28 + 0 =$	<input type="text"/>
$54 : 9 =$	<input type="text"/>	$3 + 15 =$	<input type="text"/>	$42 : 7 =$	<input type="text"/>
$4 \times 4 =$	<input type="text"/>	$31 : 31 =$	<input type="text"/>	$28 : 7 =$	<input type="text"/>
$9 - 9 =$	<input type="text"/>	$7 \times 11 =$	<input type="text"/>	$25 - 6 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 27

Месяц Число

Начато :

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

Неделя 4

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

мечта	волос	карта
лыжи	скамья	цветок
век	весло	лошадь
гора	бублик	стена
слива	перец	шум
лампа	овца	звук
груша	палец	кабан
свет	блюдец	бревно
коньки	кепка	луч
стол	мачта	круг

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

СЛОВ

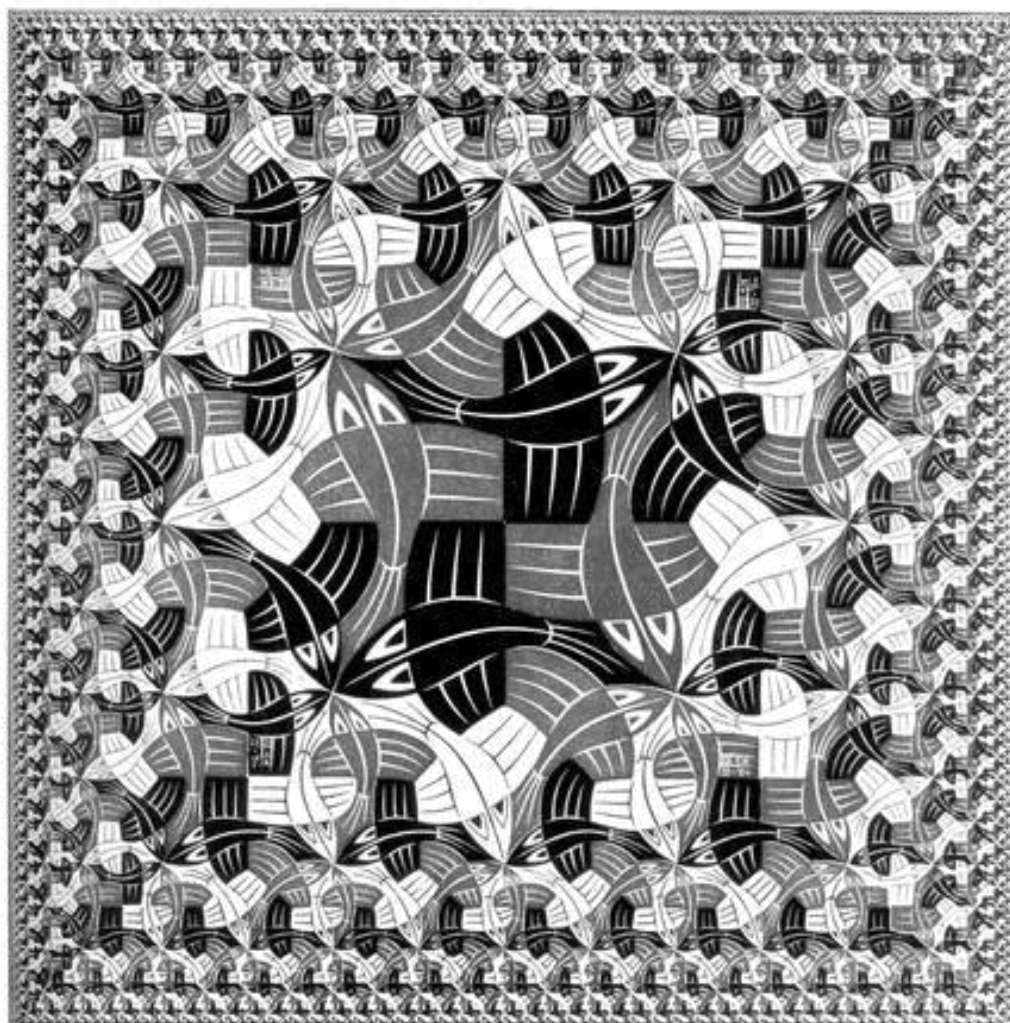
День 27

Неделя 4

День 28

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 5)

Неделя 4



День 29

Месяц Число

Начато :

Неделя 5

- 5 - 6 =
- 5 × 12 =
- 5 + 4 =
- 21 : 7 =
- 14 - 6 =
- 86 : 1 =
- 2 × 15 =
- 2 + 2 =
- 4 + 13 =
- 1 × 15 =
- 95 : 95 =
- 29 - 7 =
- 11 + 0 =
- 50 : 10 =
- 2 × 16 =
- 34 : 34 =
- 4 + 10 =
- 18 : 6 =
- 9 - 8 =
- 15 × 3 =
- 4 + 34 =
- 2 × 28 =
- 3 + 8 =
- 90 : 1 =
- 4 + 2 =
- 46 : 2 =
- 1 × 98 =
- 17 + 1 =
- 32 : 8 =

- 48 : 12 =
- 5 + 5 =
- 2 × 9 =
- 14 - 10 =
- 20 : 5 =
- 36 : 3 =
- 3 × 20 =
- 6 + 2 =
- 22 : 22 =
- 24 : 6 =
- 25 × 3 =
- 18 : 3 =
- 19 - 10 =
- 10 - 6 =
- 9 × 11 =
- 15 - 6 =
- 7 × 8 =
- 14 - 9 =
- 36 : 3 =
- 15 + 0 =
- 55 : 5 =
- 5 × 16 =
- 16 - 6 =
- 88 : 8 =
- 6 × 6 =
- 72 : 6 =
- 18 - 9 =
- 3 × 6 =
- 21 - 10 =

- 3 × 1 =
- 11 : 1 =
- 0 + 4 =
- 3 × 2 =
- 5 + 4 =
- 66 : 3 =
- 2 × 17 =
- 3 + 19 =
- 14 : 1 =
- 1 + 2 =
- 3 + 18 =
- 1 + 17 =
- 11 - 4 =
- 18 : 9 =
- 1 + 11 =
- 63 : 7 =
- 3 - 2 =
- 80 : 8 =
- 0 + 7 =
- 26 : 2 =
- 2 + 13 =
- 12 - 1 =
- 7 - 3 =
- 0 + 9 =
- 0 + 13 =
- 3 × 2 =
- 1 - 1 =
- 24 : 8 =
- 1 + 26 =

Окончено :

Время выполнения :

День 30

Месяц Число

Начато :

$6 - 6 =$ <input type="text"/>	$35 + 0 =$ <input type="text"/>	$6 \times 1 =$ <input type="text"/>
$62 : 1 =$ <input type="text"/>	$14 : 1 =$ <input type="text"/>	$2 - 2 =$ <input type="text"/>
$1 \times 29 =$ <input type="text"/>	$5 \times 3 =$ <input type="text"/>	$14 - 4 =$ <input type="text"/>
$25 \times 2 =$ <input type="text"/>	$15 : 3 =$ <input type="text"/>	$24 : 6 =$ <input type="text"/>
$6 + 8 =$ <input type="text"/>	$19 - 7 =$ <input type="text"/>	$5 + 2 =$ <input type="text"/>
$66 : 3 =$ <input type="text"/>	$45 \times 1 =$ <input type="text"/>	$7 - 7 =$ <input type="text"/>
$8 - 3 =$ <input type="text"/>	$10 : 2 =$ <input type="text"/>	$7 \times 9 =$ <input type="text"/>
$1 \times 16 =$ <input type="text"/>	$37 - 11 =$ <input type="text"/>	$8 + 4 =$ <input type="text"/>
$4 + 5 =$ <input type="text"/>	$1 \times 88 =$ <input type="text"/>	$5 \times 1 =$ <input type="text"/>
$8 \times 9 =$ <input type="text"/>	$18 - 6 =$ <input type="text"/>	$2 \times 16 =$ <input type="text"/>
$1 + 6 =$ <input type="text"/>	$9 - 6 =$ <input type="text"/>	$12 - 7 =$ <input type="text"/>
$2 \times 19 =$ <input type="text"/>	$36 : 2 =$ <input type="text"/>	$4 + 10 =$ <input type="text"/>
$36 : 2 =$ <input type="text"/>	$88 : 4 =$ <input type="text"/>	$3 : 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 34 =$ <input type="text"/>	$8 \times 8 =$ <input type="text"/>	$7 \times 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 19 =$ <input type="text"/>	$20 : 1 =$ <input type="text"/>	$7 : 7 =$ <input type="text"/>
$23 - 9 =$ <input type="text"/>	$2 \times 42 =$ <input type="text"/>	$6 + 19 =$ <input type="text"/>
$1 \times 33 =$ <input type="text"/>	$17 - 8 =$ <input type="text"/>	$9 + 4 =$ <input type="text"/>
$91 : 91 =$ <input type="text"/>	$7 + 1 =$ <input type="text"/>	$50 : 10 =$ <input type="text"/>
$22 - 10 =$ <input type="text"/>	$69 : 3 =$ <input type="text"/>	$3 + 22 =$ <input type="text"/>
$2 \times 31 =$ <input type="text"/>	$21 - 2 =$ <input type="text"/>	$20 : 1 =$ <input type="text"/>
$1 \times 97 =$ <input type="text"/>	$72 : 3 =$ <input type="text"/>	$7 + 0 =$ <input type="text"/>
$10 - 9 =$ <input type="text"/>	$1 \times 62 =$ <input type="text"/>	$8 \times 9 =$ <input type="text"/>
$6 : 1 =$ <input type="text"/>	$10 - 1 =$ <input type="text"/>	$60 : 10 =$ <input type="text"/>
$1 \times 92 =$ <input type="text"/>	$24 : 1 =$ <input type="text"/>	$5 + 22 =$ <input type="text"/>
$2 + 8 =$ <input type="text"/>	$4 \times 10 =$ <input type="text"/>	$12 : 6 =$ <input type="text"/>
$91 : 1 =$ <input type="text"/>	$48 : 2 =$ <input type="text"/>	$12 - 11 =$ <input type="text"/>
$20 - 6 =$ <input type="text"/>	$22 - 2 =$ <input type="text"/>	$16 : 2 =$ <input type="text"/>
$40 : 2 =$ <input type="text"/>	$1 \times 20 =$ <input type="text"/>	$7 + 16 =$ <input type="text"/>
$90 : 90 =$ <input type="text"/>	$27 : 3 =$ <input type="text"/>	$15 : 3 =$ <input type="text"/>

Неделя 5

Окончено : Время выполнения :

День 31

Месяц Число

Начато :

Неделя 5

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| $59 : 1 =$ <input type="text"/> | $7 + 10 =$ <input type="text"/> | $11 + 6 =$ <input type="text"/> |
| $11 \times 3 =$ <input type="text"/> | $33 : 3 =$ <input type="text"/> | $20 : 4 =$ <input type="text"/> |
| $58 : 1 =$ <input type="text"/> | $9 \times 8 =$ <input type="text"/> | $19 - 6 =$ <input type="text"/> |
| $5 + 1 =$ <input type="text"/> | $15 - 10 =$ <input type="text"/> | $3 \times 4 =$ <input type="text"/> |
| $2 \times 20 =$ <input type="text"/> | $40 : 4 =$ <input type="text"/> | $12 - 6 =$ <input type="text"/> |
| $0 + 11 =$ <input type="text"/> | $5 + 12 =$ <input type="text"/> | $10 + 3 =$ <input type="text"/> |
| $25 \times 3 =$ <input type="text"/> | $3 \times 10 =$ <input type="text"/> | $30 : 10 =$ <input type="text"/> |
| $2 + 10 =$ <input type="text"/> | $14 - 10 =$ <input type="text"/> | $4 \times 7 =$ <input type="text"/> |
| $18 - 8 =$ <input type="text"/> | $15 \times 4 =$ <input type="text"/> | $33 - 7 =$ <input type="text"/> |
| $2 \times 38 =$ <input type="text"/> | $4 : 2 =$ <input type="text"/> | $99 : 99 =$ <input type="text"/> |
| $4 + 4 =$ <input type="text"/> | $6 + 9 =$ <input type="text"/> | $1 + 7 =$ <input type="text"/> |
| $5 + 8 =$ <input type="text"/> | $17 \times 2 =$ <input type="text"/> | $8 \times 5 =$ <input type="text"/> |
| $1 \times 18 =$ <input type="text"/> | $6 : 6 =$ <input type="text"/> | $18 - 11 =$ <input type="text"/> |
| $36 : 9 =$ <input type="text"/> | $20 : 2 =$ <input type="text"/> | $24 : 3 =$ <input type="text"/> |
| $12 - 11 =$ <input type="text"/> | $21 : 3 =$ <input type="text"/> | $8 + 6 =$ <input type="text"/> |
| $75 : 25 =$ <input type="text"/> | $6 + 2 =$ <input type="text"/> | $4 \times 8 =$ <input type="text"/> |
| $2 \times 33 =$ <input type="text"/> | $9 \times 4 =$ <input type="text"/> | $45 : 9 =$ <input type="text"/> |
| $19 - 8 =$ <input type="text"/> | $20 - 10 =$ <input type="text"/> | $25 - 7 =$ <input type="text"/> |
| $2 \times 34 =$ <input type="text"/> | $2 \times 20 =$ <input type="text"/> | $8 : 2 =$ <input type="text"/> |
| $24 - 6 =$ <input type="text"/> | $21 - 8 =$ <input type="text"/> | $9 \times 6 =$ <input type="text"/> |
| $3 + 7 =$ <input type="text"/> | $7 + 8 =$ <input type="text"/> | $53 - 4 =$ <input type="text"/> |
| $3 \times 32 =$ <input type="text"/> | $55 : 5 =$ <input type="text"/> | $2 + 7 =$ <input type="text"/> |
| $20 - 9 =$ <input type="text"/> | $12 - 5 =$ <input type="text"/> | $88 : 1 =$ <input type="text"/> |
| $10 \times 2 =$ <input type="text"/> | $9 + 2 =$ <input type="text"/> | $22 - 4 =$ <input type="text"/> |
| $20 - 8 =$ <input type="text"/> | $21 - 9 =$ <input type="text"/> | $1 \times 100 =$ <input type="text"/> |
| $22 - 11 =$ <input type="text"/> | $9 : 1 =$ <input type="text"/> | $1 + 9 =$ <input type="text"/> |
| $15 \times 4 =$ <input type="text"/> | $5 + 16 =$ <input type="text"/> | $6 \times 7 =$ <input type="text"/> |
| $6 + 1 =$ <input type="text"/> | $17 - 2 =$ <input type="text"/> | $14 : 2 =$ <input type="text"/> |
| $52 : 2 =$ <input type="text"/> | $2 + 6 =$ <input type="text"/> | $2 \times 44 =$ <input type="text"/> |

Окончено :

Время выполнения :

День 32

Месяц Число

Начато :

$50 \times 2 =$ <input type="text"/>	$6 \times 9 =$ <input type="text"/>	$11 \times 8 =$ <input type="text"/>
$31 - 7 =$ <input type="text"/>	$11 + 0 =$ <input type="text"/>	$16 : 2 =$ <input type="text"/>
$38 : 2 =$ <input type="text"/>	$3 : 3 =$ <input type="text"/>	$3 + 0 =$ <input type="text"/>
$23 + 7 =$ <input type="text"/>	$10 + 0 =$ <input type="text"/>	$9 - 6 =$ <input type="text"/>
$3 + 13 =$ <input type="text"/>	$10 \times 4 =$ <input type="text"/>	$88 : 8 =$ <input type="text"/>
$80 : 10 =$ <input type="text"/>	$1 - 1 =$ <input type="text"/>	$5 + 13 =$ <input type="text"/>
$10 - 7 =$ <input type="text"/>	$15 \times 3 =$ <input type="text"/>	$3 + 14 =$ <input type="text"/>
$2 \times 5 =$ <input type="text"/>	$7 : 7 =$ <input type="text"/>	$32 : 2 =$ <input type="text"/>
$14 \times 3 =$ <input type="text"/>	$2 \times 11 =$ <input type="text"/>	$38 : 1 =$ <input type="text"/>
$68 : 4 =$ <input type="text"/>	$7 - 6 =$ <input type="text"/>	$13 \times 3 =$ <input type="text"/>
$35 + 30 =$ <input type="text"/>	$32 : 8 =$ <input type="text"/>	$74 : 2 =$ <input type="text"/>
$29 \times 2 =$ <input type="text"/>	$3 \times 12 =$ <input type="text"/>	$100 : 5 =$ <input type="text"/>
$1 + 20 =$ <input type="text"/>	$45 : 5 =$ <input type="text"/>	$1 \times 47 =$ <input type="text"/>
$1 \times 50 =$ <input type="text"/>	$4 \times 5 =$ <input type="text"/>	$0 + 20 =$ <input type="text"/>
$2 + 20 =$ <input type="text"/>	$4 - 2 =$ <input type="text"/>	$27 - 2 =$ <input type="text"/>
$60 : 3 =$ <input type="text"/>	$11 + 4 =$ <input type="text"/>	$42 : 2 =$ <input type="text"/>
$30 \times 3 =$ <input type="text"/>	$7 \times 6 =$ <input type="text"/>	$11 + 11 =$ <input type="text"/>
$30 - 0 =$ <input type="text"/>	$33 : 11 =$ <input type="text"/>	$4 + 15 =$ <input type="text"/>
$4 \times 5 =$ <input type="text"/>	$3 + 5 =$ <input type="text"/>	$33 - 10 =$ <input type="text"/>
$30 \times 2 =$ <input type="text"/>	$44 : 11 =$ <input type="text"/>	$1 \times 49 =$ <input type="text"/>
$13 + 4 =$ <input type="text"/>	$36 \times 1 =$ <input type="text"/>	$57 : 3 =$ <input type="text"/>
$50 : 5 =$ <input type="text"/>	$16 + 7 =$ <input type="text"/>	$2 \times 50 =$ <input type="text"/>
$14 - 9 =$ <input type="text"/>	$16 : 16 =$ <input type="text"/>	$2 + 19 =$ <input type="text"/>
$37 \times 1 =$ <input type="text"/>	$3 + 6 =$ <input type="text"/>	$6 - 3 =$ <input type="text"/>
$33 \times 1 =$ <input type="text"/>	$66 : 11 =$ <input type="text"/>	$9 \times 4 =$ <input type="text"/>
$12 + 10 =$ <input type="text"/>	$32 \times 3 =$ <input type="text"/>	$44 : 22 =$ <input type="text"/>
$9 \times 3 =$ <input type="text"/>	$8 - 7 =$ <input type="text"/>	$8 \times 12 =$ <input type="text"/>
$64 : 64 =$ <input type="text"/>	$99 : 99 =$ <input type="text"/>	$29 - 8 =$ <input type="text"/>
$35 - 11 =$ <input type="text"/>	$3 + 7 =$ <input type="text"/>	$11 + 10 =$ <input type="text"/>

Неделя 5

Окончено : Время выполнения :

День 33

Месяц Число

Начато :

Неделя 5

$4 + 17 =$	<input type="text"/>	$4 + 22 =$	<input type="text"/>	$17 \times 5 =$	<input type="text"/>
$11 - 5 =$	<input type="text"/>	$6 \times 15 =$	<input type="text"/>	$5 + 11 =$	<input type="text"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text"/>	$21 - 8 =$	<input type="text"/>	$27 - 10 =$	<input type="text"/>
$6 + 3 =$	<input type="text"/>	$18 + 0 =$	<input type="text"/>	$80 : 8 =$	<input type="text"/>
$14 - 1 =$	<input type="text"/>	$2 - 1 =$	<input type="text"/>	$15 \times 6 =$	<input type="text"/>
$4 \times 20 =$	<input type="text"/>	$1 \times 48 =$	<input type="text"/>	$28 - 10 =$	<input type="text"/>
$3 : 1 =$	<input type="text"/>	$16 + 7 =$	<input type="text"/>	$84 : 3 =$	<input type="text"/>
$6 + 11 =$	<input type="text"/>	$25 - 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 42 =$	<input type="text"/>
$3 \times 11 =$	<input type="text"/>	$32 : 32 =$	<input type="text"/>	$11 - 11 =$	<input type="text"/>
$15 - 9 =$	<input type="text"/>	$2 \times 22 =$	<input type="text"/>	$66 : 11 =$	<input type="text"/>
$4 + 15 =$	<input type="text"/>	$24 - 3 =$	<input type="text"/>	$23 - 1 =$	<input type="text"/>
$7 \times 10 =$	<input type="text"/>	$10 + 2 =$	<input type="text"/>	$28 : 1 =$	<input type="text"/>
$4 \times 3 =$	<input type="text"/>	$59 - 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 91 =$	<input type="text"/>
$18 - 9 =$	<input type="text"/>	$25 + 0 =$	<input type="text"/>	$30 - 11 =$	<input type="text"/>
$36 : 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 5 =$	<input type="text"/>	$12 \times 3 =$	<input type="text"/>
$7 + 7 =$	<input type="text"/>	$33 - 8 =$	<input type="text"/>	$35 - 10 =$	<input type="text"/>
$12 : 1 =$	<input type="text"/>	$3 + 11 =$	<input type="text"/>	$21 \times 2 =$	<input type="text"/>
$6 + 0 =$	<input type="text"/>	$6 - 1 =$	<input type="text"/>	$32 - 7 =$	<input type="text"/>
$21 - 11 =$	<input type="text"/>	$33 + 9 =$	<input type="text"/>	$1 \times 40 =$	<input type="text"/>
$1 \times 19 =$	<input type="text"/>	$5 - 3 =$	<input type="text"/>	$34 - 5 =$	<input type="text"/>
$9 + 5 =$	<input type="text"/>	$48 : 6 =$	<input type="text"/>	$58 : 2 =$	<input type="text"/>
$20 - 11 =$	<input type="text"/>	$11 - 2 =$	<input type="text"/>	$20 \times 5 =$	<input type="text"/>
$2 + 19 =$	<input type="text"/>	$1 \times 26 =$	<input type="text"/>	$33 : 1 =$	<input type="text"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text"/>	$10 + 4 =$	<input type="text"/>	$32 \times 1 =$	<input type="text"/>
$15 - 4 =$	<input type="text"/>	$18 - 4 =$	<input type="text"/>	$29 + 0 =$	<input type="text"/>
$10 : 1 =$	<input type="text"/>	$10 \times 4 =$	<input type="text"/>	$8 - 6 =$	<input type="text"/>
$2 + 5 =$	<input type="text"/>	$66 : 6 =$	<input type="text"/>	$2 \times 49 =$	<input type="text"/>
$19 - 7 =$	<input type="text"/>	$1 \times 84 =$	<input type="text"/>	$31 + 0 =$	<input type="text"/>
$16 - 4 =$	<input type="text"/>	$10 + 5 =$	<input type="text"/>	$17 - 7 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 34

Неделя 5

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

обмен	планета	копье
перо	белка	птица
корабль	крик	мечта
слово	запятая	яйцо
толь	молот	песок
блокнот	буква	вода
весна	пуля	лев
колокол	суслик	поэт
цемент	луна	котенок
жара	квас	меч

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

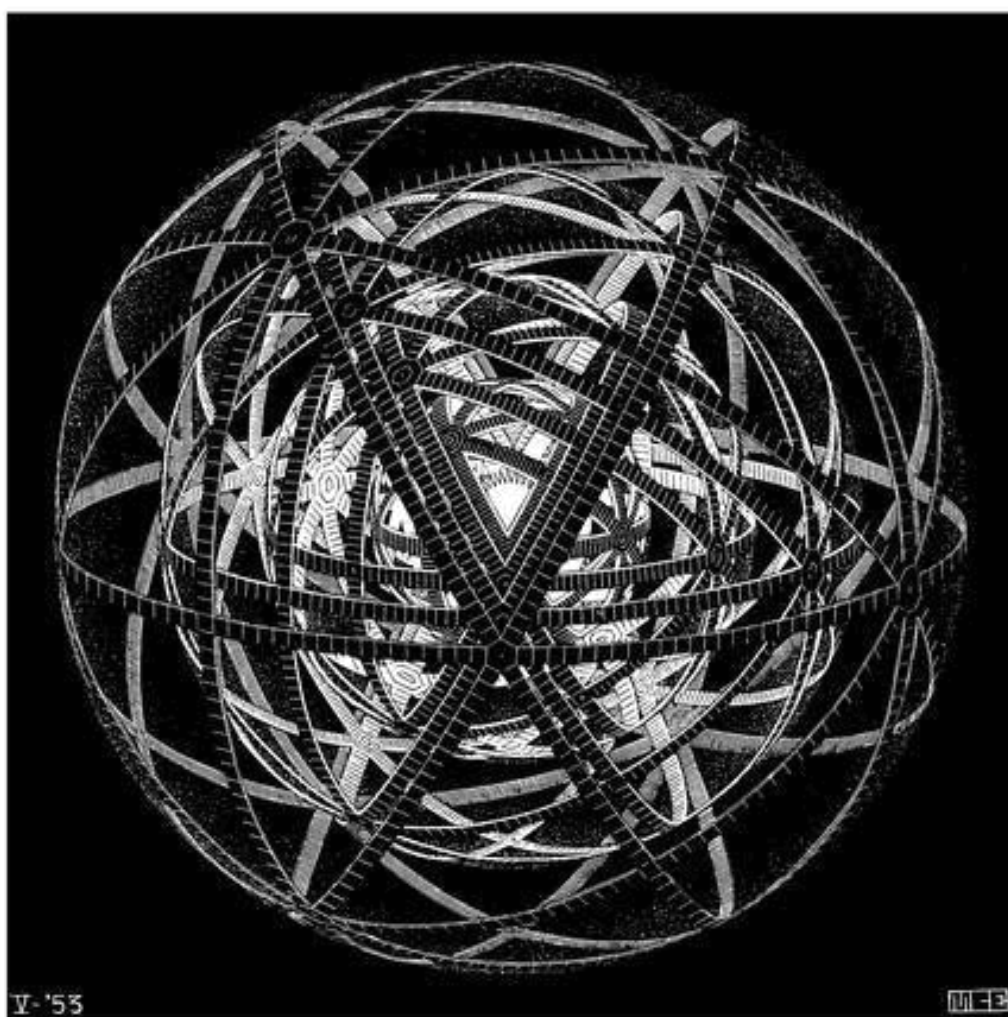
День 34

Неделя 5

День 35

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 6)

Неделя 5



День 36

Месяц Число

Начато :

Неделя 6

$19 + 0 = \boxed{}$

$1 \times 80 = \boxed{}$

$12 \times 6 = \boxed{}$

$15 - 6 = \boxed{}$

$21 + 0 = \boxed{}$

$54 : 2 = \boxed{}$

$24 - 7 = \boxed{}$

$11 \times 6 = \boxed{}$

$23 - 0 = \boxed{}$

$1 \times 35 = \boxed{}$

$28 - 8 = \boxed{}$

$10 \times 8 = \boxed{}$

$26 + 0 = \boxed{}$

$11 - 9 = \boxed{}$

$90 : 30 = \boxed{}$

$35 + 0 = \boxed{}$

$12 - 6 = \boxed{}$

$76 : 76 = \boxed{}$

$1 \times 37 = \boxed{}$

$25 - 0 = \boxed{}$

$14 \times 2 = \boxed{}$

$61 - 3 = \boxed{}$

$1 \times 39 = \boxed{}$

$30 + 0 = \boxed{}$

$18 - 6 = \boxed{}$

$18 : 9 = \boxed{}$

$18 \times 2 = \boxed{}$

$34 - 7 = \boxed{}$

$16 + 2 = \boxed{}$

$9 : 9 = \boxed{}$

$17 + 7 = \boxed{}$

$7 \times 11 = \boxed{}$

$3 - 3 = \boxed{}$

$19 + 5 = \boxed{}$

$14 + 3 = \boxed{}$

$4 \times 25 = \boxed{}$

$20 : 10 = \boxed{}$

$35 \times 1 = \boxed{}$

$14 : 7 = \boxed{}$

$2 \times 12 = \boxed{}$

$21 + 5 = \boxed{}$

$5 + 3 = \boxed{}$

$20 \times 5 = \boxed{}$

$10 - 10 = \boxed{}$

$36 : 9 = \boxed{}$

$7 \times 7 = \boxed{}$

$12 : 12 = \boxed{}$

$36 \times 2 = \boxed{}$

$17 : 17 = \boxed{}$

$5 + 1 = \boxed{}$

$19 : 19 = \boxed{}$

$20 + 6 = \boxed{}$

$1 \times 99 = \boxed{}$

$90 : 10 = \boxed{}$

$21 + 6 = \boxed{}$

$6 \times 10 = \boxed{}$

$46 : 23 = \boxed{}$

$47 \times 1 = \boxed{}$

$1 \times 9 = \boxed{}$

$27 : 3 = \boxed{}$

$16 - 3 = \boxed{}$

$3 + 5 = \boxed{}$

$2 : 2 = \boxed{}$

$3 + 14 = \boxed{}$

$16 - 9 = \boxed{}$

$6 + 5 = \boxed{}$

$5 \times 11 = \boxed{}$

$4 + 2 = \boxed{}$

$5 : 1 = \boxed{}$

$0 + 8 = \boxed{}$

$19 - 8 = \boxed{}$

$5 : 5 = \boxed{}$

$4 + 5 = \boxed{}$

$2 \times 1 = \boxed{}$

$7 + 6 = \boxed{}$

$6 : 2 = \boxed{}$

$7 + 12 = \boxed{}$

$5 \times 2 = \boxed{}$

$1 + 7 = \boxed{}$

$5 \times 6 = \boxed{}$

$2 - 0 = \boxed{}$

$4 + 1 = \boxed{}$

$18 - 6 = \boxed{}$

$7 : 1 = \boxed{}$

$2 + 11 = \boxed{}$

$19 - 6 = \boxed{}$

$3 + 6 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 37

Месяц Число

Начато :

Неделя 6

$5 : 5 =$ <input type="text"/>	$12 + 6 =$ <input type="text"/>	$1 + 4 =$ <input type="text"/>
$10 - 5 =$ <input type="text"/>	$21 \times 3 =$ <input type="text"/>	$9 - 6 =$ <input type="text"/>
$17 : 1 =$ <input type="text"/>	$8 + 10 =$ <input type="text"/>	$2 : 2 =$ <input type="text"/>
$6 - 1 =$ <input type="text"/>	$27 : 3 =$ <input type="text"/>	$6 \times 2 =$ <input type="text"/>
$1 \times 70 =$ <input type="text"/>	$11 + 9 =$ <input type="text"/>	$3 : 1 =$ <input type="text"/>
$1 \times 11 =$ <input type="text"/>	$18 \times 3 =$ <input type="text"/>	$3 - 0 =$ <input type="text"/>
$1 + 3 =$ <input type="text"/>	$14 : 1 =$ <input type="text"/>	$3 + 1 =$ <input type="text"/>
$15 - 6 =$ <input type="text"/>	$13 + 1 =$ <input type="text"/>	$25 \times 4 =$ <input type="text"/>
$19 : 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 28 =$ <input type="text"/>	$64 : 8 =$ <input type="text"/>
$7 \times 7 =$ <input type="text"/>	$26 : 2 =$ <input type="text"/>	$12 - 4 =$ <input type="text"/>
$10 : 2 =$ <input type="text"/>	$21 \times 4 =$ <input type="text"/>	$3 \times 22 =$ <input type="text"/>
$13 - 6 =$ <input type="text"/>	$17 - 10 =$ <input type="text"/>	$4 : 1 =$ <input type="text"/>
$14 - 7 =$ <input type="text"/>	$19 : 19 =$ <input type="text"/>	$13 - 4 =$ <input type="text"/>
$8 - 2 =$ <input type="text"/>	$0 + 2 =$ <input type="text"/>	$7 \times 7 =$ <input type="text"/>
$5 + 4 =$ <input type="text"/>	$4 \times 4 =$ <input type="text"/>	$7 : 1 =$ <input type="text"/>
$11 - 1 =$ <input type="text"/>	$14 - 11 =$ <input type="text"/>	$1 \times 38 =$ <input type="text"/>
$1 + 24 =$ <input type="text"/>	$5 + 30 =$ <input type="text"/>	$22 : 2 =$ <input type="text"/>
$24 : 3 =$ <input type="text"/>	$56 : 8 =$ <input type="text"/>	$7 - 6 =$ <input type="text"/>
$0 + 2 =$ <input type="text"/>	$8 - 1 =$ <input type="text"/>	$21 : 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 6 =$ <input type="text"/>	$45 : 15 =$ <input type="text"/>	$15 \times 5 =$ <input type="text"/>
$9 - 1 =$ <input type="text"/>	$9 + 11 =$ <input type="text"/>	$6 - 1 =$ <input type="text"/>
$5 + 21 =$ <input type="text"/>	$1 \times 45 =$ <input type="text"/>	$9 : 1 =$ <input type="text"/>
$4 + 14 =$ <input type="text"/>	$1 \times 69 =$ <input type="text"/>	$19 - 9 =$ <input type="text"/>
$2 \times 7 =$ <input type="text"/>	$3 + 17 =$ <input type="text"/>	$5 \times 4 =$ <input type="text"/>
$4 + 3 =$ <input type="text"/>	$84 : 84 =$ <input type="text"/>	$24 : 2 =$ <input type="text"/>
$6 + 21 =$ <input type="text"/>	$8 + 12 =$ <input type="text"/>	$18 - 8 =$ <input type="text"/>
$21 : 3 =$ <input type="text"/>	$82 : 82 =$ <input type="text"/>	$2 \times 3 =$ <input type="text"/>
$1 - 0 =$ <input type="text"/>	$0 + 19 =$ <input type="text"/>	$29 : 29 =$ <input type="text"/>
$4 \times 15 =$ <input type="text"/>	$13 - 6 =$ <input type="text"/>	$10 - 6 =$ <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 38

Месяц Число

Начато :

Неделя 6

$13 + 2 =$	<input type="text"/>	$2 \times 8 =$	<input type="text"/>	$10 - 0 =$	<input type="text"/>
$27 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 : 3 =$	<input type="text"/>	$63 : 9 =$	<input type="text"/>
$10 : 5 =$	<input type="text"/>	$2 + 3 =$	<input type="text"/>	$20 - 4 =$	<input type="text"/>
$1 \times 29 =$	<input type="text"/>	$63 : 7 =$	<input type="text"/>	$54 : 18 =$	<input type="text"/>
$6 - 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 45 =$	<input type="text"/>	$0 + 13 =$	<input type="text"/>
$36 \times 2 =$	<input type="text"/>	$4 : 2 =$	<input type="text"/>	$80 : 5 =$	<input type="text"/>
$7 - 4 =$	<input type="text"/>	$4 + 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 58 =$	<input type="text"/>
$22 \times 4 =$	<input type="text"/>	$72 : 8 =$	<input type="text"/>	$45 : 3 =$	<input type="text"/>
$12 : 1 =$	<input type="text"/>	$3 \times 21 =$	<input type="text"/>	$10 + 10 =$	<input type="text"/>
$28 - 6 =$	<input type="text"/>	$20 : 4 =$	<input type="text"/>	$90 : 9 =$	<input type="text"/>
$14 + 3 =$	<input type="text"/>	$11 \times 3 =$	<input type="text"/>	$14 + 2 =$	<input type="text"/>
$11 \times 7 =$	<input type="text"/>	$8 : 2 =$	<input type="text"/>	$4 \times 11 =$	<input type="text"/>
$7 + 9 =$	<input type="text"/>	$7 - 2 =$	<input type="text"/>	$17 : 1 =$	<input type="text"/>
$3 + 16 =$	<input type="text"/>	$36 : 4 =$	<input type="text"/>	$0 + 14 =$	<input type="text"/>
$4 + 15 =$	<input type="text"/>	$15 \times 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text"/>
$4 - 2 =$	<input type="text"/>	$12 - 8 =$	<input type="text"/>	$1 + 14 =$	<input type="text"/>
$1 \times 35 =$	<input type="text"/>	$33 : 3 =$	<input type="text"/>	$2 \times 10 =$	<input type="text"/>
$14 + 1 =$	<input type="text"/>	$33 + 0 =$	<input type="text"/>	$35 - 7 =$	<input type="text"/>
$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$12 : 2 =$	<input type="text"/>	$1 + 13 =$	<input type="text"/>
$29 \times 2 =$	<input type="text"/>	$16 \times 3 =$	<input type="text"/>	$1 \times 61 =$	<input type="text"/>
$9 - 6 =$	<input type="text"/>	$14 + 0 =$	<input type="text"/>	$60 : 20 =$	<input type="text"/>
$6 + 13 =$	<input type="text"/>	$20 : 2 =$	<input type="text"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text"/>
$20 \times 4 =$	<input type="text"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text"/>	$26 - 0 =$	<input type="text"/>
$30 : 5 =$	<input type="text"/>	$9 + 0 =$	<input type="text"/>	$100 : 20 =$	<input type="text"/>
$63 - 7 =$	<input type="text"/>	$33 : 3 =$	<input type="text"/>	$5 \times 11 =$	<input type="text"/>
$24 - 10 =$	<input type="text"/>	$1 \times 2 =$	<input type="text"/>	$26 - 2 =$	<input type="text"/>
$29 - 6 =$	<input type="text"/>	$20 - 10 =$	<input type="text"/>	$5 + 16 =$	<input type="text"/>
$21 \times 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 39 =$	<input type="text"/>	$40 : 20 =$	<input type="text"/>
$15 - 8 =$	<input type="text"/>	$30 : 30 =$	<input type="text"/>	$29 - 6 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 39

Месяц Число

Начато :

$35 + 2 =$ <input type="text"/>	$9 \times 4 =$ <input type="text"/>	$6 + 0 =$ <input type="text"/>
$45 : 3 =$ <input type="text"/>	$11 - 3 =$ <input type="text"/>	$5 \times 15 =$ <input type="text"/>
$16 - 4 =$ <input type="text"/>	$10 : 2 =$ <input type="text"/>	$8 - 4 =$ <input type="text"/>
$6 \times 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 24 =$ <input type="text"/>	$60 : 30 =$ <input type="text"/>
$9 - 3 =$ <input type="text"/>	$12 - 4 =$ <input type="text"/>	$12 - 7 =$ <input type="text"/>
$13 : 1 =$ <input type="text"/>	$5 + 4 =$ <input type="text"/>	$17 \times 1 =$ <input type="text"/>
$34 - 5 =$ <input type="text"/>	$3 \times 4 =$ <input type="text"/>	$19 - 11 =$ <input type="text"/>
$26 : 26 =$ <input type="text"/>	$4 + 5 =$ <input type="text"/>	$5 + 6 =$ <input type="text"/>
$8 \times 1 =$ <input type="text"/>	$8 \times 9 =$ <input type="text"/>	$19 - 8 =$ <input type="text"/>
$16 - 8 =$ <input type="text"/>	$40 : 4 =$ <input type="text"/>	$6 + 8 =$ <input type="text"/>
$21 : 1 =$ <input type="text"/>	$5 + 3 =$ <input type="text"/>	$20 - 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 30 =$ <input type="text"/>	$18 - 8 =$ <input type="text"/>	$0 + 7 =$ <input type="text"/>
$51 - 10 =$ <input type="text"/>	$17 - 4 =$ <input type="text"/>	$5 + 5 =$ <input type="text"/>
$7 \times 1 =$ <input type="text"/>	$15 - 4 =$ <input type="text"/>	$77 : 7 =$ <input type="text"/>
$2 \times 43 =$ <input type="text"/>	$3 + 8 =$ <input type="text"/>	$10 - 1 =$ <input type="text"/>
$60 - 6 =$ <input type="text"/>	$44 : 4 =$ <input type="text"/>	$26 : 13 =$ <input type="text"/>
$4 \times 1 =$ <input type="text"/>	$17 - 3 =$ <input type="text"/>	$4 + 9 =$ <input type="text"/>
$60 : 3 =$ <input type="text"/>	$18 : 6 =$ <input type="text"/>	$24 : 24 =$ <input type="text"/>
$4 \times 11 =$ <input type="text"/>	$2 + 9 =$ <input type="text"/>	$3 + 9 =$ <input type="text"/>
$13 - 0 =$ <input type="text"/>	$12 - 2 =$ <input type="text"/>	$38 : 38 =$ <input type="text"/>
$5 \times 10 =$ <input type="text"/>	$39 : 13 =$ <input type="text"/>	$9 + 6 =$ <input type="text"/>
$75 : 3 =$ <input type="text"/>	$47 - 3 =$ <input type="text"/>	$19 - 6 =$ <input type="text"/>
$12 : 6 =$ <input type="text"/>	$0 + 10 =$ <input type="text"/>	$4 + 45 =$ <input type="text"/>
$21 - 7 =$ <input type="text"/>	$41 - 3 =$ <input type="text"/>	$34 : 17 =$ <input type="text"/>
$15 - 2 =$ <input type="text"/>	$4 + 46 =$ <input type="text"/>	$16 - 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 58 =$ <input type="text"/>	$8 - 0 =$ <input type="text"/>	$5 + 9 =$ <input type="text"/>
$24 - 4 =$ <input type="text"/>	$8 \times 6 =$ <input type="text"/>	$31 : 31 =$ <input type="text"/>
$16 - 3 =$ <input type="text"/>	$30 : 30 =$ <input type="text"/>	$8 + 2 =$ <input type="text"/>
$8 \times 7 =$ <input type="text"/>	$20 - 2 =$ <input type="text"/>	$29 : 29 =$ <input type="text"/>

Неделя 6

Окончено : Время выполнения :

День 40

Месяц Число

Начато :

Неделя 6

$6 \times 7 =$	<input type="text"/>	$7 + 8 =$	<input type="text"/>	$11 : 1 =$	<input type="text"/>
$34 + 0 =$	<input type="text"/>	$35 \times 2 =$	<input type="text"/>	$21 - 1 =$	<input type="text"/>
$60 - 2 =$	<input type="text"/>	$15 - 5 =$	<input type="text"/>	$14 : 7 =$	<input type="text"/>
$32 : 2 =$	<input type="text"/>	$1 + 14 =$	<input type="text"/>	$16 - 5 =$	<input type="text"/>
$44 \times 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 28 =$	<input type="text"/>	$4 - 3 =$	<input type="text"/>
$23 - 11 =$	<input type="text"/>	$84 : 4 =$	<input type="text"/>	$22 - 2 =$	<input type="text"/>
$25 : 25 =$	<input type="text"/>	$10 + 6 =$	<input type="text"/>	$2 \times 31 =$	<input type="text"/>
$22 - 10 =$	<input type="text"/>	$5 - 3 =$	<input type="text"/>	$7 - 1 =$	<input type="text"/>
$17 \times 2 =$	<input type="text"/>	$1 \times 41 =$	<input type="text"/>	$1 + 15 =$	<input type="text"/>
$16 - 10 =$	<input type="text"/>	$15 : 5 =$	<input type="text"/>	$5 + 17 =$	<input type="text"/>
$22 : 1 =$	<input type="text"/>	$11 + 5 =$	<input type="text"/>	$2 \times 33 =$	<input type="text"/>
$10 - 3 =$	<input type="text"/>	$3 - 2 =$	<input type="text"/>	$2 - 1 =$	<input type="text"/>
$39 \times 2 =$	<input type="text"/>	$88 : 4 =$	<input type="text"/>	$2 + 16 =$	<input type="text"/>
$52 - 10 =$	<input type="text"/>	$11 \times 5 =$	<input type="text"/>	$1 + 11 =$	<input type="text"/>
$11 \times 1 =$	<input type="text"/>	$5 - 1 =$	<input type="text"/>	$1 \times 33 =$	<input type="text"/>
$8 : 1 =$	<input type="text"/>	$29 \times 1 =$	<input type="text"/>	$10 - 4 =$	<input type="text"/>
$33 : 33 =$	<input type="text"/>	$5 + 12 =$	<input type="text"/>	$23 - 1 =$	<input type="text"/>
$10 \times 5 =$	<input type="text"/>	$4 + 16 =$	<input type="text"/>	$99 : 3 =$	<input type="text"/>
$10 : 1 =$	<input type="text"/>	$4 - 1 =$	<input type="text"/>	$30 - 0 =$	<input type="text"/>
$50 - 8 =$	<input type="text"/>	$2 \times 40 =$	<input type="text"/>	$1 \times 46 =$	<input type="text"/>
$63 : 3 =$	<input type="text"/>	$40 : 5 =$	<input type="text"/>	$40 : 4 =$	<input type="text"/>
$53 - 10 =$	<input type="text"/>	$10 + 8 =$	<input type="text"/>	$8 + 9 =$	<input type="text"/>
$22 \times 4 =$	<input type="text"/>	$22 - 8 =$	<input type="text"/>	$3 - 1 =$	<input type="text"/>
$18 : 2 =$	<input type="text"/>	$20 \times 1 =$	<input type="text"/>	$48 : 6 =$	<input type="text"/>
$31 - 7 =$	<input type="text"/>	$32 : 4 =$	<input type="text"/>	$5 - 2 =$	<input type="text"/>
$5 \times 5 =$	<input type="text"/>	$25 - 10 =$	<input type="text"/>	$2 \times 38 =$	<input type="text"/>
$12 - 5 =$	<input type="text"/>	$35 : 5 =$	<input type="text"/>	$3 + 15 =$	<input type="text"/>
$20 : 2 =$	<input type="text"/>	$25 - 3 =$	<input type="text"/>	$4 - 4 =$	<input type="text"/>
$32 : 32 =$	<input type="text"/>	$2 \times 44 =$	<input type="text"/>	$18 \times 2 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 41

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

Неделя 6

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

мечта	кружка	молот
лыжи	муж	день
век	песчаник	кровать
гора	роза	утюг
слива	магнитофон	сыр
лампа	телефон	масло
груша	ландыш	месяц
свет	нож	тумба
коньки	базальт	торшер
стол	фамилия	лопата

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

День 41

Неделя 6			

День 42

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 7)

Неделя 6



День 43

Месяц Число

Начато :

Неделя 7

28 : 14 = <input type="text"/>	34 : 34 = <input type="text"/>	40 : 10 = <input type="text"/>
23 × 3 = <input type="text"/>	45 : 5 = <input type="text"/>	1 × 52 = <input type="text"/>
14 - 1 = <input type="text"/>	12 - 6 = <input type="text"/>	9 - 6 = <input type="text"/>
3 × 3 = <input type="text"/>	25 : 5 = <input type="text"/>	28 : 7 = <input type="text"/>
21 - 8 = <input type="text"/>	20 + 8 = <input type="text"/>	3 + 14 = <input type="text"/>
66 : 2 = <input type="text"/>	21 - 4 = <input type="text"/>	3 × 1 = <input type="text"/>
31 : 1 = <input type="text"/>	42 : 6 = <input type="text"/>	14 - 2 = <input type="text"/>
7 + 5 = <input type="text"/>	16 + 4 = <input type="text"/>	2 × 12 = <input type="text"/>
23 - 7 = <input type="text"/>	1 × 18 = <input type="text"/>	34 : 2 = <input type="text"/>
64 : 2 = <input type="text"/>	40 : 4 = <input type="text"/>	1 × 15 = <input type="text"/>
21 + 7 = <input type="text"/>	18 + 8 = <input type="text"/>	2 - 0 = <input type="text"/>
17 - 0 = <input type="text"/>	8 + 8 = <input type="text"/>	3 × 2 = <input type="text"/>
3 + 9 = <input type="text"/>	25 - 11 = <input type="text"/>	1 - 0 = <input type="text"/>
20 + 9 = <input type="text"/>	19 + 8 = <input type="text"/>	1 × 16 = <input type="text"/>
30 - 10 = <input type="text"/>	28 - 9 = <input type="text"/>	10 - 5 = <input type="text"/>
5 + 7 = <input type="text"/>	1 × 14 = <input type="text"/>	8 : 1 = <input type="text"/>
27 - 6 = <input type="text"/>	70 : 14 = <input type="text"/>	80 : 4 = <input type="text"/>
44 : 44 = <input type="text"/>	10 + 9 = <input type="text"/>	10 - 3 = <input type="text"/>
20 - 0 = <input type="text"/>	39 : 39 = <input type="text"/>	1 + 24 = <input type="text"/>
2 × 32 = <input type="text"/>	36 : 9 = <input type="text"/>	20 : 20 = <input type="text"/>
8 + 10 = <input type="text"/>	12 + 1 = <input type="text"/>	2 × 25 = <input type="text"/>
60 : 15 = <input type="text"/>	11 × 7 = <input type="text"/>	0 + 25 = <input type="text"/>
1 × 23 = <input type="text"/>	98 : 14 = <input type="text"/>	3 - 0 = <input type="text"/>
46 : 46 = <input type="text"/>	45 : 9 = <input type="text"/>	2 + 5 = <input type="text"/>
54 : 9 = <input type="text"/>	30 : 15 = <input type="text"/>	4 - 1 = <input type="text"/>
35 : 7 = <input type="text"/>	1 × 33 = <input type="text"/>	1 + 8 = <input type="text"/>
1 × 31 = <input type="text"/>	25 - 8 = <input type="text"/>	48 : 12 = <input type="text"/>
48 : 8 = <input type="text"/>	20 + 2 = <input type="text"/>	3 + 5 = <input type="text"/>
88 : 2 = <input type="text"/>	2 × 18 = <input type="text"/>	10 × 2 = <input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 44

Месяц Число

Начато :

Неделя 7

$2 \times 30 = \boxed{}$

$49 : 7 = \boxed{}$

$1 \times 24 = \boxed{}$

$15 + 4 = \boxed{}$

$39 : 1 = \boxed{}$

$4 + 16 = \boxed{}$

$40 : 1 = \boxed{}$

$2 + 9 = \boxed{}$

$22 - 0 = \boxed{}$

$41 : 1 = \boxed{}$

$93 : 3 = \boxed{}$

$1 \times 76 = \boxed{}$

$38 : 1 = \boxed{}$

$56 : 14 = \boxed{}$

$13 + 2 = \boxed{}$

$1 \times 93 = \boxed{}$

$3 + 15 = \boxed{}$

$54 : 2 = \boxed{}$

$23 - 1 = \boxed{}$

$2 + 12 = \boxed{}$

$82 : 2 = \boxed{}$

$2 + 13 = \boxed{}$

$53 : 1 = \boxed{}$

$24 - 1 = \boxed{}$

$1 \times 96 = \boxed{}$

$24 + 5 = \boxed{}$

$26 - 4 = \boxed{}$

$49 : 1 = \boxed{}$

$2 + 16 = \boxed{}$

$1 \times 23 = \boxed{}$

$7 - 1 = \boxed{}$

$3 \times 30 = \boxed{}$

$1 + 4 = \boxed{}$

$18 - 7 = \boxed{}$

$2 + 2 = \boxed{}$

$41 - 1 = \boxed{}$

$3 + 6 = \boxed{}$

$1 \times 3 = \boxed{}$

$22 : 2 = \boxed{}$

$17 - 6 = \boxed{}$

$2 + 48 = \boxed{}$

$18 : 9 = \boxed{}$

$11 - 2 = \boxed{}$

$14 - 3 = \boxed{}$

$28 : 14 = \boxed{}$

$27 : 27 = \boxed{}$

$53 - 0 = \boxed{}$

$8 + 3 = \boxed{}$

$24 : 2 = \boxed{}$

$9 \times 7 = \boxed{}$

$6 - 0 = \boxed{}$

$9 + 3 = \boxed{}$

$20 : 2 = \boxed{}$

$10 + 3 = \boxed{}$

$14 - 0 = \boxed{}$

$7 + 5 = \boxed{}$

$2 + 0 = \boxed{}$

$42 : 7 = \boxed{}$

$4 + 4 = \boxed{}$

$39 : 3 = \boxed{}$

$16 - 6 = \boxed{}$

$56 : 56 = \boxed{}$

$13 - 10 = \boxed{}$

$7 + 0 = \boxed{}$

$2 \times 13 = \boxed{}$

$12 - 5 = \boxed{}$

$4 + 2 = \boxed{}$

$27 : 3 = \boxed{}$

$3 \times 12 = \boxed{}$

$30 : 3 = \boxed{}$

$2 + 1 = \boxed{}$

$20 - 4 = \boxed{}$

$45 : 5 = \boxed{}$

$23 - 4 = \boxed{}$

$18 - 3 = \boxed{}$

$8 + 5 = \boxed{}$

$3 + 2 = \boxed{}$

$22 - 4 = \boxed{}$

$14 + 0 = \boxed{}$

$21 - 4 = \boxed{}$

$48 : 4 = \boxed{}$

$2 \times 11 = \boxed{}$

$7 \times 11 = \boxed{}$

$16 - 11 = \boxed{}$

$16 + 20 = \boxed{}$

$97 : 97 = \boxed{}$

$15 - 10 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 45

Месяц Число

Начато :

Неделя 7

$13 - 6 = \boxed{}$

$25 - 7 = \boxed{}$

$80 : 2 = \boxed{}$

$14 - 6 = \boxed{}$

$56 : 7 = \boxed{}$

$17 + 2 = \boxed{}$

$1 + 15 = \boxed{}$

$63 : 7 = \boxed{}$

$5 + 10 = \boxed{}$

$12 : 4 = \boxed{}$

$1 \times 85 = \boxed{}$

$0 + 9 = \boxed{}$

$53 : 53 = \boxed{}$

$36 : 36 = \boxed{}$

$1 \times 26 = \boxed{}$

$15 + 3 = \boxed{}$

$43 : 1 = \boxed{}$

$1 \times 81 = \boxed{}$

$42 : 1 = \boxed{}$

$1 \times 17 = \boxed{}$

$26 + 3 = \boxed{}$

$2 + 18 = \boxed{}$

$2 \times 18 = \boxed{}$

$3 + 12 = \boxed{}$

$54 : 1 = \boxed{}$

$24 + 4 = \boxed{}$

$1 \times 91 = \boxed{}$

$25 - 3 = \boxed{}$

$98 : 2 = \boxed{}$

$40 : 10 = \boxed{}$

$1 \times 52 = \boxed{}$

$9 - 6 = \boxed{}$

$28 : 7 = \boxed{}$

$3 + 14 = \boxed{}$

$3 \times 1 = \boxed{}$

$14 - 2 = \boxed{}$

$2 \times 12 = \boxed{}$

$34 : 2 = \boxed{}$

$1 \times 15 = \boxed{}$

$2 - 0 = \boxed{}$

$3 \times 2 = \boxed{}$

$1 - 0 = \boxed{}$

$1 \times 16 = \boxed{}$

$10 - 5 = \boxed{}$

$8 : 1 = \boxed{}$

$80 : 4 = \boxed{}$

$10 - 3 = \boxed{}$

$1 + 24 = \boxed{}$

$20 : 20 = \boxed{}$

$2 \times 25 = \boxed{}$

$0 + 25 = \boxed{}$

$3 - 0 = \boxed{}$

$2 + 5 = \boxed{}$

$4 - 1 = \boxed{}$

$1 + 8 = \boxed{}$

$48 : 12 = \boxed{}$

$3 + 5 = \boxed{}$

$10 \times 2 = \boxed{}$

$17 - 7 = \boxed{}$

$6 + 3 = \boxed{}$

$12 - 10 = \boxed{}$

$4 + 6 = \boxed{}$

$32 : 32 = \boxed{}$

$6 + 4 = \boxed{}$

$60 : 5 = \boxed{}$

$19 - 4 = \boxed{}$

$4 + 2 = \boxed{}$

$84 : 21 = \boxed{}$

$16 \times 3 = \boxed{}$

$22 - 3 = \boxed{}$

$21 - 6 = \boxed{}$

$99 : 11 = \boxed{}$

$17 \times 2 = \boxed{}$

$17 + 20 = \boxed{}$

$70 : 10 = \boxed{}$

$22 - 7 = \boxed{}$

$23 - 6 = \boxed{}$

$23 - 7 = \boxed{}$

$16 + 0 = \boxed{}$

$50 : 10 = \boxed{}$

$4 \times 11 = \boxed{}$

$63 : 7 = \boxed{}$

$25 \times 2 = \boxed{}$

$26 - 6 = \boxed{}$

$4 + 10 = \boxed{}$

$48 : 8 = \boxed{}$

$21 + 5 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 46

Месяц Число

Начато :

Неделя 7

$22 - 4 =$ <input type="text"/>	$11 \times 1 =$ <input type="text"/>	$17 - 2 =$ <input type="text"/>
$72 : 9 =$ <input type="text"/>	$23 - 3 =$ <input type="text"/>	$44 : 2 =$ <input type="text"/>
$26 - 8 =$ <input type="text"/>	$62 - 7 =$ <input type="text"/>	$13 - 4 =$ <input type="text"/>
$76 : 1 =$ <input type="text"/>	$60 : 30 =$ <input type="text"/>	$0 + 7 =$ <input type="text"/>
$14 \times 3 =$ <input type="text"/>	$2 - 0 =$ <input type="text"/>	$25 - 8 =$ <input type="text"/>
$18 + 2 =$ <input type="text"/>	$16 + 0 =$ <input type="text"/>	$3 \times 6 =$ <input type="text"/>
$0 + 11 =$ <input type="text"/>	$19 - 4 =$ <input type="text"/>	$11 - 0 =$ <input type="text"/>
$70 : 7 =$ <input type="text"/>	$12 \times 1 =$ <input type="text"/>	$30 + 4 =$ <input type="text"/>
$3 + 10 =$ <input type="text"/>	$8 - 8 =$ <input type="text"/>	$12 - 4 =$ <input type="text"/>
$99 : 3 =$ <input type="text"/>	$17 + 0 =$ <input type="text"/>	$12 + 2 =$ <input type="text"/>
$4 + 10 =$ <input type="text"/>	$19 - 1 =$ <input type="text"/>	$75 : 3 =$ <input type="text"/>
$5 \times 7 =$ <input type="text"/>	$7 + 2 =$ <input type="text"/>	$9 - 4 =$ <input type="text"/>
$80 : 8 =$ <input type="text"/>	$7 : 1 =$ <input type="text"/>	$10 \times 10 =$ <input type="text"/>
$2 \times 14 =$ <input type="text"/>	$21 - 1 =$ <input type="text"/>	$6 \times 3 =$ <input type="text"/>
$17 + 3 =$ <input type="text"/>	$0 + 5 =$ <input type="text"/>	$28 - 0 =$ <input type="text"/>
$2 \times 21 =$ <input type="text"/>	$5 : 1 =$ <input type="text"/>	$25 : 1 =$ <input type="text"/>
$16 - 5 =$ <input type="text"/>	$24 - 2 =$ <input type="text"/>	$9 + 3 =$ <input type="text"/>
$22 + 2 =$ <input type="text"/>	$22 - 1 =$ <input type="text"/>	$27 : 1 =$ <input type="text"/>
$1 \times 94 =$ <input type="text"/>	$25 : 5 =$ <input type="text"/>	$10 - 1 =$ <input type="text"/>
$28 - 6 =$ <input type="text"/>	$11 + 4 =$ <input type="text"/>	$2 \times 23 =$ <input type="text"/>
$30 - 7 =$ <input type="text"/>	$2 \times 25 =$ <input type="text"/>	$7 + 3 =$ <input type="text"/>
$13 \times 2 =$ <input type="text"/>	$11 - 6 =$ <input type="text"/>	$8 - 6 =$ <input type="text"/>
$27 - 4 =$ <input type="text"/>	$40 : 40 =$ <input type="text"/>	$41 : 41 =$ <input type="text"/>
$57 : 1 =$ <input type="text"/>	$60 : 6 =$ <input type="text"/>	$7 + 7 =$ <input type="text"/>
$29 - 6 =$ <input type="text"/>	$9 + 6 =$ <input type="text"/>	$9 - 5 =$ <input type="text"/>
$27 + 3 =$ <input type="text"/>	$26 - 3 =$ <input type="text"/>	$8 + 7 =$ <input type="text"/>
$1 \times 79 =$ <input type="text"/>	$11 + 6 =$ <input type="text"/>	$2 \times 45 =$ <input type="text"/>
$30 - 6 =$ <input type="text"/>	$4 : 1 =$ <input type="text"/>	$60 : 2 =$ <input type="text"/>
$62 : 1 =$ <input type="text"/>	$12 + 4 =$ <input type="text"/>	$21 - 0 =$ <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 47

Месяц Число

Начато :

Неделя 7

$5 - 5 =$	<input type="text"/>	$2 \times 3 =$	<input type="text"/>	$45 : 5 =$	<input type="text"/>
$54 : 27 =$	<input type="text"/>	$11 - 4 =$	<input type="text"/>	$16 - 0 =$	<input type="text"/>
$12 - 3 =$	<input type="text"/>	$7 \times 2 =$	<input type="text"/>	$23 \times 3 =$	<input type="text"/>
$6 \times 4 =$	<input type="text"/>	$27 - 9 =$	<input type="text"/>	$7 + 10 =$	<input type="text"/>
$52 : 26 =$	<input type="text"/>	$5 + 0 =$	<input type="text"/>	$24 : 2 =$	<input type="text"/>
$16 - 7 =$	<input type="text"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text"/>	$1 \times 41 =$	<input type="text"/>
$20 : 5 =$	<input type="text"/>	$40 - 10 =$	<input type="text"/>	$13 + 2 =$	<input type="text"/>
$5 \times 14 =$	<input type="text"/>	$11 + 8 =$	<input type="text"/>	$1 \times 27 =$	<input type="text"/>
$27 - 7 =$	<input type="text"/>	$20 : 10 =$	<input type="text"/>	$37 : 1 =$	<input type="text"/>
$56 : 4 =$	<input type="text"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text"/>	$7 + 13 =$	<input type="text"/>
$4 \times 20 =$	<input type="text"/>	$10 - 6 =$	<input type="text"/>	$44 : 4 =$	<input type="text"/>
$4 + 7 =$	<input type="text"/>	$6 + 5 =$	<input type="text"/>	$1 \times 75 =$	<input type="text"/>
$36 : 6 =$	<input type="text"/>	$100 : 10 =$	<input type="text"/>	$6 + 17 =$	<input type="text"/>
$11 - 6 =$	<input type="text"/>	$6 \times 4 =$	<input type="text"/>	$2 \times 41 =$	<input type="text"/>
$10 + 0 =$	<input type="text"/>	$11 - 8 =$	<input type="text"/>	$48 : 4 =$	<input type="text"/>
$36 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 9 =$	<input type="text"/>	$4 + 18 =$	<input type="text"/>
$2 + 4 =$	<input type="text"/>	$6 - 5 =$	<input type="text"/>	$75 : 1 =$	<input type="text"/>
$23 - 10 =$	<input type="text"/>	$5 \times 3 =$	<input type="text"/>	$28 - 2 =$	<input type="text"/>
$81 : 9 =$	<input type="text"/>	$4 + 8 =$	<input type="text"/>	$7 + 14 =$	<input type="text"/>
$49 - 7 =$	<input type="text"/>	$8 - 5 =$	<input type="text"/>	$20 - 3 =$	<input type="text"/>
$3 + 4 =$	<input type="text"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text"/>	$84 : 7 =$	<input type="text"/>
$3 \times 12 =$	<input type="text"/>	$4 : 2 =$	<input type="text"/>	$5 + 9 =$	<input type="text"/>
$10 : 5 =$	<input type="text"/>	$6 \times 9 =$	<input type="text"/>	$15 - 11 =$	<input type="text"/>
$1 + 2 =$	<input type="text"/>	$40 : 4 =$	<input type="text"/>	$2 \times 4 =$	<input type="text"/>
$4 \times 22 =$	<input type="text"/>	$54 - 1 =$	<input type="text"/>	$20 : 4 =$	<input type="text"/>
$6 - 4 =$	<input type="text"/>	$60 : 10 =$	<input type="text"/>	$17 - 0 =$	<input type="text"/>
$33 : 3 =$	<input type="text"/>	$23 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 16 =$	<input type="text"/>
$8 \times 10 =$	<input type="text"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text"/>	$80 : 80 =$	<input type="text"/>
$89 : 1 =$	<input type="text"/>	$24 - 0 =$	<input type="text"/>	$1 + 15 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 48

Неделя 7

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

смородина	место	коза
грач	экран	доска
нож	пешка	фигура
горох	лоток	космос
пуля	кролик	холод
карандаш	конверт	трава
звезда	плот	часы
перепел	стена	тишина
калина	чайник	план
баркас	блокнот	бык

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

СЛОВ

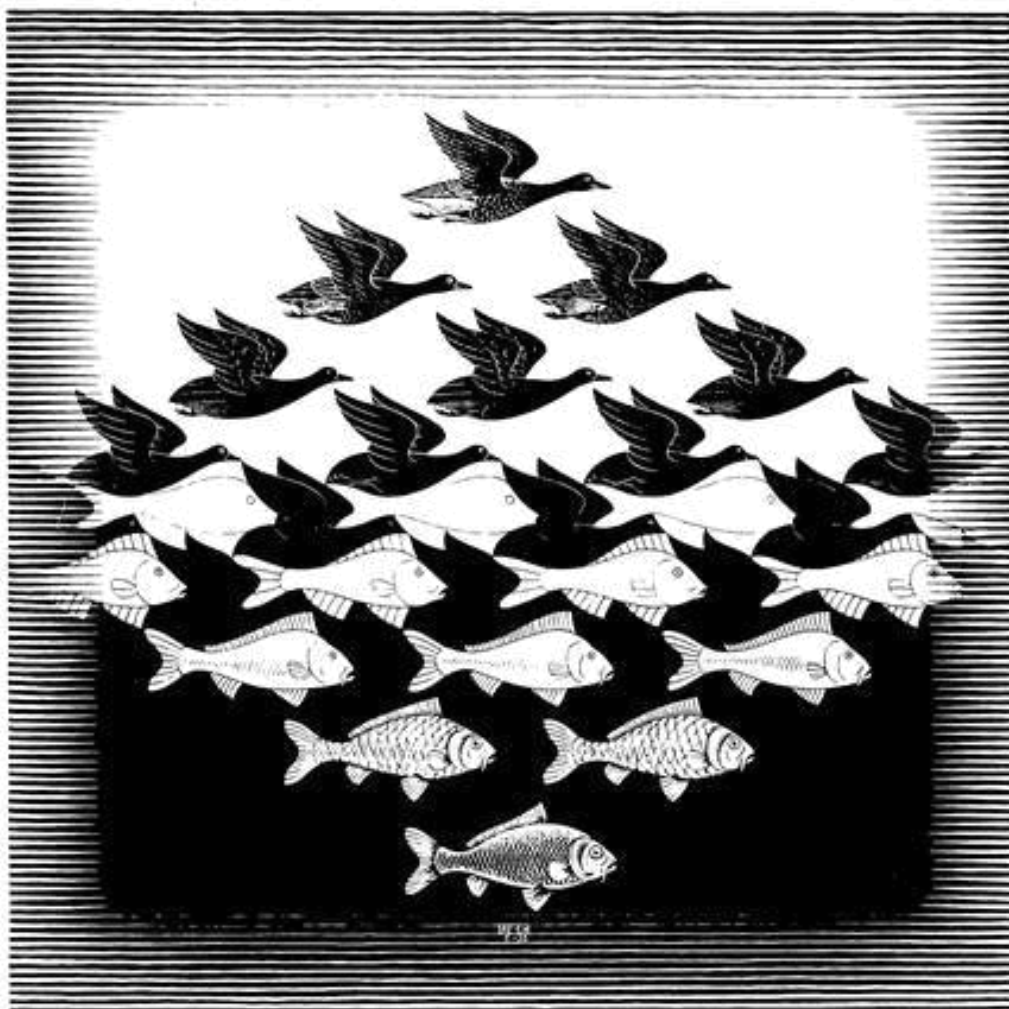
День 48

Неделя 7			

День 49

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 8)

Неделя 7



День 50

Месяц Число

Начато :

Неделя 8

6 : 6 = <input type="text"/>	9 : 9 = <input type="text"/>	1 - 0 = <input type="text"/>
5 × 13 = <input type="text"/>	22 - 9 = <input type="text"/>	5 × 7 = <input type="text"/>
12 - 9 = <input type="text"/>	1 × 85 = <input type="text"/>	90 : 30 = <input type="text"/>
1 × 14 = <input type="text"/>	23 - 11 = <input type="text"/>	11 + 1 = <input type="text"/>
5 + 3 = <input type="text"/>	3 × 31 = <input type="text"/>	5 : 5 = <input type="text"/>
26 - 9 = <input type="text"/>	10 : 10 = <input type="text"/>	9 + 4 = <input type="text"/>
13 + 0 = <input type="text"/>	24 - 11 = <input type="text"/>	3 × 25 = <input type="text"/>
6 × 12 = <input type="text"/>	13 × 1 = <input type="text"/>	15 : 5 = <input type="text"/>
14 - 3 = <input type="text"/>	24 - 10 = <input type="text"/>	10 + 3 = <input type="text"/>
96 : 8 = <input type="text"/>	1 + 10 = <input type="text"/>	4 : 4 = <input type="text"/>
15 × 1 = <input type="text"/>	11 : 11 = <input type="text"/>	5 × 6 = <input type="text"/>
6 + 4 = <input type="text"/>	28 - 4 = <input type="text"/>	8 - 6 = <input type="text"/>
28 : 4 = <input type="text"/>	4 × 2 = <input type="text"/>	11 × 8 = <input type="text"/>
7 - 0 = <input type="text"/>	26 - 6 = <input type="text"/>	21 : 7 = <input type="text"/>
8 × 6 = <input type="text"/>	80 : 1 = <input type="text"/>	9 + 3 = <input type="text"/>
7 + 0 = <input type="text"/>	1 × 87 = <input type="text"/>	1 × 44 = <input type="text"/>
13 - 3 = <input type="text"/>	24 - 4 = <input type="text"/>	35 : 7 = <input type="text"/>
14 : 7 = <input type="text"/>	2 + 11 = <input type="text"/>	9 + 1 = <input type="text"/>
16 × 2 = <input type="text"/>	22 : 11 = <input type="text"/>	42 : 7 = <input type="text"/>
6 + 10 = <input type="text"/>	9 + 2 = <input type="text"/>	3 × 7 = <input type="text"/>
9 × 8 = <input type="text"/>	2 × 27 = <input type="text"/>	63 : 9 = <input type="text"/>
76 : 4 = <input type="text"/>	30 : 1 = <input type="text"/>	0 + 2 = <input type="text"/>
6 × 16 = <input type="text"/>	28 - 7 = <input type="text"/>	2 × 10 = <input type="text"/>
5 + 31 = <input type="text"/>	30 : 15 = <input type="text"/>	9 - 8 = <input type="text"/>
89 : 89 = <input type="text"/>	3 × 1 = <input type="text"/>	77 : 77 = <input type="text"/>
15 × 5 = <input type="text"/>	64 - 6 = <input type="text"/>	18 × 2 = <input type="text"/>
2 - 2 = <input type="text"/>	30 + 11 = <input type="text"/>	12 - 9 = <input type="text"/>
7 : 7 = <input type="text"/>	11 - 5 = <input type="text"/>	84 : 21 = <input type="text"/>
5 + 6 = <input type="text"/>	94 : 1 = <input type="text"/>	1 + 6 = <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 51

Месяц Число

Начато :

29 + 50 = <input type="text"/>	8 - 6 = <input type="text"/>	19 - 4 = <input type="text"/>
0 + 12 = <input type="text"/>	4 : 2 = <input type="text"/>	6 × 4 = <input type="text"/>
81 : 9 = <input type="text"/>	9 × 9 = <input type="text"/>	42 : 7 = <input type="text"/>
1 + 8 = <input type="text"/>	4 + 8 = <input type="text"/>	5 + 6 = <input type="text"/>
27 - 7 = <input type="text"/>	7 × 6 = <input type="text"/>	12 - 6 = <input type="text"/>
21 × 3 = <input type="text"/>	6 + 6 = <input type="text"/>	2 × 12 = <input type="text"/>
51 : 1 = <input type="text"/>	16 : 8 = <input type="text"/>	56 : 8 = <input type="text"/>
29 + 40 = <input type="text"/>	20 - 7 = <input type="text"/>	6 + 17 = <input type="text"/>
4 + 17 = <input type="text"/>	14 - 6 = <input type="text"/>	6 × 4 = <input type="text"/>
2 + 10 = <input type="text"/>	27 : 9 = <input type="text"/>	72 : 9 = <input type="text"/>
72 : 8 = <input type="text"/>	10 - 2 = <input type="text"/>	11 - 6 = <input type="text"/>
29 + 21 = <input type="text"/>	4 + 0 = <input type="text"/>	7 + 4 = <input type="text"/>
55 : 1 = <input type="text"/>	20 : 10 = <input type="text"/>	4 - 4 = <input type="text"/>
3 + 11 = <input type="text"/>	10 + 4 = <input type="text"/>	5 + 3 = <input type="text"/>
3 × 9 = <input type="text"/>	90 : 30 = <input type="text"/>	30 : 10 = <input type="text"/>
16 + 3 = <input type="text"/>	5 + 48 = <input type="text"/>	40 : 8 = <input type="text"/>
71 : 1 = <input type="text"/>	60 : 12 = <input type="text"/>	6 - 4 = <input type="text"/>
2 × 22 = <input type="text"/>	5 + 13 = <input type="text"/>	6 - 5 = <input type="text"/>
52 : 1 = <input type="text"/>	20 - 6 = <input type="text"/>	10 : 10 = <input type="text"/>
11 × 2 = <input type="text"/>	11 × 2 = <input type="text"/>	7 - 6 = <input type="text"/>
26 + 2 = <input type="text"/>	51 - 7 = <input type="text"/>	4 + 16 = <input type="text"/>
95 : 1 = <input type="text"/>	10 + 1 = <input type="text"/>	3 × 5 = <input type="text"/>
20 × 2 = <input type="text"/>	81 : 9 = <input type="text"/>	5 + 1 = <input type="text"/>
22 + 4 = <input type="text"/>	8 - 7 = <input type="text"/>	5 : 1 = <input type="text"/>
30 - 8 = <input type="text"/>	7 + 1 = <input type="text"/>	0 + 10 = <input type="text"/>
58 : 1 = <input type="text"/>	11 - 11 = <input type="text"/>	10 - 8 = <input type="text"/>
59 : 1 = <input type="text"/>	5 + 9 = <input type="text"/>	5 + 8 = <input type="text"/>
17 + 6 = <input type="text"/>	30 : 10 = <input type="text"/>	16 : 8 = <input type="text"/>
5 + 12 = <input type="text"/>	9 × 8 = <input type="text"/>	3 × 4 = <input type="text"/>

Неделя 8

Окончено : Время выполнения :

День 52

Месяц Число

Начато :

Неделя 8

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 80 : 20 = <input type="text"/> | 12 : 12 = <input type="text"/> | 9 + 5 = <input type="text"/> |
| 2 × 3 = <input type="text"/> | 17 - 9 = <input type="text"/> | 6 : 2 = <input type="text"/> |
| 94 : 94 = <input type="text"/> | 20 + 0 = <input type="text"/> | 1 × 7 = <input type="text"/> |
| 3 + 1 = <input type="text"/> | 27 - 8 = <input type="text"/> | 6 : 6 = <input type="text"/> |
| 2 × 18 = <input type="text"/> | 1 × 79 = <input type="text"/> | 6 - 4 = <input type="text"/> |
| 17 - 8 = <input type="text"/> | 1 × 88 = <input type="text"/> | 5 × 5 = <input type="text"/> |
| 25 × 1 = <input type="text"/> | 36 : 12 = <input type="text"/> | 11 + 5 = <input type="text"/> |
| 71 : 71 = <input type="text"/> | 21 × 1 = <input type="text"/> | 4 × 15 = <input type="text"/> |
| 17 × 2 = <input type="text"/> | 32 - 6 = <input type="text"/> | 10 : 5 = <input type="text"/> |
| 1 + 8 = <input type="text"/> | 24 + 0 = <input type="text"/> | 12 + 7 = <input type="text"/> |
| 70 : 70 = <input type="text"/> | 9 × 10 = <input type="text"/> | 5 × 8 = <input type="text"/> |
| 26 : 13 = <input type="text"/> | 12 - 10 = <input type="text"/> | 4 - 4 = <input type="text"/> |
| 2 × 11 = <input type="text"/> | 35 + 5 = <input type="text"/> | 12 : 6 = <input type="text"/> |
| 11 - 10 = <input type="text"/> | 19 × 1 = <input type="text"/> | 13 + 7 = <input type="text"/> |
| 19 : 1 = <input type="text"/> | 29 - 10 = <input type="text"/> | 99 : 9 = <input type="text"/> |
| 25 × 4 = <input type="text"/> | 29 : 1 = <input type="text"/> | 9 × 6 = <input type="text"/> |
| 18 : 3 = <input type="text"/> | 1 × 38 = <input type="text"/> | 2 - 0 = <input type="text"/> |
| 10 × 9 = <input type="text"/> | 2 × 35 = <input type="text"/> | 10 + 4 = <input type="text"/> |
| 1 + 5 = <input type="text"/> | 31 - 11 = <input type="text"/> | 22 : 11 = <input type="text"/> |
| 58 : 29 = <input type="text"/> | 56 : 2 = <input type="text"/> | 3 + 4 = <input type="text"/> |
| 23 - 8 = <input type="text"/> | 2 × 39 = <input type="text"/> | 60 : 10 = <input type="text"/> |
| 17 × 3 = <input type="text"/> | 88 : 4 = <input type="text"/> | 9 × 8 = <input type="text"/> |
| 3 × 33 = <input type="text"/> | 34 - 9 = <input type="text"/> | 3 + 3 = <input type="text"/> |
| 3 + 2 = <input type="text"/> | 23 × 1 = <input type="text"/> | 37 × 2 = <input type="text"/> |
| 5 × 7 = <input type="text"/> | 16 + 1 = <input type="text"/> | 99 : 11 = <input type="text"/> |
| 7 - 6 = <input type="text"/> | 15 - 6 = <input type="text"/> | 3 + 2 = <input type="text"/> |
| 57 : 1 = <input type="text"/> | 35 : 1 = <input type="text"/> | 5 × 10 = <input type="text"/> |
| 2 + 9 = <input type="text"/> | 17 + 2 = <input type="text"/> | 13 - 11 = <input type="text"/> |
| 19 - 7 = <input type="text"/> | 19 - 6 = <input type="text"/> | 4 × 6 = <input type="text"/> |

Окончено :

Время выполнения :

День 53

Месяц Число

Начато :

$17 - 3 =$ <input type="text"/>	$9 - 3 =$ <input type="text"/>	$19 \times 1 =$ <input type="text"/>
$5 \times 10 =$ <input type="text"/>	$55 : 11 =$ <input type="text"/>	$16 - 11 =$ <input type="text"/>
$4 + 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 78 =$ <input type="text"/>	$6 + 3 =$ <input type="text"/>
$48 : 24 =$ <input type="text"/>	$3 + 10 =$ <input type="text"/>	$15 \times 1 =$ <input type="text"/>
$15 - 7 =$ <input type="text"/>	$36 - 8 =$ <input type="text"/>	$24 : 3 =$ <input type="text"/>
$1 \times 25 =$ <input type="text"/>	$14 \times 1 =$ <input type="text"/>	$19 \times 2 =$ <input type="text"/>
$47 : 47 =$ <input type="text"/>	$28 - 11 =$ <input type="text"/>	$6 + 6 =$ <input type="text"/>
$21 - 6 =$ <input type="text"/>	$86 : 86 =$ <input type="text"/>	$14 : 2 =$ <input type="text"/>
$53 : 1 =$ <input type="text"/>	$22 \times 1 =$ <input type="text"/>	$12 \times 4 =$ <input type="text"/>
$44 - 7 =$ <input type="text"/>	$31 - 10 =$ <input type="text"/>	$5 + 0 =$ <input type="text"/>
$39 : 13 =$ <input type="text"/>	$33 + 0 =$ <input type="text"/>	$42 : 6 =$ <input type="text"/>
$15 \times 2 =$ <input type="text"/>	$37 \times 2 =$ <input type="text"/>	$18 + 4 =$ <input type="text"/>
$92 : 92 =$ <input type="text"/>	$13 - 11 =$ <input type="text"/>	$21 : 3 =$ <input type="text"/>
$11 \times 4 =$ <input type="text"/>	$28 + 0 =$ <input type="text"/>	$5 \times 12 =$ <input type="text"/>
$6 + 9 =$ <input type="text"/>	$20 : 20 =$ <input type="text"/>	$11 - 7 =$ <input type="text"/>
$3 \times 22 =$ <input type="text"/>	$12 \times 5 =$ <input type="text"/>	$10 + 1 =$ <input type="text"/>
$21 - 9 =$ <input type="text"/>	$93 : 3 =$ <input type="text"/>	$60 : 6 =$ <input type="text"/>
$100 : 25 =$ <input type="text"/>	$13 \times 2 =$ <input type="text"/>	$13 - 8 =$ <input type="text"/>
$15 - 3 =$ <input type="text"/>	$13 : 13 =$ <input type="text"/>	$9 \times 9 =$ <input type="text"/>
$66 : 66 =$ <input type="text"/>	$35 + 9 =$ <input type="text"/>	$66 : 6 =$ <input type="text"/>
$10 \times 5 =$ <input type="text"/>	$20 - 0 =$ <input type="text"/>	$18 + 0 =$ <input type="text"/>
$15 - 5 =$ <input type="text"/>	$84 : 12 =$ <input type="text"/>	$70 : 7 =$ <input type="text"/>
$26 \times 1 =$ <input type="text"/>	$30 - 10 =$ <input type="text"/>	$19 + 0 =$ <input type="text"/>
$35 - 2 =$ <input type="text"/>	$75 : 15 =$ <input type="text"/>	$5 \times 14 =$ <input type="text"/>
$1 \times 93 =$ <input type="text"/>	$23 \times 2 =$ <input type="text"/>	$77 : 7 =$ <input type="text"/>
$54 : 1 =$ <input type="text"/>	$45 : 45 =$ <input type="text"/>	$34 + 1 =$ <input type="text"/>
$20 : 1 =$ <input type="text"/>	$13 - 8 =$ <input type="text"/>	$6 : 3 =$ <input type="text"/>
$20 - 6 =$ <input type="text"/>	$32 : 16 =$ <input type="text"/>	$20 - 11 =$ <input type="text"/>
$2 \times 37 =$ <input type="text"/>	$19 + 1 =$ <input type="text"/>	$5 \times 2 =$ <input type="text"/>

Неделя 8

Окончено : Время выполнения :

День 54

Месяц Число

Начато :

Неделя 8

$63 : 7 =$ <input type="text"/>	$0 + 23 =$ <input type="text"/>	$50 \times 2 =$ <input type="text"/>
$15 - 1 =$ <input type="text"/>	$1 + 8 =$ <input type="text"/>	$8 - 6 =$ <input type="text"/>
$12 + 7 =$ <input type="text"/>	$1 \times 4 =$ <input type="text"/>	$60 : 12 =$ <input type="text"/>
$20 \times 4 =$ <input type="text"/>	$16 - 1 =$ <input type="text"/>	$7 - 0 =$ <input type="text"/>
$1 \times 59 =$ <input type="text"/>	$60 : 5 =$ <input type="text"/>	$15 \times 2 =$ <input type="text"/>
$75 : 5 =$ <input type="text"/>	$3 \times 1 =$ <input type="text"/>	$11 - 5 =$ <input type="text"/>
$23 - 2 =$ <input type="text"/>	$1 + 1 =$ <input type="text"/>	$17 : 1 =$ <input type="text"/>
$25 + 5 =$ <input type="text"/>	$72 : 8 =$ <input type="text"/>	$42 \times 2 =$ <input type="text"/>
$5 \times 3 =$ <input type="text"/>	$1 + 18 =$ <input type="text"/>	$13 - 6 =$ <input type="text"/>
$1 + 1 =$ <input type="text"/>	$21 - 6 =$ <input type="text"/>	$6 \times 11 =$ <input type="text"/>
$32 - 8 =$ <input type="text"/>	$45 : 3 =$ <input type="text"/>	$18 : 1 =$ <input type="text"/>
$32 : 4 =$ <input type="text"/>	$2 \times 3 =$ <input type="text"/>	$4 \times 20 =$ <input type="text"/>
$15 - 8 =$ <input type="text"/>	$34 : 2 =$ <input type="text"/>	$13 - 7 =$ <input type="text"/>
$78 : 1 =$ <input type="text"/>	$4 + 7 =$ <input type="text"/>	$7 : 1 =$ <input type="text"/>
$1 \times 72 =$ <input type="text"/>	$49 : 7 =$ <input type="text"/>	$2 \times 28 =$ <input type="text"/>
$55 : 5 =$ <input type="text"/>	$1 + 36 =$ <input type="text"/>	$12 - 6 =$ <input type="text"/>
$7 + 11 =$ <input type="text"/>	$70 : 7 =$ <input type="text"/>	$1 \times 3 =$ <input type="text"/>
$29 - 3 =$ <input type="text"/>	$1 + 9 =$ <input type="text"/>	$15 - 8 =$ <input type="text"/>
$60 : 15 =$ <input type="text"/>	$12 - 3 =$ <input type="text"/>	$35 \times 2 =$ <input type="text"/>
$8 + 11 =$ <input type="text"/>	$2 + 9 =$ <input type="text"/>	$3 \times 4 =$ <input type="text"/>
$2 \times 9 =$ <input type="text"/>	$5 - 5 =$ <input type="text"/>	$8 - 5 =$ <input type="text"/>
$99 : 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 4 =$ <input type="text"/>	$100 : 4 =$ <input type="text"/>
$5 + 15 =$ <input type="text"/>	$2 + 2 =$ <input type="text"/>	$4 \times 13 =$ <input type="text"/>
$47 \times 2 =$ <input type="text"/>	$13 : 1 =$ <input type="text"/>	$33 - 6 =$ <input type="text"/>
$5 + 17 =$ <input type="text"/>	$4 \times 7 =$ <input type="text"/>	$50 : 2 =$ <input type="text"/>
$79 : 79 =$ <input type="text"/>	$4 - 2 =$ <input type="text"/>	$14 - 2 =$ <input type="text"/>
$7 \times 2 =$ <input type="text"/>	$8 - 6 =$ <input type="text"/>	$8 \times 3 =$ <input type="text"/>
$46 : 23 =$ <input type="text"/>	$2 \times 13 =$ <input type="text"/>	$26 : 1 =$ <input type="text"/>
$6 \times 3 =$ <input type="text"/>	$32 : 8 =$ <input type="text"/>	$33 - 7 =$ <input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 55

Неделя 8

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

сурок	парта	вода
месяц	магнит	карандаш
слог	картина	путь
боль	лемех	этаж
звезда	золото	черепица
палец	борона	альбом
солнце	курица	улица
крыса	ель	костер
слово	пауза	брус
колос	указка	район

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

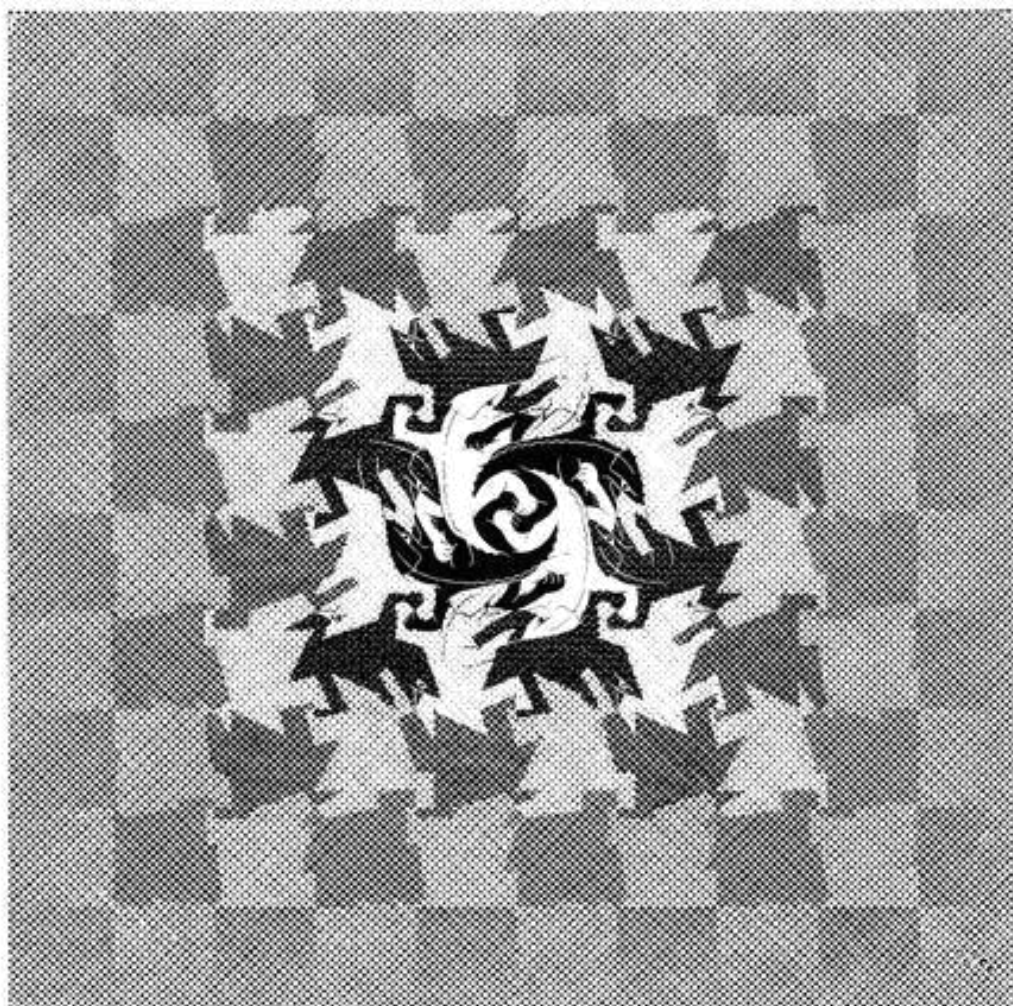
День 55

Неделя 8

День 56

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 9)

Неделя 8



День 57

Месяц Число

Начато :

Неделя 9

$17 - 10 = \boxed{}$

$25 \times 3 = \boxed{}$

$44 : 4 = \boxed{}$

$6 + 13 = \boxed{}$

$16 - 10 = \boxed{}$

$16 \times 2 = \boxed{}$

$9 + 1 = \boxed{}$

$33 : 3 = \boxed{}$

$6 + 1 = \boxed{}$

$8 \times 6 = \boxed{}$

$16 - 11 = \boxed{}$

$10 - 10 = \boxed{}$

$6 : 3 = \boxed{}$

$9 \times 3 = \boxed{}$

$19 - 11 = \boxed{}$

$9 \times 6 = \boxed{}$

$3 + 16 = \boxed{}$

$10 : 1 = \boxed{}$

$9 + 4 = \boxed{}$

$1 \times 2 = \boxed{}$

$10 + 1 = \boxed{}$

$18 - 4 = \boxed{}$

$8 + 9 = \boxed{}$

$21 : 7 = \boxed{}$

$2 + 15 = \boxed{}$

$21 - 10 = \boxed{}$

$6 \times 2 = \boxed{}$

$2 + 8 = \boxed{}$

$5 \times 4 = \boxed{}$

$6 + 14 = \boxed{}$

$16 \times 1 = \boxed{}$

$30 : 3 = \boxed{}$

$17 - 9 = \boxed{}$

$25 \times 1 = \boxed{}$

$15 - 8 = \boxed{}$

$3 \times 21 = \boxed{}$

$30 : 3 = \boxed{}$

$1 + 14 = \boxed{}$

$6 \times 15 = \boxed{}$

$7 + 1 = \boxed{}$

$2 \times 14 = \boxed{}$

$18 : 2 = \boxed{}$

$1 + 0 = \boxed{}$

$2 \times 1 = \boxed{}$

$19 - 3 = \boxed{}$

$3 + 2 = \boxed{}$

$5 + 6 = \boxed{}$

$5 - 0 = \boxed{}$

$3 \times 6 = \boxed{}$

$20 - 8 = \boxed{}$

$68 : 2 = \boxed{}$

$1 + 7 = \boxed{}$

$5 + 5 = \boxed{}$

$4 \times 1 = \boxed{}$

$1 + 20 = \boxed{}$

$11 - 6 = \boxed{}$

$1 \times 3 = \boxed{}$

$39 : 3 = \boxed{}$

$35 : 35 = \boxed{}$

$15 - 0 = \boxed{}$

$21 + 8 = \boxed{}$

$24 : 4 = \boxed{}$

$16 - 1 = \boxed{}$

$10 + 7 = \boxed{}$

$23 - 8 = \boxed{}$

$32 : 4 = \boxed{}$

$3 \times 3 = \boxed{}$

$17 - 1 = \boxed{}$

$30 : 5 = \boxed{}$

$2 \times 15 = \boxed{}$

$17 + 4 = \boxed{}$

$28 - 8 = \boxed{}$

$36 : 1 = \boxed{}$

$4 \times 22 = \boxed{}$

$5 + 8 = \boxed{}$

$31 - 11 = \boxed{}$

$3 \times 11 = \boxed{}$

$42 : 42 = \boxed{}$

$12 + 2 = \boxed{}$

$23 - 2 = \boxed{}$

$11 \times 6 = \boxed{}$

$13 + 9 = \boxed{}$

$45 : 45 = \boxed{}$

$32 : 8 = \boxed{}$

$10 \times 7 = \boxed{}$

$20 + 1 = \boxed{}$

$27 - 10 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 58

Месяц Число

Начато :

17 - 9 = <input type="text"/>	10 + 9 = <input type="text"/>	3 × 6 = <input type="text"/>
5 × 2 = <input type="text"/>	16 - 8 = <input type="text"/>	6 - 5 = <input type="text"/>
30 : 2 = <input type="text"/>	2 : 2 = <input type="text"/>	11 : 11 = <input type="text"/>
8 - 0 = <input type="text"/>	4 × 3 = <input type="text"/>	11 × 1 = <input type="text"/>
16 : 1 = <input type="text"/>	4 - 2 = <input type="text"/>	56 : 8 = <input type="text"/>
61 - 3 = <input type="text"/>	33 + 2 = <input type="text"/>	7 × 11 = <input type="text"/>
50 × 1 = <input type="text"/>	42 : 3 = <input type="text"/>	7 - 7 = <input type="text"/>
32 + 1 = <input type="text"/>	27 + 5 = <input type="text"/>	12 + 5 = <input type="text"/>
38 - 11 = <input type="text"/>	3 - 1 = <input type="text"/>	13 : 13 = <input type="text"/>
48 : 3 = <input type="text"/>	3 × 30 = <input type="text"/>	12 × 2 = <input type="text"/>
1 × 90 = <input type="text"/>	2 + 0 = <input type="text"/>	15 + 7 = <input type="text"/>
11 - 2 = <input type="text"/>	72 : 6 = <input type="text"/>	30 : 10 = <input type="text"/>
10 × 1 = <input type="text"/>	20 - 11 = <input type="text"/>	29 × 2 = <input type="text"/>
14 - 8 = <input type="text"/>	1 × 70 = <input type="text"/>	40 : 10 = <input type="text"/>
49 × 2 = <input type="text"/>	38 - 6 = <input type="text"/>	12 + 6 = <input type="text"/>
60 - 7 = <input type="text"/>	72 : 1 = <input type="text"/>	7 × 5 = <input type="text"/>
23 : 1 = <input type="text"/>	0 + 15 = <input type="text"/>	50 : 10 = <input type="text"/>
8 × 9 = <input type="text"/>	38 : 19 = <input type="text"/>	12 + 4 = <input type="text"/>
17 - 10 = <input type="text"/>	1 × 57 = <input type="text"/>	14 : 14 = <input type="text"/>
84 : 4 = <input type="text"/>	19 - 6 = <input type="text"/>	1 × 98 = <input type="text"/>
20 - 1 = <input type="text"/>	6 × 10 = <input type="text"/>	24 : 12 = <input type="text"/>
7 + 2 = <input type="text"/>	28 - 3 = <input type="text"/>	6 + 8 = <input type="text"/>
2 × 6 = <input type="text"/>	60 : 5 = <input type="text"/>	7 × 10 = <input type="text"/>
27 : 1 = <input type="text"/>	7 × 10 = <input type="text"/>	12 - 11 = <input type="text"/>
48 × 1 = <input type="text"/>	13 - 1 = <input type="text"/>	77 : 11 = <input type="text"/>
19 - 4 = <input type="text"/>	64 : 1 = <input type="text"/>	6 × 5 = <input type="text"/>
10 : 5 = <input type="text"/>	30 - 7 = <input type="text"/>	11 - 10 = <input type="text"/>
20 × 4 = <input type="text"/>	1 × 1 = <input type="text"/>	9 × 2 = <input type="text"/>
15 - 3 = <input type="text"/>	66 : 22 = <input type="text"/>	39 : 13 = <input type="text"/>

Неделя 9

Окончено : Время выполнения :

День 59

Месяц Число

Начато :

Неделя 9

$25 - 4 =$ <input type="text"/>	$1 \times 46 =$ <input type="text"/>	$4 \times 2 =$ <input type="text"/>
$3 + 12 =$ <input type="text"/>	$81 : 9 =$ <input type="text"/>	$16 - 2 =$ <input type="text"/>
$72 : 2 =$ <input type="text"/>	$26 \times 2 =$ <input type="text"/>	$3 \times 10 =$ <input type="text"/>
$30 : 2 =$ <input type="text"/>	$100 : 10 =$ <input type="text"/>	$16 - 0 =$ <input type="text"/>
$2 + 12 =$ <input type="text"/>	$0 + 3 =$ <input type="text"/>	$1 \times 8 =$ <input type="text"/>
$56 : 56 =$ <input type="text"/>	$4 - 0 =$ <input type="text"/>	$26 - 10 =$ <input type="text"/>
$26 - 1 =$ <input type="text"/>	$2 \times 50 =$ <input type="text"/>	$20 \times 3 =$ <input type="text"/>
$32 + 24 =$ <input type="text"/>	$5 - 1 =$ <input type="text"/>	$22 - 6 =$ <input type="text"/>
$17 - 6 =$ <input type="text"/>	$3 \times 25 =$ <input type="text"/>	$4 \times 1 =$ <input type="text"/>
$9 : 1 =$ <input type="text"/>	$1 + 2 =$ <input type="text"/>	$13 - 5 =$ <input type="text"/>
$34 + 30 =$ <input type="text"/>	$12 : 3 =$ <input type="text"/>	$36 : 6 =$ <input type="text"/>
$26 \times 2 =$ <input type="text"/>	$9 \times 7 =$ <input type="text"/>	$4 \times 12 =$ <input type="text"/>
$39 : 1 =$ <input type="text"/>	$2 \times 47 =$ <input type="text"/>	$18 - 0 =$ <input type="text"/>
$29 - 9 =$ <input type="text"/>	$6 : 1 =$ <input type="text"/>	$70 : 2 =$ <input type="text"/>
$10 : 1 =$ <input type="text"/>	$6 - 0 =$ <input type="text"/>	$7 + 7 =$ <input type="text"/>
$13 + 5 =$ <input type="text"/>	$8 \times 5 =$ <input type="text"/>	$28 - 11 =$ <input type="text"/>
$78 : 2 =$ <input type="text"/>	$9 - 4 =$ <input type="text"/>	$16 + 9 =$ <input type="text"/>
$4 - 1 =$ <input type="text"/>	$5 : 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 12 =$ <input type="text"/>
$98 : 1 =$ <input type="text"/>	$2 \times 46 =$ <input type="text"/>	$9 + 10 =$ <input type="text"/>
$34 - 10 =$ <input type="text"/>	$11 - 6 =$ <input type="text"/>	$45 : 15 =$ <input type="text"/>
$30 \times 1 =$ <input type="text"/>	$12 : 3 =$ <input type="text"/>	$2 \times 14 =$ <input type="text"/>
$30 - 9 =$ <input type="text"/>	$9 \times 2 =$ <input type="text"/>	$21 - 1 =$ <input type="text"/>
$8 \times 1 =$ <input type="text"/>	$0 + 5 =$ <input type="text"/>	$75 : 15 =$ <input type="text"/>
$36 \times 1 =$ <input type="text"/>	$4 : 1 =$ <input type="text"/>	$25 + 0 =$ <input type="text"/>
$77 : 77 =$ <input type="text"/>	$2 \times 5 =$ <input type="text"/>	$14 - 5 =$ <input type="text"/>
$8 \times 5 =$ <input type="text"/>	$31 + 1 =$ <input type="text"/>	$10 \times 6 =$ <input type="text"/>
$32 - 10 =$ <input type="text"/>	$16 : 2 =$ <input type="text"/>	$84 : 2 =$ <input type="text"/>
$55 : 1 =$ <input type="text"/>	$15 - 4 =$ <input type="text"/>	$17 + 1 =$ <input type="text"/>
$16 - 2 =$ <input type="text"/>	$1 \times 7 =$ <input type="text"/>	$44 : 1 =$ <input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 60

Месяц Число

Начато :

$18 + 2 =$ <input type="text"/>	$21 : 21 =$ <input type="text"/>	$3 \times 2 =$ <input type="text"/>
$51 : 3 =$ <input type="text"/>	$7 - 4 =$ <input type="text"/>	$18 - 3 =$ <input type="text"/>
$34 + 3 =$ <input type="text"/>	$1 \times 28 =$ <input type="text"/>	$24 : 6 =$ <input type="text"/>
$11 - 7 =$ <input type="text"/>	$5 - 2 =$ <input type="text"/>	$23 - 9 =$ <input type="text"/>
$22 + 1 =$ <input type="text"/>	$48 : 6 =$ <input type="text"/>	$35 : 1 =$ <input type="text"/>
$98 : 2 =$ <input type="text"/>	$4 + 3 =$ <input type="text"/>	$10 + 8 =$ <input type="text"/>
$23 + 1 =$ <input type="text"/>	$30 : 6 =$ <input type="text"/>	$24 - 10 =$ <input type="text"/>
$72 : 8 =$ <input type="text"/>	$20 \times 1 =$ <input type="text"/>	$30 : 6 =$ <input type="text"/>
$19 + 2 =$ <input type="text"/>	$8 - 4 =$ <input type="text"/>	$26 - 11 =$ <input type="text"/>
$35 + 15 =$ <input type="text"/>	$25 \times 1 =$ <input type="text"/>	$9 + 9 =$ <input type="text"/>
$33 - 9 =$ <input type="text"/>	$30 : 5 =$ <input type="text"/>	$24 - 11 =$ <input type="text"/>
$54 : 3 =$ <input type="text"/>	$2 \times 48 =$ <input type="text"/>	$8 : 8 =$ <input type="text"/>
$38 \times 1 =$ <input type="text"/>	$7 \times 6 =$ <input type="text"/>	$23 - 6 =$ <input type="text"/>
$97 : 1 =$ <input type="text"/>	$13 - 9 =$ <input type="text"/>	$15 + 9 =$ <input type="text"/>
$1 \times 51 =$ <input type="text"/>	$32 : 4 =$ <input type="text"/>	$11 + 9 =$ <input type="text"/>
$12 + 11 =$ <input type="text"/>	$7 + 0 =$ <input type="text"/>	$54 : 6 =$ <input type="text"/>
$4 - 0 =$ <input type="text"/>	$17 \times 1 =$ <input type="text"/>	$25 + 1 =$ <input type="text"/>
$23 : 23 =$ <input type="text"/>	$28 : 4 =$ <input type="text"/>	$84 : 14 =$ <input type="text"/>
$1 + 18 =$ <input type="text"/>	$4 + 7 =$ <input type="text"/>	$1 \times 15 =$ <input type="text"/>
$40 \times 1 =$ <input type="text"/>	$11 : 1 =$ <input type="text"/>	$17 + 5 =$ <input type="text"/>
$60 : 1 =$ <input type="text"/>	$8 - 3 =$ <input type="text"/>	$11 \times 4 =$ <input type="text"/>
$34 \times 1 =$ <input type="text"/>	$2 + 6 =$ <input type="text"/>	$41 : 41 =$ <input type="text"/>
$14 + 3 =$ <input type="text"/>	$50 : 5 =$ <input type="text"/>	$16 + 1 =$ <input type="text"/>
$63 : 21 =$ <input type="text"/>	$5 \times 4 =$ <input type="text"/>	$28 - 10 =$ <input type="text"/>
$6 \times 1 =$ <input type="text"/>	$16 + 0 =$ <input type="text"/>	$18 + 9 =$ <input type="text"/>
$17 - 11 =$ <input type="text"/>	$10 - 5 =$ <input type="text"/>	$26 + 0 =$ <input type="text"/>
$48 : 48 =$ <input type="text"/>	$2 : 2 =$ <input type="text"/>	$29 - 10 =$ <input type="text"/>
$27 - 4 =$ <input type="text"/>	$2 \times 6 =$ <input type="text"/>	$48 : 48 =$ <input type="text"/>
$7 \times 6 =$ <input type="text"/>	$21 - 11 =$ <input type="text"/>	$40 : 8 =$ <input type="text"/>

Неделя 9

Окончено : Время выполнения :

День 61

Месяц Число

Начато :

Неделя 9

$19 - 1 = \boxed{}$

$2 \times 40 = \boxed{}$

$64 : 8 = \boxed{}$

$21 \times 1 = \boxed{}$

$78 : 2 = \boxed{}$

$1 + 9 = \boxed{}$

$22 - 3 = \boxed{}$

$2 + 11 = \boxed{}$

$76 : 2 = \boxed{}$

$16 + 2 = \boxed{}$

$12 \times 1 = \boxed{}$

$56 : 2 = \boxed{}$

$22 + 3 = \boxed{}$

$2 \times 19 = \boxed{}$

$1 \times 82 = \boxed{}$

$37 : 37 = \boxed{}$

$2 \times 17 = \boxed{}$

$14 + 2 = \boxed{}$

$24 - 2 = \boxed{}$

$58 : 2 = \boxed{}$

$1 \times 18 = \boxed{}$

$25 + 4 = \boxed{}$

$22 \times 1 = \boxed{}$

$68 : 1 = \boxed{}$

$25 - 4 = \boxed{}$

$1 \times 39 = \boxed{}$

$82 : 1 = \boxed{}$

$1 \times 40 = \boxed{}$

$96 : 2 = \boxed{}$

$15 \times 2 = \boxed{}$

$8 : 4 = \boxed{}$

$4 + 13 = \boxed{}$

$3 \times 20 = \boxed{}$

$14 : 2 = \boxed{}$

$5 + 0 = \boxed{}$

$13 - 11 = \boxed{}$

$9 \times 7 = \boxed{}$

$20 : 2 = \boxed{}$

$6 + 5 = \boxed{}$

$7 + 5 = \boxed{}$

$7 + 11 = \boxed{}$

$36 : 3 = \boxed{}$

$2 + 0 = \boxed{}$

$8 \times 4 = \boxed{}$

$20 - 9 = \boxed{}$

$8 + 3 = \boxed{}$

$18 - 10 = \boxed{}$

$4 + 20 = \boxed{}$

$20 : 4 = \boxed{}$

$5 + 11 = \boxed{}$

$5 \times 4 = \boxed{}$

$21 - 7 = \boxed{}$

$17 - 3 = \boxed{}$

$4 \times 7 = \boxed{}$

$7 + 2 = \boxed{}$

$18 : 6 = \boxed{}$

$4 + 12 = \boxed{}$

$15 - 1 = \boxed{}$

$15 : 3 = \boxed{}$

$9 + 5 = \boxed{}$

$6 - 5 = \boxed{}$

$9 \times 5 = \boxed{}$

$9 - 6 = \boxed{}$

$6 \times 9 = \boxed{}$

$4 : 2 = \boxed{}$

$7 \times 4 = \boxed{}$

$7 + 8 = \boxed{}$

$6 : 6 = \boxed{}$

$6 + 7 = \boxed{}$

$8 \times 7 = \boxed{}$

$5 + 19 = \boxed{}$

$6 : 3 = \boxed{}$

$6 \times 10 = \boxed{}$

$2 : 1 = \boxed{}$

$6 + 20 = \boxed{}$

$8 + 1 = \boxed{}$

$14 : 7 = \boxed{}$

$4 + 21 = \boxed{}$

$15 - 2 = \boxed{}$

$16 : 4 = \boxed{}$

$8 + 7 = \boxed{}$

$10 - 6 = \boxed{}$

$8 + 9 = \boxed{}$

$18 : 3 = \boxed{}$

$6 + 1 = \boxed{}$

$28 : 7 = \boxed{}$

$6 + 4 = \boxed{}$

Окончено :

Время выполнения :

День 62

Неделя 9

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

сумка	кресло	каолин
пол	неделя	вилка
небо	сало	компьютер
диван	холодильник	лилия
щит	ковер	жена
чемодан	носилки	лотос
комар	сутки	кремень
песня	табурет	телевизор
личинка	пылесос	отчество
огонь	каша	блюдец

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

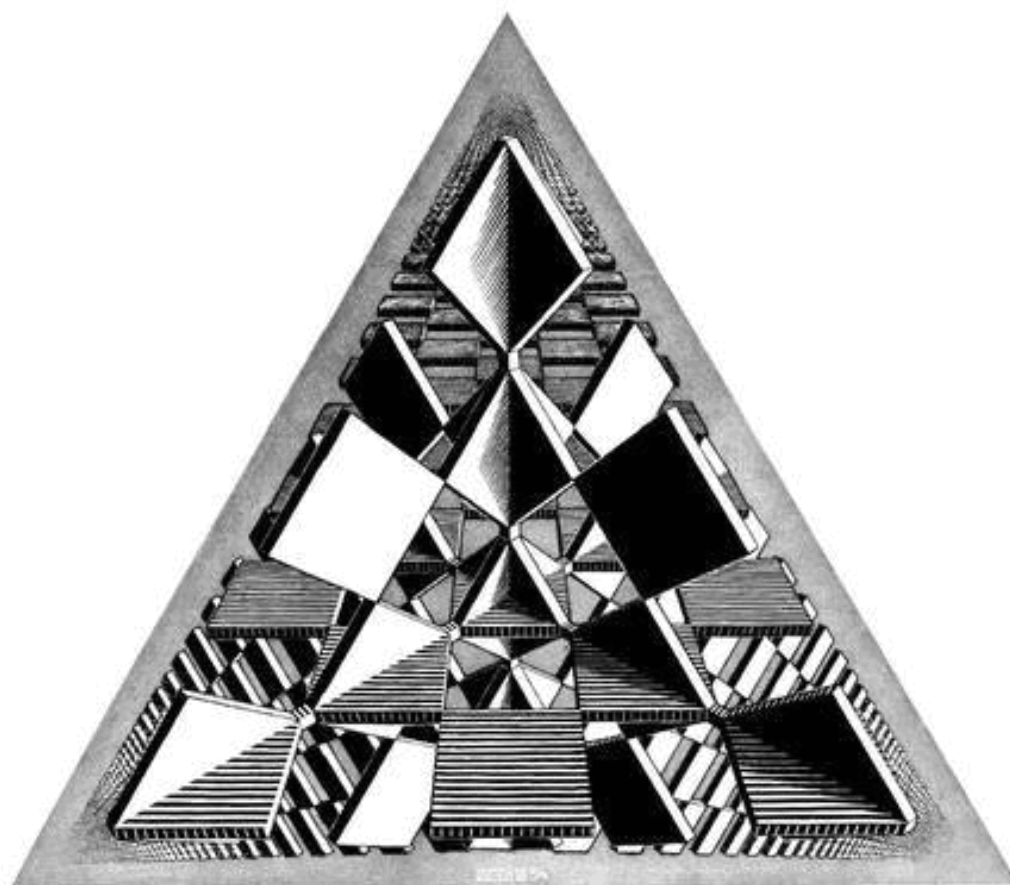
День 62

Неделя 9

День 63

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 10)

Неделя 9



День 64

Месяц Число

Начато :

Неделя 10

- 28 + 40 =
- 80 : 16 =
- 1 + 7 =
- 52 : 52 =
- 4 + 11 =
- 34 : 17 =
- 26 - 7 =
- 1 + 10 =
- 10 × 8 =
- 21 + 1 =
- 1 + 12 =
- 18 : 6 =
- 12 × 3 =
- 23 + 2 =
- 30 - 9 =
- 4 × 3 =
- 10 × 2 =
- 19 + 3 =
- 2 × 25 =
- 1 + 14 =
- 60 : 2 =
- 22 × 3 =
- 25 + 3 =
- 13 × 1 =
- 15 - 6 =
- 14 × 2 =
- 60 : 1 =
- 2 × 20 =
- 16 + 6 =

- 0 + 19 =
- 45 : 9 =
- 1 × 1 =
- 2 - 2 =
- 8 × 2 =
- 19 - 3 =
- 6 × 2 =
- 13 - 2 =
- 2 + 13 =
- 6 : 2 =
- 2 × 8 =
- 6 - 5 =
- 1 × 7 =
- 21 - 2 =
- 36 : 2 =
- 2 × 27 =
- 4 - 3 =
- 19 : 1 =
- 15 - 7 =
- 1 × 19 =
- 23 + 50 =
- 3 - 1 =
- 21 : 21 =
- 1 × 21 =
- 0 + 4 =
- 24 : 3 =
- 25 + 8 =
- 4 - 2 =
- 14 : 2 =

- 6 + 1 =
- 19 - 10 =
- 38 : 19 =
- 3 + 37 =
- 12 - 6 =
- 36 : 4 =
- 4 × 20 =
- 54 : 6 =
- 21 - 7 =
- 13 - 5 =
- 36 : 18 =
- 6 + 0 =
- 8 : 1 =
- 13 - 4 =
- 9 + 0 =
- 56 : 8 =
- 9 + 4 =
- 14 - 5 =
- 20 + 4 =
- 14 : 2 =
- 22 - 6 =
- 5 × 11 =
- 96 : 96 =
- 8 × 10 =
- 32 : 2 =
- 17 + 23 =
- 15 - 11 =
- 5 + 10 =
- 9 × 10 =

Окончено :

Время выполнения :

День 65

Месяц Число

Начато :

Неделя 10

$1 \times 14 =$ <input type="text"/>	$5 : 5 =$ <input type="text"/>	$20 \times 5 =$ <input type="text"/>
$20 : 2 =$ <input type="text"/>	$11 - 9 =$ <input type="text"/>	$11 + 4 =$ <input type="text"/>
$4 + 11 =$ <input type="text"/>	$33 : 33 =$ <input type="text"/>	$28 - 7 =$ <input type="text"/>
$18 - 1 =$ <input type="text"/>	$11 - 6 =$ <input type="text"/>	$28 \times 1 =$ <input type="text"/>
$2 + 40 =$ <input type="text"/>	$4 + 4 =$ <input type="text"/>	$24 - 4 =$ <input type="text"/>
$6 : 1 =$ <input type="text"/>	$12 : 4 =$ <input type="text"/>	$3 - 3 =$ <input type="text"/>
$24 - 7 =$ <input type="text"/>	$12 - 9 =$ <input type="text"/>	$12 \times 4 =$ <input type="text"/>
$3 + 3 =$ <input type="text"/>	$8 + 4 =$ <input type="text"/>	$12 : 4 =$ <input type="text"/>
$42 : 6 =$ <input type="text"/>	$50 : 5 =$ <input type="text"/>	$10 + 5 =$ <input type="text"/>
$3 \times 13 =$ <input type="text"/>	$4 \times 12 =$ <input type="text"/>	$8 - 4 =$ <input type="text"/>
$24 - 6 =$ <input type="text"/>	$4 + 3 =$ <input type="text"/>	$11 \times 9 =$ <input type="text"/>
$17 - 0 =$ <input type="text"/>	$5 \times 14 =$ <input type="text"/>	$30 : 15 =$ <input type="text"/>
$2 + 11 =$ <input type="text"/>	$17 - 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 30 =$ <input type="text"/>
$13 : 1 =$ <input type="text"/>	$90 : 10 =$ <input type="text"/>	$7 + 10 =$ <input type="text"/>
$25 - 6 =$ <input type="text"/>	$13 + 0 =$ <input type="text"/>	$26 \times 2 =$ <input type="text"/>
$18 - 4 =$ <input type="text"/>	$35 : 5 =$ <input type="text"/>	$27 - 4 =$ <input type="text"/>
$28 : 2 =$ <input type="text"/>	$12 \times 1 =$ <input type="text"/>	$1 \times 34 =$ <input type="text"/>
$1 + 10 =$ <input type="text"/>	$18 + 20 =$ <input type="text"/>	$6 - 2 =$ <input type="text"/>
$13 \times 1 =$ <input type="text"/>	$60 : 10 =$ <input type="text"/>	$35 \times 1 =$ <input type="text"/>
$26 - 7 =$ <input type="text"/>	$3 + 10 =$ <input type="text"/>	$30 - 1 =$ <input type="text"/>
$3 + 17 =$ <input type="text"/>	$25 \times 3 =$ <input type="text"/>	$27 \times 2 =$ <input type="text"/>
$12 + 0 =$ <input type="text"/>	$15 : 15 =$ <input type="text"/>	$50 : 5 =$ <input type="text"/>
$18 : 3 =$ <input type="text"/>	$19 + 30 =$ <input type="text"/>	$2 \times 41 =$ <input type="text"/>
$3 + 11 =$ <input type="text"/>	$21 : 3 =$ <input type="text"/>	$8 - 6 =$ <input type="text"/>
$19 - 0 =$ <input type="text"/>	$7 + 7 =$ <input type="text"/>	$7 - 7 =$ <input type="text"/>
$1 \times 11 =$ <input type="text"/>	$30 : 5 =$ <input type="text"/>	$26 : 1 =$ <input type="text"/>
$18 + 5 =$ <input type="text"/>	$27 - 7 =$ <input type="text"/>	$4 + 13 =$ <input type="text"/>
$3 + 12 =$ <input type="text"/>	$9 \times 11 =$ <input type="text"/>	$21 \times 2 =$ <input type="text"/>
$2 \times 10 =$ <input type="text"/>	$20 + 3 =$ <input type="text"/>	$23 : 1 =$ <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 66

Месяц Число

Начато :

Неделя 10

$6 \times 1 =$	<input type="text"/>	$33 \times 1 =$	<input type="text"/>	$2 + 42 =$	<input type="text"/>
$7 - 2 =$	<input type="text"/>	$1 - 1 =$	<input type="text"/>	$10 - 8 =$	<input type="text"/>
$18 : 18 =$	<input type="text"/>	$2 \times 1 =$	<input type="text"/>	$9 : 1 =$	<input type="text"/>
$4 - 4 =$	<input type="text"/>	$24 : 6 =$	<input type="text"/>	$1 + 5 =$	<input type="text"/>
$4 \times 22 =$	<input type="text"/>	$8 \times 1 =$	<input type="text"/>	$33 : 3 =$	<input type="text"/>
$7 \times 7 =$	<input type="text"/>	$33 : 11 =$	<input type="text"/>	$2 + 6 =$	<input type="text"/>
$14 : 14 =$	<input type="text"/>	$2 + 33 =$	<input type="text"/>	$81 : 9 =$	<input type="text"/>
$8 - 3 =$	<input type="text"/>	$5 - 3 =$	<input type="text"/>	$18 - 0 =$	<input type="text"/>
$3 \times 23 =$	<input type="text"/>	$20 : 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text"/>
$9 : 1 =$	<input type="text"/>	$9 - 5 =$	<input type="text"/>	$30 : 2 =$	<input type="text"/>
$2 \times 17 =$	<input type="text"/>	$5 \times 2 =$	<input type="text"/>	$4 \times 13 =$	<input type="text"/>
$9 - 3 =$	<input type="text"/>	$5 + 7 =$	<input type="text"/>	$19 + 20 =$	<input type="text"/>
$2 + 18 =$	<input type="text"/>	$20 : 4 =$	<input type="text"/>	$49 : 7 =$	<input type="text"/>
$4 : 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 7 =$	<input type="text"/>	$14 - 1 =$	<input type="text"/>
$2 \times 24 =$	<input type="text"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text"/>	$0 + 3 =$	<input type="text"/>
$3 : 3 =$	<input type="text"/>	$2 - 1 =$	<input type="text"/>	$64 : 8 =$	<input type="text"/>
$17 \times 3 =$	<input type="text"/>	$3 \times 25 =$	<input type="text"/>	$20 - 1 =$	<input type="text"/>
$40 : 2 =$	<input type="text"/>	$2 : 1 =$	<input type="text"/>	$14 \times 1 =$	<input type="text"/>
$16 \times 2 =$	<input type="text"/>	$6 - 4 =$	<input type="text"/>	$25 - 7 =$	<input type="text"/>
$16 - 10 =$	<input type="text"/>	$2 + 17 =$	<input type="text"/>	$11 + 0 =$	<input type="text"/>
$6 \times 10 =$	<input type="text"/>	$2 \times 6 =$	<input type="text"/>	$24 : 3 =$	<input type="text"/>
$36 : 9 =$	<input type="text"/>	$4 : 4 =$	<input type="text"/>	$13 \times 2 =$	<input type="text"/>
$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$3 - 3 =$	<input type="text"/>	$5 + 11 =$	<input type="text"/>
$2 \times 22 =$	<input type="text"/>	$8 \times 3 =$	<input type="text"/>	$14 \times 2 =$	<input type="text"/>
$8 - 1 =$	<input type="text"/>	$24 : 6 =$	<input type="text"/>	$0 + 11 =$	<input type="text"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text"/>	$2 \times 29 =$	<input type="text"/>	$20 : 5 =$	<input type="text"/>
$7 - 6 =$	<input type="text"/>	$24 : 12 =$	<input type="text"/>	$11 \times 3 =$	<input type="text"/>
$15 \times 3 =$	<input type="text"/>	$11 \times 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text"/>
$16 - 7 =$	<input type="text"/>	$8 \times 5 =$	<input type="text"/>	$30 : 6 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 67

Месяц Число

Начато :

Неделя 10

16 : 1 = <input type="text"/>	2 + 5 = <input type="text"/>	1 × 27 = <input type="text"/>
4 × 1 = <input type="text"/>	2 - 1 = <input type="text"/>	9 + 7 = <input type="text"/>
48 : 3 = <input type="text"/>	1 + 22 = <input type="text"/>	2 - 2 = <input type="text"/>
2 × 11 = <input type="text"/>	2 × 9 = <input type="text"/>	2 × 30 = <input type="text"/>
10 - 3 = <input type="text"/>	2 : 1 = <input type="text"/>	29 : 1 = <input type="text"/>
2 + 8 = <input type="text"/>	0 + 1 = <input type="text"/>	6 + 15 = <input type="text"/>
3 : 3 = <input type="text"/>	6 - 2 = <input type="text"/>	18 : 9 = <input type="text"/>
5 - 1 = <input type="text"/>	7 × 5 = <input type="text"/>	11 × 4 = <input type="text"/>
7 × 8 = <input type="text"/>	17 - 6 = <input type="text"/>	44 : 2 = <input type="text"/>
5 + 13 = <input type="text"/>	36 : 2 = <input type="text"/>	8 + 6 = <input type="text"/>
15 - 7 = <input type="text"/>	2 + 22 = <input type="text"/>	23 - 2 = <input type="text"/>
8 × 2 = <input type="text"/>	5 × 9 = <input type="text"/>	3 × 33 = <input type="text"/>
5 + 20 = <input type="text"/>	16 : 4 = <input type="text"/>	66 : 3 = <input type="text"/>
9 × 1 = <input type="text"/>	0 + 18 = <input type="text"/>	8 - 2 = <input type="text"/>
25 : 5 = <input type="text"/>	11 - 2 = <input type="text"/>	7 - 2 = <input type="text"/>
8 + 3 = <input type="text"/>	4 × 9 = <input type="text"/>	2 × 35 = <input type="text"/>
8 + 6 = <input type="text"/>	90 : 30 = <input type="text"/>	22 - 1 = <input type="text"/>
12 - 2 = <input type="text"/>	9 - 6 = <input type="text"/>	4 + 12 = <input type="text"/>
6 × 6 = <input type="text"/>	4 × 2 = <input type="text"/>	21 : 7 = <input type="text"/>
5 × 10 = <input type="text"/>	27 : 3 = <input type="text"/>	1 - 0 = <input type="text"/>
13 - 7 = <input type="text"/>	5 + 9 = <input type="text"/>	26 × 1 = <input type="text"/>
10 - 7 = <input type="text"/>	16 + 24 = <input type="text"/>	96 : 3 = <input type="text"/>
60 : 2 = <input type="text"/>	4 × 8 = <input type="text"/>	1 × 36 = <input type="text"/>
3 + 5 = <input type="text"/>	16 : 2 = <input type="text"/>	2 + 14 = <input type="text"/>
3 - 0 = <input type="text"/>	7 + 3 = <input type="text"/>	27 : 1 = <input type="text"/>
12 : 4 = <input type="text"/>	4 - 1 = <input type="text"/>	8 - 8 = <input type="text"/>
7 + 6 = <input type="text"/>	1 × 10 = <input type="text"/>	1 × 39 = <input type="text"/>
8 × 11 = <input type="text"/>	4 + 22 = <input type="text"/>	5 - 6 = <input type="text"/>
7 + 15 = <input type="text"/>	14 : 2 = <input type="text"/>	42 - 4 = <input type="text"/>

Окончено : Время выполнения :

День 68

Месяц Число

Начато :

Неделя 10

$5 + 15 =$	<input type="text"/>	$3 + 11 =$	<input type="text"/>	$26 - 4 =$	<input type="text"/>
$22 : 11 =$	<input type="text"/>	$12 - 9 =$	<input type="text"/>	$1 + 16 =$	<input type="text"/>
$9 \times 1 =$	<input type="text"/>	$3 \times 9 =$	<input type="text"/>	$30 \times 1 =$	<input type="text"/>
$14 - 7 =$	<input type="text"/>	$15 : 5 =$	<input type="text"/>	$5 + 14 =$	<input type="text"/>
$5 + 20 =$	<input type="text"/>	$4 + 9 =$	<input type="text"/>	$23 \times 3 =$	<input type="text"/>
$16 : 4 =$	<input type="text"/>	$6 \times 2 =$	<input type="text"/>	$12 : 6 =$	<input type="text"/>
$6 - 6 =$	<input type="text"/>	$10 - 4 =$	<input type="text"/>	$14 + 2 =$	<input type="text"/>
$2 \times 3 =$	<input type="text"/>	$8 + 2 =$	<input type="text"/>	$30 - 7 =$	<input type="text"/>
$25 + 45 =$	<input type="text"/>	$4 \times 11 =$	<input type="text"/>	$5 + 18 =$	<input type="text"/>
$11 - 4 =$	<input type="text"/>	$2 \times 15 =$	<input type="text"/>	$11 \times 6 =$	<input type="text"/>
$2 \times 18 =$	<input type="text"/>	$24 : 4 =$	<input type="text"/>	$37 : 37 =$	<input type="text"/>
$55 : 5 =$	<input type="text"/>	$4 + 4 =$	<input type="text"/>	$9 - 4 =$	<input type="text"/>
$2 \times 23 =$	<input type="text"/>	$6 : 2 =$	<input type="text"/>	$5 : 5 =$	<input type="text"/>
$2 : 2 =$	<input type="text"/>	$7 + 10 =$	<input type="text"/>	$10 \times 8 =$	<input type="text"/>
$15 - 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 8 =$	<input type="text"/>	$6 + 16 =$	<input type="text"/>
$66 : 6 =$	<input type="text"/>	$3 : 1 =$	<input type="text"/>	$11 - 6 =$	<input type="text"/>
$9 - 6 =$	<input type="text"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text"/>	$20 : 5 =$	<input type="text"/>
$17 + 40 =$	<input type="text"/>	$20 : 4 =$	<input type="text"/>	$30 \times 2 =$	<input type="text"/>
$8 : 4 =$	<input type="text"/>	$7 + 2 =$	<input type="text"/>	$13 + 1 =$	<input type="text"/>
$13 - 7 =$	<input type="text"/>	$5 \times 7 =$	<input type="text"/>	$28 - 4 =$	<input type="text"/>
$7 : 1 =$	<input type="text"/>	$30 : 5 =$	<input type="text"/>	$21 \times 3 =$	<input type="text"/>
$1 \times 20 =$	<input type="text"/>	$8 + 5 =$	<input type="text"/>	$36 : 4 =$	<input type="text"/>
$20 - 11 =$	<input type="text"/>	$8 - 5 =$	<input type="text"/>	$26 - 10 =$	<input type="text"/>
$6 : 6 =$	<input type="text"/>	$2 \times 5 =$	<input type="text"/>	$10 - 6 =$	<input type="text"/>
$3 + 1 =$	<input type="text"/>	$12 : 2 =$	<input type="text"/>	$42 : 6 =$	<input type="text"/>
$17 - 10 =$	<input type="text"/>	$7 + 14 =$	<input type="text"/>	$22 \times 2 =$	<input type="text"/>
$12 : 3 =$	<input type="text"/>	$8 \times 1 =$	<input type="text"/>	$24 - 11 =$	<input type="text"/>
$24 + 0 =$	<input type="text"/>	$10 - 9 =$	<input type="text"/>	$6 + 12 =$	<input type="text"/>
$5 \times 12 =$	<input type="text"/>	$5 + 15 =$	<input type="text"/>	$23 \times 1 =$	<input type="text"/>

Окончено :

Время выполнения :

День 69

Неделя 10

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

дрозд	дверь	актер
лист	персик	комбайн
роща	ферма	глобус
пальто	глаз	сад
сосна	байдарка	база
письмо	сноуборд	ранец
лупа	космос	борщ
размер	лошадь	цена
голубь	апельсин	прицеп
рябина	чай	цена

Впишите их в ячейки на оборотной странице без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите внизу этой страницы.

слов

День 69

Неделя 10

День 70

Струп-тест (см. вклейку, Струп-тест 11)

Неделя 10



Таблицы для учета результатов

1. Скорость устного счета (1–120)

	Время выполнения		График, (мин)^(с)							
	минут	секунд	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"	
Неделя 10, день 69										
Неделя 9, день 62										
Неделя 8, день 55										
Неделя 7, день 48										
Неделя 6, день 41										
Неделя 5, день 34										
Неделя 4, день 27										
Неделя 3, день 20										
Неделя 2, день 13										
Неделя 1, день 6										
Предварительный тест										
	минут	секунд	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"	

2. Запоминание слов

	Количество слов	График (количество слов)					
		5	10	15	20	25	30
Неделя 10, день 69							
Неделя 9, день 62							
Неделя 8, день 55							
Неделя 7, день 48							
Неделя 6, день 14							
Неделя 5, день 34							
Неделя 4, день 27							
Неделя 3, день 20							
Неделя 2, день 13							
Неделя 1, день 6							
Предварительный тест							

3. Струп-тест

	Время выполнения		График, ('мин) "(с)						
	минут	секунд	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"
Неделя 10, день 70									
Неделя 9, день 63									
Неделя 8, день 56									
Неделя 7, день 49									
Неделя 6, день 42									
Неделя 5, день 35									
Неделя 4, день 28									
Неделя 3, день 21									
Неделя 2, день 14									
Неделя 1, день 7									
Предварительный тест									
	минут	секунд	30"	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"

4. Математические вычисления в течение 52 дней (1-5-й дни каждой недели)

		Время выполнения											
		минут	секунд	1'<	1'-1'30"	1'30"-2'	2'-2'30"	2'30"-3'	3'-3'30"	3'30"-4'	4'-4'30"	4'30"-5'	
Неделя 10	День 68												
	День 67												
	День 66												
	День 65												
	День 64												
Неделя 9	День 61												
	День 60												
	День 59												
	День 58												
Неделя 8	День 57												
	День 54												
	День 53												
	День 52												
Неделя 7	День 51												
	День 50												
	День 47												
	День 46												
Неделя 6	День 45												
	День 44												
	День 43												
	День 40												
Неделя 6	День 39												

Ответы

День 1

$7 + 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 \times 29 =$	<input type="text" value="29"/>	$1 \times 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$18 - 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$51 : 51 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 + 19 =$	<input type="text" value="20"/>
$1 \times 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$22 + 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$35 : 7 =$	<input type="text" value="5"/>
$29 + 7 =$	<input type="text" value="36"/>	$1 \times 80 =$	<input type="text" value="80"/>	$2 + 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 83 =$	<input type="text" value="83"/>	$2 + 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$45 : 9 =$	<input type="text" value="5"/>
$0 + 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 \times 41 =$	<input type="text" value="82"/>	$0 + 11 =$	<input type="text" value="11"/>
$15 - 0 =$	<input type="text" value="15"/>	$15 : 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$28 : 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$5 \times 5 =$	<input type="text" value="25"/>	$1 \times 42 =$	<input type="text" value="42"/>	$2 \times 18 =$	<input type="text" value="36"/>
$18 - 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$28 + 50 =$	<input type="text" value="78"/>	$2 + 18 =$	<input type="text" value="20"/>
$10 \times 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$23 - 4 =$	<input type="text" value="19"/>	$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>
$7 - 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$18 + 3 =$	<input type="text" value="21"/>	$8 - 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$7 + 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$27 - 8 =$	<input type="text" value="19"/>	$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$1 \times 22 =$	<input type="text" value="22"/>	$2 \times 16 =$	<input type="text" value="32"/>	$2 + 10 =$	<input type="text" value="12"/>
$8 - 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$24 + 2 =$	<input type="text" value="26"/>	$11 - 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$8 + 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$42 : 14 =$	<input type="text" value="3"/>	$27 : 9 =$	<input type="text" value="3"/>
$20 - 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$2 \times 23 =$	<input type="text" value="46"/>	$8 - 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$82 : 1 =$	<input type="text" value="82"/>	$0 + 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 6 =$	<input type="text" value="9"/>
$14 - 0 =$	<input type="text" value="14"/>	$2 \times 20 =$	<input type="text" value="40"/>	$30 : 2 =$	<input type="text" value="15"/>
$81 : 3 =$	<input type="text" value="27"/>	$13 + 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$18 - 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$2 \times 24 =$	<input type="text" value="48"/>	$90 : 3 =$	<input type="text" value="30"/>	$13 - 3 =$	<input type="text" value="10"/>
$56 : 14 =$	<input type="text" value="4"/>	$23 \times 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$8 - 3 =$	<input type="text" value="5"/>
$33 - 4 =$	<input type="text" value="29"/>	$79 : 1 =$	<input type="text" value="79"/>	$22 : 1 =$	<input type="text" value="22"/>
$1 \times 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$24 + 3 =$	<input type="text" value="27"/>	$2 + 3 =$	<input type="text" value="5"/>
$48 - 2 =$	<input type="text" value="46"/>	$18 \times 3 =$	<input type="text" value="54"/>	$5 - 4 =$	<input type="text" value="1"/>
$9 + 5 =$	<input type="text" value="14"/>	$5 + 13 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 \times 6 =$	<input type="text" value="18"/>
$31 : 1 =$	<input type="text" value="31"/>	$2 \times 24 =$	<input type="text" value="48"/>	$56 : 7 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 \times 77 =$	<input type="text" value="77"/>	$89 : 1 =$	<input type="text" value="89"/>	$70 : 10 =$	<input type="text" value="7"/>
$9 + 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 + 16 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 + 10 =$	<input type="text" value="11"/>
$52 - 1 =$	<input type="text" value="51"/>	$1 \times 78 =$	<input type="text" value="78"/>	$1 \times 2 =$	<input type="text" value="2"/>

День 2

$33 : 11 =$	<input type="text" value="3"/>	$9 - 0 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 - 1 =$	<input type="text" value="2"/>
$45 - 6 =$	<input type="text" value="39"/>	$16 : 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>
$27 + 0 =$	<input type="text" value="27"/>	$38 - 3 =$	<input type="text" value="35"/>	$28 : 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$28 \times 1 =$	<input type="text" value="28"/>	$0 + 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 + 14 =$	<input type="text" value="16"/>
$10 - 10 =$	<input type="text" value="0"/>	$1 \times 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>
$48 : 12 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 - 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$9 - 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$11 \times 9 =$	<input type="text" value="99"/>	$24 + 8 =$	<input type="text" value="32"/>	$3 \times 8 =$	<input type="text" value="24"/>
$19 - 5 =$	<input type="text" value="14"/>	$25 - 5 =$	<input type="text" value="20"/>	$3 + 3 =$	<input type="text" value="6"/>
$99 : 3 =$	<input type="text" value="33"/>	$60 : 4 =$	<input type="text" value="15"/>	$16 - 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$29 - 11 =$	<input type="text" value="18"/>	$15 - 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>
$1 \times 67 =$	<input type="text" value="67"/>	$1 \times 73 =$	<input type="text" value="73"/>	$3 + 7 =$	<input type="text" value="10"/>
$17 - 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$64 : 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$7 - 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$15 + 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 \times 42 =$	<input type="text" value="84"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 + 19 =$	<input type="text" value="25"/>	$7 + 7 =$	<input type="text" value="14"/>
$8 - 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$36 - 1 =$	<input type="text" value="35"/>	$11 - 7 =$	<input type="text" value="4"/>
$32 + 0 =$	<input type="text" value="32"/>	$77 : 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$10 - 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$22 \times 3 =$	<input type="text" value="66"/>	$9 - 2 =$	<input type="text" value="7"/>	$18 : 3 =$	<input type="text" value="6"/>
$66 : 2 =$	<input type="text" value="33"/>	$6 + 15 =$	<input type="text" value="21"/>	$4 + 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$11 \times 7 =$	<input type="text" value="77"/>	$1 + 17 =$	<input type="text" value="18"/>	$11 - 8 =$	<input type="text" value="3"/>
$100 : 4 =$	<input type="text" value="25"/>	$1 \times 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text" value="21"/>
$20 \times 3 =$	<input type="text" value="60"/>	$43 : 43 =$	<input type="text" value="1"/>	$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$22 - 7 =$	<input type="text" value="15"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text" value="30"/>	$1 + 5 =$	<input type="text" value="6"/>
$24 \times 1 =$	<input type="text" value="24"/>	$7 + 12 =$	<input type="text" value="19"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$68 : 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$77 : 1 =$	<input type="text" value="77"/>	$11 - 0 =$	<input type="text" value="11"/>
$15 - 10 =$	<input type="text" value="5"/>	$2 + 17 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 + 16 =$	<input type="text" value="22"/>
$87 : 87 =$	<input type="text" value="1"/>	$72 : 72 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 - 7 =$	<input type="text" value="2"/>
$18 + 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 - 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$8 + 0 =$	<input type="text" value="8"/>
$19 + 5 =$	<input type="text" value="24"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$13 - 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$46 : 46 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 62 =$	<input type="text" value="62"/>	$45 : 5 =$	<input type="text" value="9"/>

День 3

$41 - 8 =$	<input type="text" value="33"/>	$17 - 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$11 - 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$16 : 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$24 : 24 =$	<input type="text" value="1"/>
$21 + 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$8 - 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$27 - 11 =$	<input type="text" value="16"/>	$15 - 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$8 \times 9 =$	<input type="text" value="72"/>
$72 : 4 =$	<input type="text" value="18"/>	$33 : 1 =$	<input type="text" value="33"/>	$16 - 7 =$	<input type="text" value="9"/>
$36 - 11 =$	<input type="text" value="25"/>	$7 + 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$28 : 28 =$	<input type="text" value="1"/>
$1 \times 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$28 - 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$7 - 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$96 : 12 =$	<input type="text" value="8"/>	$4 \times 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$7 \times 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$33 - 11 =$	<input type="text" value="22"/>	$24 - 9 =$	<input type="text" value="15"/>	$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>
$6 + 12 =$	<input type="text" value="18"/>	$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$31 + 5 =$	<input type="text" value="36"/>
$31 \times 1 =$	<input type="text" value="31"/>	$19 - 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$5 \times 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$16 - 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 + 6 =$	<input type="text" value="13"/>	$9 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>
$22 : 22 =$	<input type="text" value="1"/>	$18 - 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 \times 25 =$	<input type="text" value="25"/>
$5 + 12 =$	<input type="text" value="17"/>	$68 : 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$14 - 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$76 : 2 =$	<input type="text" value="38"/>	$24 + 0 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 \times 10 =$	<input type="text" value="40"/>
$25 - 9 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 \times 13 =$	<input type="text" value="26"/>	$12 - 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$71 : 1 =$	<input type="text" value="71"/>	$7 + 8 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$3 + 19 =$	<input type="text" value="22"/>	$2 \times 11 =$	<input type="text" value="22"/>	$9 - 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$16 - 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$23 + 1 =$	<input type="text" value="24"/>	$44 : 2 =$	<input type="text" value="22"/>
$72 : 12 =$	<input type="text" value="6"/>	$22 - 1 =$	<input type="text" value="21"/>	$8 \times 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$1 \times 56 =$	<input type="text" value="56"/>	$7 + 10 =$	<input type="text" value="17"/>	$10 - 4 =$	<input type="text" value="6"/>
$13 + 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 \times 15 =$	<input type="text" value="45"/>	$20 + 0 =$	<input type="text" value="20"/>
$40 : 1 =$	<input type="text" value="40"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 \times 16 =$	<input type="text" value="32"/>
$7 \times 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$14 : 7 =$	<input type="text" value="2"/>	$11 - 1 =$	<input type="text" value="10"/>
$2 + 18 =$	<input type="text" value="20"/>	$19 + 2 =$	<input type="text" value="21"/>	$46 : 2 =$	<input type="text" value="23"/>
$25 : 25 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 5 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 \times 6 =$	<input type="text" value="30"/>
$14 - 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>	$25 : 1 =$	<input type="text" value="25"/>
$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$17 + 8 =$	<input type="text" value="25"/>	$11 - 0 =$	<input type="text" value="11"/>
$57 : 19 =$	<input type="text" value="3"/>	$2 \times 31 =$	<input type="text" value="62"/>	$8 + 5 =$	<input type="text" value="13"/>

День 4

$21 - 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$2 + 12 =$	<input type="text" value="14"/>
$22 : 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 \times 50 =$	<input type="text" value="100"/>
$1 + 11 =$	<input type="text" value="12"/>	$64 : 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 - 6 =$	<input type="text" value="0"/>
$8 : 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$3 \times 20 =$	<input type="text" value="60"/>
$10 + 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$5 + 18 =$	<input type="text" value="23"/>	$40 : 8 =$	<input type="text" value="5"/>
$7 - 7 =$	<input type="text" value="0"/>	$3 \times 9 =$	<input type="text" value="27"/>	$3 \times 22 =$	<input type="text" value="66"/>
$1 \times 21 =$	<input type="text" value="21"/>	$66 : 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$18 : 1 =$	<input type="text" value="18"/>
$25 - 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$4 + 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$2 \times 16 =$	<input type="text" value="32"/>
$0 + 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$6 \times 5 =$	<input type="text" value="30"/>	$16 - 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$13 - 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$1 + 33 =$	<input type="text" value="34"/>
$84 : 1 =$	<input type="text" value="84"/>	$2 + 16 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>
$2 \times 21 =$	<input type="text" value="42"/>	$6 - 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$2 \times 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$42 : 14 =$	<input type="text" value="3"/>	$3 + 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$14 - 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$17 : 1 =$	<input type="text" value="17"/>
$7 \times 8 =$	<input type="text" value="54"/>	$36 : 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 18 =$	<input type="text" value="18"/>
$31 + 1 =$	<input type="text" value="32"/>	$5 - 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$2 + 24 =$	<input type="text" value="26"/>
$30 - 4 =$	<input type="text" value="26"/>	$15 : 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$7 - 4 =$	<input type="text" value="3"/>
$81 : 1 =$	<input type="text" value="81"/>	$3 + 12 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$3 \times 25 =$	<input type="text" value="75"/>	$88 : 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 \times 21 =$	<input type="text" value="42"/>
$7 + 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 - 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>
$15 - 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$5 \times 6 =$	<input type="text" value="30"/>	$2 \times 26 =$	<input type="text" value="52"/>
$42 : 42 =$	<input type="text" value="1"/>	$22 : 11 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>
$2 \times 26 =$	<input type="text" value="52"/>	$3 + 31 =$	<input type="text" value="34"/>	$20 + 45 =$	<input type="text" value="65"/>
$16 - 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 + 17 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text" value="5"/>
$11 + 5 =$	<input type="text" value="16"/>	$8 - 8 =$	<input type="text" value="0"/>	$88 : 8 =$	<input type="text" value="11"/>
$96 : 3 =$	<input type="text" value="32"/>	$3 + 21 =$	<input type="text" value="24"/>	$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>
$6 \times 11 =$	<input type="text" value="66"/>	$14 - 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$10 \times 3 =$	<input type="text" value="30"/>
$22 - 3 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 + 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$21 : 1 =$	<input type="text" value="21"/>

День 5

$9 - 9 =$	<input type="text" value="0"/>	$48 : 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>
$14 : 14 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 + 12 =$	<input type="text" value="13"/>	$10 - 7 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 - 0 =$	<input type="text" value="1"/>	$26 : 26 =$	<input type="text" value="1"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text" value="35"/>
$16 \times 5 =$	<input type="text" value="80"/>	$2 + 14 =$	<input type="text" value="16"/>	$5 + 8 =$	<input type="text" value="13"/>
$15 : 15 =$	<input type="text" value="1"/>	$4 + 12 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 \times 25 =$	<input type="text" value="25"/>
$18 - 5 =$	<input type="text" value="13"/>	$70 : 10 =$	<input type="text" value="7"/>	$18 - 10 =$	<input type="text" value="8"/>
$22 + 0 =$	<input type="text" value="22"/>	$18 - 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 + 0 =$	<input type="text" value="1"/>
$78 : 3 =$	<input type="text" value="26"/>	$2 + 13 =$	<input type="text" value="15"/>	$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$3 - 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 \times 1 =$	<input type="text" value="29"/>	$5 \times 16 =$	<input type="text" value="80"/>
$23 + 0 =$	<input type="text" value="23"/>	$21 : 21 =$	<input type="text" value="1"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$88 : 88 =$	<input type="text" value="1"/>	$4 + 14 =$	<input type="text" value="18"/>	$6 + 5 =$	<input type="text" value="11"/>
$60 - 2 =$	<input type="text" value="58"/>	$33 + 7 =$	<input type="text" value="40"/>	$6 \times 5 =$	<input type="text" value="30"/>
$4 + 11 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$39 : 39 =$	<input type="text" value="1"/>	$19 - 11 =$	<input type="text" value="8"/>	$22 - 11 =$	<input type="text" value="11"/>
$1 \times 89 =$	<input type="text" value="89"/>	$28 \times 2 =$	<input type="text" value="56"/>	$9 : 9 =$	<input type="text" value="1"/>
$1 + 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$14 + 4 =$	<input type="text" value="18"/>	$4 + 33 =$	<input type="text" value="37"/>
$2 \times 36 =$	<input type="text" value="72"/>	$31 - 8 =$	<input type="text" value="23"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$90 : 3 =$	<input type="text" value="30"/>	$52 : 4 =$	<input type="text" value="13"/>	$38 - 0 =$	<input type="text" value="38"/>
$34 + 0 =$	<input type="text" value="34"/>	$7 \times 12 =$	<input type="text" value="84"/>	$6 + 14 =$	<input type="text" value="20"/>
$50 : 2 =$	<input type="text" value="25"/>	$30 - 6 =$	<input type="text" value="24"/>	$7 - 7 =$	<input type="text" value="0"/>
$9 - 7 =$	<input type="text" value="2"/>	$1 \times 60 =$	<input type="text" value="60"/>	$23 : 23 =$	<input type="text" value="1"/>
$31 + 8 =$	<input type="text" value="39"/>	$5 - 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$8 + 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$48 : 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$70 : 5 =$	<input type="text" value="14"/>	$49 - 7 =$	<input type="text" value="42"/>
$28 - 6 =$	<input type="text" value="22"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text" value="35"/>	$11 + 1 =$	<input type="text" value="12"/>
$12 + 5 =$	<input type="text" value="17"/>	$32 - 9 =$	<input type="text" value="23"/>	$9 : 9 =$	<input type="text" value="1"/>
$30 - 8 =$	<input type="text" value="22"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 - 8 =$	<input type="text" value="0"/>
$15 + 2 =$	<input type="text" value="17"/>	$16 - 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$9 \times 5 =$	<input type="text" value="45"/>
$19 \times 2 =$	<input type="text" value="38"/>	$56 : 1 =$	<input type="text" value="56"/>	$12 : 12 =$	<input type="text" value="1"/>
$16 - 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 \times 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 + 44 =$	<input type="text" value="48"/>

День 8

$6 \times 11 =$	<input type="text" value="66"/>	$5 \times 20 =$	<input type="text" value="100"/>	$27 : 27 =$	<input type="text" value="1"/>
$17 - 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$10 - 8 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$98 : 98 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text" value="63"/>
$17 \times 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>	$93 : 93 =$	<input type="text" value="1"/>
$8 + 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 + 7 =$	<input type="text" value="13"/>
$9 \times 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 \times 9 =$	<input type="text" value="27"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>
$36 : 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$53 - 6 =$	<input type="text" value="47"/>	$26 - 5 =$	<input type="text" value="21"/>
$7 + 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$56 : 28 =$	<input type="text" value="2"/>
$14 - 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$8 + 9 =$	<input type="text" value="17"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text" value="17"/>
$9 + 6 =$	<input type="text" value="15"/>	$12 - 7 =$	<input type="text" value="5"/>	$68 : 68 =$	<input type="text" value="1"/>
$8 \times 3 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text" value="48"/>	$18 - 7 =$	<input type="text" value="11"/>
$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$15 : 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$84 : 28 =$	<input type="text" value="3"/>
$6 + 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 \times 15 =$	<input type="text" value="75"/>	$2 \times 32 =$	<input type="text" value="64"/>
$15 - 11 =$	<input type="text" value="4"/>	$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$20 - 7 =$	<input type="text" value="13"/>
$4 + 19 =$	<input type="text" value="23"/>	$28 - 9 =$	<input type="text" value="19"/>	$4 \times 25 =$	<input type="text" value="100"/>
$8 \times 5 =$	<input type="text" value="40"/>	$16 : 16 =$	<input type="text" value="1"/>	$19 - 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$17 - 11 =$	<input type="text" value="6"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text" value="81"/>	$85 : 85 =$	<input type="text" value="1"/>
$8 + 5 =$	<input type="text" value="13"/>	$43 - 7 =$	<input type="text" value="36"/>	$13 - 7 =$	<input type="text" value="6"/>
$2 + 20 =$	<input type="text" value="22"/>	$0 + 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$61 : 1 =$	<input type="text" value="61"/>
$16 : 16 =$	<input type="text" value="1"/>	$15 : 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$3 \times 21 =$	<input type="text" value="63"/>
$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 + 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$14 - 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$20 - 6 =$	<input type="text" value="14"/>	$17 : 17 =$	<input type="text" value="1"/>	$16 \times 1 =$	<input type="text" value="16"/>
$6 + 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$31 - 5 =$	<input type="text" value="26"/>	$67 : 67 =$	<input type="text" value="1"/>
$77 : 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$8 - 7 =$	<input type="text" value="1"/>
$7 + 13 =$	<input type="text" value="20"/>	$5 - 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$5 \times 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$11 \times 5 =$	<input type="text" value="55"/>
$16 - 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$4 \times 15 =$	<input type="text" value="60"/>	$26 - 10 =$	<input type="text" value="16"/>
$8 + 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$32 - 4 =$	<input type="text" value="28"/>	$81 : 81 =$	<input type="text" value="1"/>
$9 : 9 =$	<input type="text" value="1"/>	$24 : 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$21 - 7 =$	<input type="text" value="14"/>

День 9

$4 : 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 : 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>
$21 - 11 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 + 7 =$	<input type="text" value="18"/>	$9 + 6 =$	<input type="text" value="15"/>
$12 + 0 =$	<input type="text" value="12"/>	$64 : 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$48 : 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$3 \times 15 =$	<input type="text" value="45"/>	$18 - 10 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 \times 33 =$	<input type="text" value="99"/>
$4 + 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 + 0 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 + 7 =$	<input type="text" value="15"/>
$51 - 6 =$	<input type="text" value="45"/>	$4 \times 10 =$	<input type="text" value="40"/>	$3 - 2 =$	<input type="text" value="1"/>
$2 \times 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$3 - 0 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 \times 7 =$	<input type="text" value="28"/>
$6 + 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$26 + 5 =$	<input type="text" value="31"/>	$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>
$54 - 6 =$	<input type="text" value="48"/>	$44 - 10 =$	<input type="text" value="34"/>	$10 + 6 =$	<input type="text" value="16"/>
$96 : 96 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 71 =$	<input type="text" value="71"/>	$2 \times 34 =$	<input type="text" value="68"/>
$1 \times 13 =$	<input type="text" value="13"/>	$18 - 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$5 - 3 =$	<input type="text" value="2"/>
$29 : 29 =$	<input type="text" value="1"/>	$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$0 + 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$12 - 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$22 + 2 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 \times 13 =$	<input type="text" value="39"/>
$8 + 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 \times 9 =$	<input type="text" value="45"/>	$16 : 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$20 \times 2 =$	<input type="text" value="40"/>	$16 - 9 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 + 3 =$	<input type="text" value="11"/>
$88 : 11 =$	<input type="text" value="8"/>	$100 : 100 =$	<input type="text" value="1"/>	$10 \times 10 =$	<input type="text" value="100"/>
$54 - 9 =$	<input type="text" value="45"/>	$5 + 24 =$	<input type="text" value="29"/>	$8 + 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$20 \times 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 \times 30 =$	<input type="text" value="60"/>	$1 \times 37 =$	<input type="text" value="37"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$13 - 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$0 + 1 =$	<input type="text" value="1"/>
$3 + 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$54 : 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$5 \times 11 =$	<input type="text" value="55"/>
$5 \times 17 =$	<input type="text" value="85"/>	$19 - 10 =$	<input type="text" value="9"/>	$48 : 8 =$	<input type="text" value="6"/>
$35 : 35 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 11 =$	<input type="text" value="33"/>	$63 : 21 =$	<input type="text" value="3"/>
$3 \times 14 =$	<input type="text" value="42"/>	$100 : 1 =$	<input type="text" value="100"/>	$1 \times 100 =$	<input type="text" value="100"/>
$15 : 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$31 + 4 =$	<input type="text" value="35"/>	$1 + 5 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 \times 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$48 - 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$16 + 8 =$	<input type="text" value="24"/>
$3 - 3 =$	<input type="text" value="0"/>	$11 : 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$56 : 7 =$	<input type="text" value="8"/>
$30 : 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$8 \times 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$18 \times 1 =$	<input type="text" value="18"/>
$22 - 8 =$	<input type="text" value="14"/>	$70 : 1 =$	<input type="text" value="70"/>	$11 - 8 =$	<input type="text" value="3"/>
$8 \times 11 =$	<input type="text" value="88"/>	$3 + 21 =$	<input type="text" value="24"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text" value="48"/>

День 10

$35 : 7 =$	<input type="text" value="5"/>	$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$9 + 10 =$	<input type="text" value="19"/>
$5 \times 16 =$	<input type="text" value="80"/>	$2 \times 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$13 : 1 =$	<input type="text" value="13"/>
$13 - 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$6 + 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$47 - 3 =$	<input type="text" value="44"/>
$63 : 1 =$	<input type="text" value="63"/>	$7 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$6 + 11 =$	<input type="text" value="17"/>
$1 \times 20 =$	<input type="text" value="20"/>	$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 - 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$34 - 11 =$	<input type="text" value="23"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$69 : 69 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>	$1 + 22 =$	<input type="text" value="23"/>
$16 - 11 =$	<input type="text" value="5"/>	$9 + 0 =$	<input type="text" value="9"/>	$37 - 6 =$	<input type="text" value="31"/>
$28 : 28 =$	<input type="text" value="1"/>	$21 - 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 74 =$	<input type="text" value="74"/>
$2 \times 17 =$	<input type="text" value="34"/>	$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$16 - 1 =$	<input type="text" value="15"/>
$1 \times 32 =$	<input type="text" value="32"/>	$9 + 4 =$	<input type="text" value="13"/>	$30 : 3 =$	<input type="text" value="10"/>
$34 : 2 =$	<input type="text" value="17"/>	$23 - 4 =$	<input type="text" value="19"/>	$22 - 5 =$	<input type="text" value="17"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>
$8 + 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$5 + 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$7 - 3 =$	<input type="text" value="4"/>
$53 - 7 =$	<input type="text" value="46"/>	$14 - 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 + 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$97 : 97 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 8 =$	<input type="text" value="24"/>	$13 - 10 =$	<input type="text" value="3"/>
$6 + 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$18 - 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$18 : 18 =$	<input type="text" value="1"/>
$17 \times 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$9 \times 3 =$	<input type="text" value="27"/>	$45 - 2 =$	<input type="text" value="43"/>
$0 + 12 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 + 19 =$	<input type="text" value="20"/>	$4 + 19 =$	<input type="text" value="23"/>
$66 : 1 =$	<input type="text" value="66"/>	$4 - 4 =$	<input type="text" value="0"/>	$62 : 2 =$	<input type="text" value="31"/>
$3 \times 20 =$	<input type="text" value="60"/>	$4 \times 7 =$	<input type="text" value="28"/>	$1 \times 68 =$	<input type="text" value="68"/>
$100 : 2 =$	<input type="text" value="50"/>	$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$39 : 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$2 \times 29 =$	<input type="text" value="58"/>	$22 - 6 =$	<input type="text" value="16"/>	$22 \times 4 =$	<input type="text" value="88"/>
$67 : 1 =$	<input type="text" value="67"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 + 17 =$	<input type="text" value="21"/>
$4 \times 21 =$	<input type="text" value="84"/>	$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$83 : 83 =$	<input type="text" value="1"/>
$24 - 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$36 - 4 =$	<input type="text" value="32"/>	$1 \times 63 =$	<input type="text" value="63"/>
$21 : 1 =$	<input type="text" value="21"/>	$48 : 2 =$	<input type="text" value="24"/>	$69 : 1 =$	<input type="text" value="69"/>
$1 \times 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 \times 90 =$	<input type="text" value="90"/>	$21 - 4 =$	<input type="text" value="17"/>
$4 - 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$22 - 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$70 : 7 =$	<input type="text" value="10"/>

День 11

$4 \times 16 =$	<input type="text" value="64"/>	$11 + 8 =$	<input type="text" value="19"/>	$2 \times 10 =$	<input type="text" value="20"/>
$1 + 23 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 : 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 \times 8 =$	<input type="text" value="40"/>	$18 - 7 =$	<input type="text" value="11"/>
$1 \times 23 =$	<input type="text" value="23"/>	$45 : 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$35 : 5 =$	<input type="text" value="7"/>
$0 + 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 + 7 =$	<input type="text" value="18"/>	$7 + 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$26 - 8 =$	<input type="text" value="18"/>	$1 \times 13 =$	<input type="text" value="13"/>	$8 - 0 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 \times 81 =$	<input type="text" value="81"/>	$44 : 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$25 \times 2 =$	<input type="text" value="50"/>
$26 - 11 =$	<input type="text" value="15"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text" value="30"/>	$14 - 11 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 86 =$	<input type="text" value="86"/>	$12 + 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>
$6 - 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>	$6 + 10 =$	<input type="text" value="16"/>
$23 + 5 =$	<input type="text" value="28"/>	$4 - 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$16 - 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$26 : 1 =$	<input type="text" value="26"/>	$24 : 8 =$	<input type="text" value="3"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>
$33 + 1 =$	<input type="text" value="34"/>	$6 \times 9 =$	<input type="text" value="54"/>	$0 + 3 =$	<input type="text" value="3"/>
$17 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$12 + 0 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 \times 20 =$	<input type="text" value="100"/>
$83 : 1 =$	<input type="text" value="83"/>	$3 \times 33 =$	<input type="text" value="99"/>	$19 - 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$0 + 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$27 : 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>
$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$11 + 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$9 + 3 =$	<input type="text" value="12"/>
$0 + 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$2 - 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$18 - 11 =$	<input type="text" value="7"/>
$25 - 3 =$	<input type="text" value="22"/>	$1 \times 97 =$	<input type="text" value="97"/>	$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>
$3 \times 24 =$	<input type="text" value="72"/>	$13 - 10 =$	<input type="text" value="3"/>	$2 + 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$24 - 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$40 : 8 =$	<input type="text" value="5"/>	$19 - 10 =$	<input type="text" value="9"/>
$84 : 4 =$	<input type="text" value="21"/>	$29 \times 1 =$	<input type="text" value="29"/>	$7 + 9 =$	<input type="text" value="16"/>
$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$18 + 7 =$	<input type="text" value="25"/>	$96 : 3 =$	<input type="text" value="32"/>
$12 \times 2 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 \times 8 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 + 13 =$	<input type="text" value="16"/>
$12 + 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 + 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>
$27 - 6 =$	<input type="text" value="21"/>	$72 : 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 3 =$	<input type="text" value="6"/>
$12 + 8 =$	<input type="text" value="20"/>	$4 + 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$13 - 2 =$	<input type="text" value="11"/>
$11 - 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$6 + 7 =$	<input type="text" value="13"/>
$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 - 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text" value="24"/>

День 12

$14 + 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$5 + 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$6 + 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$2 \times 10 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$13 - 1 =$	<input type="text" value="12"/>
$18 : 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$13 - 10 =$	<input type="text" value="3"/>	$12 : 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$20 + 5 =$	<input type="text" value="25"/>	$2 + 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text" value="48"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$13 - 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 + 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$10 : 10 =$	<input type="text" value="1"/>	$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$17 - 8 =$	<input type="text" value="9"/>
$6 - 6 =$	<input type="text" value="0"/>	$30 : 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$3 + 17 =$	<input type="text" value="20"/>
$15 \times 4 =$	<input type="text" value="60"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text" value="64"/>	$14 - 0 =$	<input type="text" value="14"/>
$11 + 2 =$	<input type="text" value="13"/>	$9 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$2 - 2 =$	<input type="text" value="0"/>	$4 : 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>
$13 + 0 =$	<input type="text" value="13"/>	$3 + 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 14 =$	<input type="text" value="14"/>
$42 \times 1 =$	<input type="text" value="42"/>	$7 \times 6 =$	<input type="text" value="42"/>	$18 - 8 =$	<input type="text" value="10"/>
$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 + 20 =$	<input type="text" value="23"/>	$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>
$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 + 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 \times 43 =$	<input type="text" value="43"/>	$4 + 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 \times 19 =$	<input type="text" value="38"/>
$9 - 9 =$	<input type="text" value="0"/>	$12 - 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$13 + 6 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 16 =$	<input type="text" value="16"/>
$6 \times 10 =$	<input type="text" value="60"/>	$7 + 9 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 + 7 =$	<input type="text" value="10"/>
$8 - 8 =$	<input type="text" value="0"/>	$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 5 =$	<input type="text" value="5"/>
$37 \times 1 =$	<input type="text" value="37"/>	$7 \times 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$0 + 5 =$	<input type="text" value="5"/>
$55 : 11 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$3 + 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$3 + 0 =$	<input type="text" value="3"/>
$6 \times 7 =$	<input type="text" value="42"/>	$6 \times 7 =$	<input type="text" value="42"/>	$39 : 1 =$	<input type="text" value="39"/>
$88 : 11 =$	<input type="text" value="8"/>	$38 : 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text" value="1"/>
$5 + 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text" value="99"/>	$3 + 15 =$	<input type="text" value="18"/>
$11 - 11 =$	<input type="text" value="0"/>	$8 + 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$15 - 3 =$	<input type="text" value="12"/>
$20 : 20 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$3 \times 9 =$	<input type="text" value="27"/>	$9 \times 10 =$	<input type="text" value="90"/>	$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$20 + 7 =$	<input type="text" value="27"/>	$11 - 10 =$	<input type="text" value="1"/>	$17 - 4 =$	<input type="text" value="13"/>

День 15

$1 + 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$6 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$18 - 10 =$	<input type="text" value="8"/>
$9 - 2 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 \times 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$26 : 2 =$	<input type="text" value="13"/>
$1 \times 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 - 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$8 \times 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$69 : 3 =$	<input type="text" value="23"/>	$2 + 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$36 - 11 =$	<input type="text" value="25"/>
$2 + 12 =$	<input type="text" value="14"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$72 : 12 =$	<input type="text" value="6"/>
$20 : 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 27 =$	<input type="text" value="27"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>
$7 - 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 - 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$64 - 6 =$	<input type="text" value="58"/>
$2 \times 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 + 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$8 \times 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$16 - 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$2 : 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$32 - 10 =$	<input type="text" value="22"/>
$40 : 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 \times 38 =$	<input type="text" value="76"/>	$27 : 27 =$	<input type="text" value="1"/>
$4 \times 10 =$	<input type="text" value="40"/>	$5 - 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$34 + 4 =$	<input type="text" value="38"/>
$3 + 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$1 + 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$1 \times 86 =$	<input type="text" value="86"/>
$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$24 : 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$12 - 2 =$	<input type="text" value="10"/>
$1 + 23 =$	<input type="text" value="24"/>	$14 - 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$80 : 4 =$	<input type="text" value="20"/>
$10 - 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text" value="54"/>	$15 - 9 =$	<input type="text" value="6"/>
$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$7 \times 4 =$	<input type="text" value="28"/>
$13 - 8 =$	<input type="text" value="5"/>	$16 \times 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$13 - 3 =$	<input type="text" value="10"/>
$0 + 14 =$	<input type="text" value="14"/>	$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$7 \times 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$0 + 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 \times 9 =$	<input type="text" value="45"/>
$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$12 - 7 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 - 0 =$	<input type="text" value="10"/>
$5 + 14 =$	<input type="text" value="19"/>	$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 \times 25 =$	<input type="text" value="100"/>
$5 \times 8 =$	<input type="text" value="40"/>	$7 \times 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$22 + 0 =$	<input type="text" value="22"/>
$99 : 3 =$	<input type="text" value="33"/>	$17 + 0 =$	<input type="text" value="17"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>
$7 + 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text" value="32"/>
$15 \times 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$30 + 0 =$	<input type="text" value="30"/>	$8 + 2 =$	<input type="text" value="10"/>
$4 + 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 \times 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$20 - 7 =$	<input type="text" value="13"/>
$3 \times 12 =$	<input type="text" value="36"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$11 : 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$18 : 1 =$	<input type="text" value="18"/>	$17 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$34 \times 1 =$	<input type="text" value="34"/>
$4 + 11 =$	<input type="text" value="15"/>	$1 \times 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>

День 16

$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$4 + 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$43 \times 1 =$	<input type="text" value="43"/>
$10 - 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 \times 47 =$	<input type="text" value="47"/>	$20 - 8 =$	<input type="text" value="12"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$15 - 11 =$	<input type="text" value="4"/>	$28 : 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$40 \times 1 =$	<input type="text" value="40"/>	$6 : 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$9 \times 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$2 + 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>	$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>
$6 - 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$6 + 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>
$26 \times 1 =$	<input type="text" value="26"/>	$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$21 - 9 =$	<input type="text" value="12"/>
$2 + 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 \times 89 =$	<input type="text" value="89"/>
$7 - 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$12 \times 5 =$	<input type="text" value="60"/>	$8 - 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$10 \times 3 =$	<input type="text" value="30"/>	$36 : 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$31 + 2 =$	<input type="text" value="33"/>
$15 : 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$34 + 2 =$	<input type="text" value="36"/>	$8 \times 11 =$	<input type="text" value="88"/>
$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>	$7 \times 3 =$	<input type="text" value="21"/>	$9 - 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$7 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 \times 3 =$	<input type="text" value="12"/>
$25 \times 2 =$	<input type="text" value="50"/>	$6 \times 15 =$	<input type="text" value="90"/>	$19 : 1 =$	<input type="text" value="19"/>
$31 + 0 =$	<input type="text" value="31"/>	$32 + 0 =$	<input type="text" value="32"/>	$32 - 11 =$	<input type="text" value="21"/>
$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$35 : 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$43 \times 2 =$	<input type="text" value="86"/>
$16 \times 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$8 + 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$23 : 23 =$	<input type="text" value="1"/>	$15 \times 4 =$	<input type="text" value="60"/>	$16 - 9 =$	<input type="text" value="7"/>
$9 \times 10 =$	<input type="text" value="90"/>	$6 + 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$40 : 2 =$	<input type="text" value="20"/>
$6 + 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>
$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$3 \times 23 =$	<input type="text" value="69"/>	$59 - 6 =$	<input type="text" value="53"/>
$9 \times 5 =$	<input type="text" value="45"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$42 : 2 =$	<input type="text" value="21"/>
$29 + 0 =$	<input type="text" value="29"/>	$5 + 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$10 \times 9 =$	<input type="text" value="90"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 \times 5 =$	<input type="text" value="45"/>	$21 + 0 =$	<input type="text" value="21"/>
$3 \times 24 =$	<input type="text" value="72"/>	$80 : 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text" value="36"/>
$30 : 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 \times 13 =$	<input type="text" value="65"/>	$14 - 3 =$	<input type="text" value="11"/>
$17 - 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$52 : 2 =$	<input type="text" value="26"/>
$60 : 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$41 \times 1 =$	<input type="text" value="41"/>
$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$12 - 1 =$	<input type="text" value="11"/>

День 17

$17 - 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$14 + 4 =$	<input type="text" value="18"/>	$10 \times 4 =$	<input type="text" value="40"/>	$13 - 11 =$	<input type="text" value="2"/>
$22 - 8 =$	<input type="text" value="14"/>	$6 - 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$4 \times 7 =$	<input type="text" value="28"/>	$11 + 7 =$	<input type="text" value="18"/>	$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>
$23 - 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$27 \times 1 =$	<input type="text" value="27"/>	$21 - 3 =$	<input type="text" value="18"/>
$48 : 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$29 - 7 =$	<input type="text" value="22"/>	$15 + 7 =$	<input type="text" value="22"/>
$8 + 9 =$	<input type="text" value="17"/>	$10 \times 6 =$	<input type="text" value="60"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$26 - 6 =$	<input type="text" value="20"/>	$12 + 5 =$	<input type="text" value="17"/>	$15 - 0 =$	<input type="text" value="15"/>
$11 + 6 =$	<input type="text" value="17"/>	$1 \times 32 =$	<input type="text" value="32"/>	$8 + 8 =$	<input type="text" value="16"/>
$20 - 3 =$	<input type="text" value="17"/>	$36 : 36 =$	<input type="text" value="1"/>	$72 : 8 =$	<input type="text" value="9"/>
$18 + 5 =$	<input type="text" value="23"/>	$31 \times 1 =$	<input type="text" value="31"/>	$1 \times 12 =$	<input type="text" value="12"/>
$25 - 10 =$	<input type="text" value="15"/>	$4 : 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>
$7 : 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$12 \times 5 =$	<input type="text" value="60"/>	$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 \times 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 + 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$9 + 8 =$	<input type="text" value="17"/>	$16 : 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$80 : 10 =$	<input type="text" value="8"/>
$38 : 38 =$	<input type="text" value="1"/>	$23 \times 2 =$	<input type="text" value="46"/>	$20 - 0 =$	<input type="text" value="20"/>
$11 \times 5 =$	<input type="text" value="55"/>	$11 + 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$9 + 5 =$	<input type="text" value="14"/>
$30 - 11 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 - 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$16 : 1 =$	<input type="text" value="16"/>
$7 + 9 =$	<input type="text" value="16"/>	$21 \times 4 =$	<input type="text" value="84"/>	$18 + 0 =$	<input type="text" value="18"/>
$1 \times 35 =$	<input type="text" value="35"/>	$12 + 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$40 : 40 =$	<input type="text" value="1"/>	$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$12 \times 2 =$	<input type="text" value="24"/>
$21 + 9 =$	<input type="text" value="30"/>	$2 \times 43 =$	<input type="text" value="86"/>	$48 : 3 =$	<input type="text" value="16"/>
$1 \times 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$8 - 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$14 \times 3 =$	<input type="text" value="42"/>
$15 + 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$22 \times 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$26 - 9 =$	<input type="text" value="17"/>	$9 - 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$16 + 24 =$	<input type="text" value="40"/>
$48 : 16 =$	<input type="text" value="3"/>	$24 \times 2 =$	<input type="text" value="48"/>	$2 + 19 =$	<input type="text" value="21"/>
$13 + 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$28 : 1 =$	<input type="text" value="28"/>	$25 \times 4 =$	<input type="text" value="100"/>
$27 - 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$13 - 8 =$	<input type="text" value="5"/>	$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>
$49 : 49 =$	<input type="text" value="1"/>	$36 : 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$12 \times 3 =$	<input type="text" value="36"/>

День 18

$0 + 10 = 10$

$20 - 2 = 18$

$90 : 2 = 45$

$20 : 5 = 4$

$1 \times 34 = 34$

$21 + 2 = 23$

$0 + 15 = 15$

$16 : 4 = 4$

$15 + 2 = 17$

$74 : 2 = 37$

$1 \times 41 = 41$

$21 + 3 = 24$

$29 : 1 = 29$

$1 + 11 = 12$

$0 + 7 = 7$

$24 - 3 = 21$

$28 : 1 = 28$

$23 + 3 = 26$

$1 \times 77 = 77$

$0 + 13 = 13$

$14 \times 1 = 14$

$78 : 1 = 78$

$2 \times 23 = 46$

$70 : 1 = 70$

$15 + 6 = 21$

$23 - 0 = 23$

$100 : 2 = 50$

$23 + 4 = 27$

$1 \times 21 = 21$

$4 - 0 = 4$

$2 \times 5 = 10$

$0 + 1 = 1$

$16 - 8 = 8$

$4 \times 4 = 16$

$0 + 6 = 6$

$5 \times 4 = 20$

$0 + 2 = 2$

$2 + 7 = 9$

$1 \times 2 = 2$

$14 : 1 = 14$

$21 - 11 = 10$

$21 - 10 = 11$

$0 + 8 = 8$

$15 : 1 = 15$

$3 + 30 = 33$

$12 - 1 = 11$

$26 : 2 = 13$

$5 - 0 = 5$

$13 - 0 = 13$

$9 - 0 = 9$

$42 : 2 = 21$

$5 \times 6 = 30$

$3 + 40 = 43$

$45 : 5 = 9$

$11 + 2 = 13$

$7 : 7 = 1$

$26 - 1 = 25$

$23 - 0 = 23$

$10 + 7 = 17$

$3 \times 32 = 96$

$25 - 4 = 21$

$90 : 3 = 30$

$13 \times 3 = 39$

$21 - 0 = 21$

$24 : 1 = 24$

$8 + 7 = 15$

$1 - 1 = 0$

$11 \times 8 = 88$

$2 - 0 = 2$

$1 \times 31 = 31$

$8 - 3 = 5$

$18 \times 1 = 18$

$24 - 3 = 21$

$28 \times 2 = 56$

$24 - 2 = 22$

$11 + 6 = 17$

$34 \times 1 = 34$

$25 : 1 = 25$

$1 + 13 = 14$

$56 : 2 = 28$

$6 - 5 = 1$

$1 + 17 = 18$

$2 \times 36 = 72$

$5 - 4 = 1$

$6 - 6 = 0$

$20 \times 3 = 60$

$22 - 9 = 13$

День 19

$35 : 35 =$	<input type="text" value="1"/>	$56 : 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$66 : 11 =$	<input type="text" value="6"/>
$23 - 3 =$	<input type="text" value="20"/>	$10 - 9 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 \times 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$3 \times 31 =$	<input type="text" value="93"/>	$6 + 49 =$	<input type="text" value="55"/>	$27 - 3 =$	<input type="text" value="24"/>
$93 : 3 =$	<input type="text" value="31"/>	$60 : 20 =$	<input type="text" value="3"/>	$32 : 8 =$	<input type="text" value="4"/>
$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$14 - 11 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 \times 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$5 + 16 =$	<input type="text" value="21"/>	$48 : 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>
$2 \times 32 =$	<input type="text" value="64"/>	$20 + 5 =$	<input type="text" value="25"/>	$0 + 34 =$	<input type="text" value="34"/>
$12 + 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$80 : 20 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 - 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$69 : 3 =$	<input type="text" value="23"/>	$28 - 3 =$	<input type="text" value="25"/>	$10 : 10 =$	<input type="text" value="1"/>
$32 \times 1 =$	<input type="text" value="32"/>	$4 \times 15 =$	<input type="text" value="60"/>	$29 - 4 =$	<input type="text" value="25"/>
$42 : 42 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 + 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$63 : 3 =$	<input type="text" value="21"/>
$10 \times 5 =$	<input type="text" value="50"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$4 \times 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 + 12 =$	<input type="text" value="13"/>	$3 \times 14 =$	<input type="text" value="42"/>	$15 + 35 =$	<input type="text" value="50"/>
$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$19 - 2 =$	<input type="text" value="17"/>
$2 \times 34 =$	<input type="text" value="68"/>	$27 - 2 =$	<input type="text" value="25"/>	$1 \times 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$2 + 15 =$	<input type="text" value="17"/>	$17 : 17 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 - 5 =$	<input type="text" value="0"/>
$7 - 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$15 - 8 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 \times 20 =$	<input type="text" value="40"/>
$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>	$15 + 0 =$	<input type="text" value="15"/>	$25 + 50 =$	<input type="text" value="75"/>
$18 \times 3 =$	<input type="text" value="54"/>	$72 : 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$15 : 3 =$	<input type="text" value="5"/>
$12 + 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$2 + 10 =$	<input type="text" value="12"/>	$8 - 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 \times 40 =$	<input type="text" value="40"/>	$88 : 11 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 7 =$	<input type="text" value="10"/>
$54 : 2 =$	<input type="text" value="27"/>	$14 - 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>
$12 + 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$61 : 61 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$19 + 0 =$	<input type="text" value="19"/>	$7 - 3 =$	<input type="text" value="4"/>
$2 \times 39 =$	<input type="text" value="78"/>	$12 : 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$100 : 5 =$	<input type="text" value="20"/>
$28 : 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$5 \times 13 =$	<input type="text" value="65"/>	$3 + 0 =$	<input type="text" value="3"/>
$22 \times 3 =$	<input type="text" value="66"/>	$95 : 95 =$	<input type="text" value="1"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$4 + 14 =$	<input type="text" value="18"/>	$17 - 11 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text" value="36"/>
$50 : 2 =$	<input type="text" value="25"/>	$7 \times 10 =$	<input type="text" value="70"/>	$12 : 2 =$	<input type="text" value="6"/>

День 22

$14 : 7 =$	<input type="text" value="2"/>	$21 : 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$21 \times 2 =$	<input type="text" value="42"/>
$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$2 + 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 + 8 =$	<input type="text" value="10"/>
$7 \times 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$4 \times 5 =$	<input type="text" value="20"/>	$13 \times 3 =$	<input type="text" value="39"/>
$4 + 17 =$	<input type="text" value="21"/>	$11 - 7 =$	<input type="text" value="4"/>	$24 + 1 =$	<input type="text" value="25"/>
$7 : 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$7 \times 4 =$	<input type="text" value="28"/>	$36 : 18 =$	<input type="text" value="2"/>
$4 \times 21 =$	<input type="text" value="84"/>	$1 + 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$67 : 1 =$	<input type="text" value="67"/>
$9 - 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$1 \times 48 =$	<input type="text" value="48"/>
$3 \times 8 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>	$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$4 + 28 =$	<input type="text" value="32"/>	$2 + 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$30 + 50 =$	<input type="text" value="80"/>
$7 \times 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$9 - 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 84 =$	<input type="text" value="84"/>
$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$15 - 5 =$	<input type="text" value="10"/>
$10 \times 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 + 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$21 \times 4 =$	<input type="text" value="84"/>
$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$20 - 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$13 + 4 =$	<input type="text" value="17"/>
$2 \times 19 =$	<input type="text" value="38"/>	$2 + 47 =$	<input type="text" value="49"/>	$31 - 10 =$	<input type="text" value="21"/>
$5 - 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$36 : 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 23 =$	<input type="text" value="23"/>
$24 + 50 =$	<input type="text" value="74"/>	$0 + 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$25 + 2 =$	<input type="text" value="27"/>
$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$13 - 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$23 \times 2 =$	<input type="text" value="46"/>
$3 \times 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$4 + 41 =$	<input type="text" value="45"/>	$96 : 3 =$	<input type="text" value="32"/>
$15 + 30 =$	<input type="text" value="45"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text" value="48"/>	$20 + 3 =$	<input type="text" value="23"/>
$6 : 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$45 : 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$65 : 1 =$	<input type="text" value="65"/>
$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$49 - 3 =$	<input type="text" value="46"/>	$2 \times 26 =$	<input type="text" value="52"/>
$10 \times 7 =$	<input type="text" value="70"/>	$10 + 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$29 - 7 =$	<input type="text" value="22"/>
$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 19 =$	<input type="text" value="19"/>
$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text" value="54"/>	$27 + 2 =$	<input type="text" value="29"/>
$23 + 0 =$	<input type="text" value="23"/>	$13 - 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$56 : 1 =$	<input type="text" value="56"/>
$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$9 + 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$22 \times 2 =$	<input type="text" value="44"/>
$15 \times 5 =$	<input type="text" value="75"/>	$8 : 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$50 : 1 =$	<input type="text" value="50"/>
$18 - 11 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 + 46 =$	<input type="text" value="48"/>	$66 : 1 =$	<input type="text" value="66"/>
$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>	$6 \times 7 =$	<input type="text" value="42"/>	$18 + 6 =$	<input type="text" value="24"/>

День 23

$9 - 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$14 - 0 =$	<input type="text" value="14"/>	$8 + 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$2 + 44 =$	<input type="text" value="46"/>	$62 : 2 =$	<input type="text" value="31"/>	$25 - 10 =$	<input type="text" value="15"/>
$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$30 : 30 =$	<input type="text" value="1"/>
$11 - 8 =$	<input type="text" value="3"/>	$22 - 7 =$	<input type="text" value="15"/>	$1 \times 82 =$	<input type="text" value="82"/>
$36 : 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$30 : 1 =$	<input type="text" value="30"/>	$6 + 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>	$10 - 4 =$	<input type="text" value="6"/>
$3 + 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$28 : 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$9 + 1 =$	<input type="text" value="10"/>
$2 : 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$27 - 11 =$	<input type="text" value="16"/>	$69 : 3 =$	<input type="text" value="23"/>
$15 - 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$6 + 7 =$	<input type="text" value="13"/>	$11 + 1 =$	<input type="text" value="12"/>
$4 + 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$20 - 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$12 - 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$63 : 9 =$	<input type="text" value="7"/>	$37 : 1 =$	<input type="text" value="37"/>	$99 : 11 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 \times 13 =$	<input type="text" value="13"/>	$4 + 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$31 + 2 =$	<input type="text" value="33"/>
$16 - 0 =$	<input type="text" value="16"/>	$19 - 2 =$	<input type="text" value="17"/>	$25 - 6 =$	<input type="text" value="19"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$17 + 9 =$	<input type="text" value="26"/>	$11 + 2 =$	<input type="text" value="13"/>
$16 + 7 =$	<input type="text" value="23"/>	$13 + 5 =$	<input type="text" value="18"/>	$72 : 3 =$	<input type="text" value="24"/>
$15 - 2 =$	<input type="text" value="13"/>	$29 - 11 =$	<input type="text" value="18"/>	$20 - 2 =$	<input type="text" value="18"/>
$10 + 0 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 16 =$	<input type="text" value="16"/>	$24 : 1 =$	<input type="text" value="24"/>
$19 : 19 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 + 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$11 + 3 =$	<input type="text" value="14"/>
$13 - 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 \times 23 =$	<input type="text" value="69"/>
$18 + 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$6 + 10 =$	<input type="text" value="16"/>	$17 - 4 =$	<input type="text" value="13"/>
$19 - 1 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 \times 32 =$	<input type="text" value="96"/>	$23 : 1 =$	<input type="text" value="23"/>
$94 : 94 =$	<input type="text" value="1"/>	$21 - 0 =$	<input type="text" value="21"/>	$10 \times 7 =$	<input type="text" value="70"/>
$16 \times 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 \times 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$27 - 3 =$	<input type="text" value="24"/>
$17 + 0 =$	<input type="text" value="17"/>	$18 + 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$8 + 5 =$	<input type="text" value="13"/>
$16 : 16 =$	<input type="text" value="1"/>	$24 - 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$34 - 6 =$	<input type="text" value="28"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$27 + 0 =$	<input type="text" value="27"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text" value="48"/>
$24 : 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$86 : 2 =$	<input type="text" value="43"/>	$58 - 3 =$	<input type="text" value="55"/>
$1 \times 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 \times 33 =$	<input type="text" value="66"/>	$10 + 6 =$	<input type="text" value="16"/>
$6 + 11 =$	<input type="text" value="17"/>	$19 + 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$10 \times 3 =$	<input type="text" value="30"/>

День 24

$18 : 1 =$	<input type="text" value="18"/>	$24 \times 2 =$	<input type="text" value="48"/>	$9 + 2 =$	<input type="text" value="11"/>
$14 + 0 =$	<input type="text" value="14"/>	$14 + 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 - 5 =$	<input type="text" value="0"/>
$21 - 5 =$	<input type="text" value="16"/>	$36 : 1 =$	<input type="text" value="36"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text" value="30"/>
$15 + 0 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 40 =$	<input type="text" value="80"/>	$8 : 8 =$	<input type="text" value="1"/>
$6 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$12 + 9 =$	<input type="text" value="21"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text" value="1"/>
$55 - 1 =$	<input type="text" value="54"/>	$7 - 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$10 + 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$12 + 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>
$57 - 3 =$	<input type="text" value="54"/>	$43 - 4 =$	<input type="text" value="39"/>	$19 + 6 =$	<input type="text" value="25"/>
$6 + 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$4 + 9 =$	<input type="text" value="13"/>	$1 \times 23 =$	<input type="text" value="23"/>
$12 - 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 - 4 =$	<input type="text" value="1"/>
$3 \times 13 =$	<input type="text" value="39"/>	$6 - 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 30 =$	<input type="text" value="30"/>	$2 : 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$1 \times 2 =$	<input type="text" value="2"/>
$85 : 1 =$	<input type="text" value="85"/>	$14 - 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$8 + 0 =$	<input type="text" value="8"/>
$38 : 38 =$	<input type="text" value="1"/>	$79 : 1 =$	<input type="text" value="79"/>	$18 : 6 =$	<input type="text" value="3"/>
$22 - 0 =$	<input type="text" value="22"/>	$6 + 18 =$	<input type="text" value="24"/>	$2 \times 37 =$	<input type="text" value="74"/>
$2 \times 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$27 - 0 =$	<input type="text" value="27"/>	$28 : 7 =$	<input type="text" value="4"/>
$31 - 4 =$	<input type="text" value="27"/>	$5 + 19 =$	<input type="text" value="24"/>	$2 \times 13 =$	<input type="text" value="26"/>
$8 + 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 43 =$	<input type="text" value="43"/>	$18 : 18 =$	<input type="text" value="1"/>
$2 \times 13 =$	<input type="text" value="26"/>	$27 : 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text" value="35"/>
$7 - 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$8 - 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$54 : 9 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 \times 24 =$	<input type="text" value="24"/>	$10 + 11 =$	<input type="text" value="21"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text" value="63"/>
$37 : 37 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 43 =$	<input type="text" value="86"/>	$15 : 15 =$	<input type="text" value="1"/>
$25 - 2 =$	<input type="text" value="23"/>	$6 + 16 =$	<input type="text" value="22"/>	$10 - 9 =$	<input type="text" value="1"/>
$64 : 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$1 \times 66 =$	<input type="text" value="66"/>	$76 : 76 =$	<input type="text" value="1"/>
$7 + 9 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 + 15 =$	<input type="text" value="17"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$10 \times 6 =$	<input type="text" value="60"/>	$32 : 1 =$	<input type="text" value="32"/>	$19 + 7 =$	<input type="text" value="26"/>
$10 - 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 \times 44 =$	<input type="text" value="44"/>	$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$7 \times 4 =$	<input type="text" value="28"/>	$0 + 18 =$	<input type="text" value="18"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>
$10 + 7 =$	<input type="text" value="17"/>	$1 \times 46 =$	<input type="text" value="46"/>	$14 - 11 =$	<input type="text" value="3"/>

День 25

$2 + 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 - 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 - 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$18 : 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$99 : 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$8 \times 6 =$	<input type="text" value="48"/>
$3 \times 5 =$	<input type="text" value="15"/>	$5 \times 7 =$	<input type="text" value="35"/>	$15 : 1 =$	<input type="text" value="15"/>
$17 - 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 + 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$65 - 7 =$	<input type="text" value="58"/>
$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$24 : 8 =$	<input type="text" value="3"/>	$84 : 12 =$	<input type="text" value="7"/>
$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text" value="32"/>	$62 - 4 =$	<input type="text" value="58"/>
$1 + 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$16 - 9 =$	<input type="text" value="7"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text" value="81"/>
$5 \times 9 =$	<input type="text" value="45"/>	$6 \times 9 =$	<input type="text" value="54"/>	$96 : 12 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 + 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$39 - 11 =$	<input type="text" value="28"/>
$2 + 49 =$	<input type="text" value="51"/>	$2 + 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$26 : 13 =$	<input type="text" value="2"/>
$19 - 9 =$	<input type="text" value="10"/>	$18 - 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 83 =$	<input type="text" value="83"/>
$8 : 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 \times 20 =$	<input type="text" value="100"/>	$38 : 2 =$	<input type="text" value="19"/>
$20 - 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 - 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$10 - 0 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 : 11 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 \times 10 =$	<input type="text" value="80"/>
$9 + 8 =$	<input type="text" value="17"/>	$12 - 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 - 0 =$	<input type="text" value="9"/>
$15 : 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$25 : 25 =$	<input type="text" value="1"/>	$23 + 0 =$	<input type="text" value="23"/>
$11 - 0 =$	<input type="text" value="11"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$46 \times 1 =$	<input type="text" value="46"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 + 9 =$	<input type="text" value="10"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$12 - 0 =$	<input type="text" value="12"/>	$11 - 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$17 - 11 =$	<input type="text" value="6"/>
$3 + 38 =$	<input type="text" value="41"/>	$26 : 26 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 3 =$	<input type="text" value="27"/>
$6 : 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 + 39 =$	<input type="text" value="42"/>	$18 - 11 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 + 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$22 : 22 =$	<input type="text" value="1"/>	$66 : 3 =$	<input type="text" value="22"/>
$27 : 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$18 - 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$17 - 4 =$	<input type="text" value="13"/>
$4 + 47 =$	<input type="text" value="51"/>	$9 + 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$25 + 5 =$	<input type="text" value="30"/>
$8 \times 7 =$	<input type="text" value="56"/>	$17 - 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$30 \times 1 =$	<input type="text" value="30"/>
$80 : 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$29 - 0 =$	<input type="text" value="29"/>	$20 - 6 =$	<input type="text" value="14"/>
$7 + 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$4 + 43 =$	<input type="text" value="47"/>	$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>
$22 : 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$10 - 10 =$	<input type="text" value="0"/>	$2 \times 17 =$	<input type="text" value="34"/>
$4 \times 6 =$	<input type="text" value="24"/>	$6 + 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>

День 26

$48 : 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text" value="24"/>
$17 - 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 \times 16 =$	<input type="text" value="48"/>	$34 : 1 =$	<input type="text" value="34"/>
$1 + 21 =$	<input type="text" value="22"/>	$26 - 7 =$	<input type="text" value="19"/>	$22 - 9 =$	<input type="text" value="13"/>
$2 \times 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$87 : 1 =$	<input type="text" value="87"/>	$36 : 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$4 \times 13 =$	<input type="text" value="52"/>	$4 + 9 =$	<input type="text" value="13"/>
$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 + 10 =$	<input type="text" value="15"/>	$21 - 6 =$	<input type="text" value="15"/>
$5 + 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$32 : 1 =$	<input type="text" value="32"/>
$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>	$10 - 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$25 - 9 =$	<input type="text" value="16"/>
$20 : 10 =$	<input type="text" value="2"/>	$63 : 3 =$	<input type="text" value="21"/>	$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>
$4 \times 10 =$	<input type="text" value="40"/>	$1 \times 12 =$	<input type="text" value="12"/>	$6 + 9 =$	<input type="text" value="15"/>
$4 + 18 =$	<input type="text" value="22"/>	$40 : 8 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text" value="17"/>
$4 + 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$5 \times 8 =$	<input type="text" value="40"/>	$24 - 8 =$	<input type="text" value="16"/>
$99 : 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$14 - 10 =$	<input type="text" value="4"/>	$35 : 5 =$	<input type="text" value="7"/>
$2 \times 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$9 + 7 =$	<input type="text" value="16"/>
$7 - 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text" value="28"/>	$29 - 9 =$	<input type="text" value="20"/>
$7 - 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$11 - 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$72 : 2 =$	<input type="text" value="36"/>
$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$24 : 24 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 - 8 =$	<input type="text" value="21"/>
$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 + 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$19 + 9 =$	<input type="text" value="28"/>
$1 + 16 =$	<input type="text" value="17"/>	$68 : 1 =$	<input type="text" value="68"/>	$5 + 9 =$	<input type="text" value="14"/>
$40 : 10 =$	<input type="text" value="4"/>	$8 \times 7 =$	<input type="text" value="56"/>	$3 \times 14 =$	<input type="text" value="42"/>
$60 : 3 =$	<input type="text" value="20"/>	$90 : 10 =$	<input type="text" value="9"/>	$43 : 43 =$	<input type="text" value="1"/>
$1 + 13 =$	<input type="text" value="14"/>	$2 + 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$56 : 8 =$	<input type="text" value="7"/>
$9 - 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$27 \times 1 =$	<input type="text" value="27"/>	$21 : 7 =$	<input type="text" value="3"/>
$4 - 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 - 4 =$	<input type="text" value="25"/>	$1 \times 32 =$	<input type="text" value="32"/>
$7 \times 11 =$	<input type="text" value="77"/>	$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$45 : 1 =$	<input type="text" value="45"/>
$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$4 + 16 =$	<input type="text" value="20"/>	$28 + 0 =$	<input type="text" value="28"/>
$54 : 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$3 + 15 =$	<input type="text" value="18"/>	$42 : 7 =$	<input type="text" value="6"/>
$4 \times 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$31 : 31 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 : 7 =$	<input type="text" value="4"/>
$9 - 9 =$	<input type="text" value="0"/>	$7 \times 11 =$	<input type="text" value="77"/>	$25 - 6 =$	<input type="text" value="19"/>

День 29

$5 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$48 : 12 =$	<input type="text" value="4"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$5 \times 12 =$	<input type="text" value="60"/>	$5 + 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 : 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$5 + 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$0 + 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$21 : 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$14 - 10 =$	<input type="text" value="4"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$20 : 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 + 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$86 : 1 =$	<input type="text" value="86"/>	$36 : 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$66 : 3 =$	<input type="text" value="22"/>
$2 \times 15 =$	<input type="text" value="30"/>	$3 \times 20 =$	<input type="text" value="60"/>	$2 \times 17 =$	<input type="text" value="34"/>
$2 + 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$6 + 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 19 =$	<input type="text" value="22"/>
$4 + 13 =$	<input type="text" value="17"/>	$22 : 22 =$	<input type="text" value="1"/>	$14 : 1 =$	<input type="text" value="14"/>
$1 \times 15 =$	<input type="text" value="15"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 + 2 =$	<input type="text" value="3"/>
$95 : 95 =$	<input type="text" value="1"/>	$25 \times 3 =$	<input type="text" value="75"/>	$3 + 18 =$	<input type="text" value="21"/>
$29 - 7 =$	<input type="text" value="22"/>	$18 : 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 + 17 =$	<input type="text" value="18"/>
$11 + 0 =$	<input type="text" value="11"/>	$19 - 10 =$	<input type="text" value="9"/>	$11 - 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$50 : 10 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$18 : 9 =$	<input type="text" value="2"/>
$2 \times 16 =$	<input type="text" value="32"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text" value="99"/>	$1 + 11 =$	<input type="text" value="12"/>
$34 : 34 =$	<input type="text" value="1"/>	$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$63 : 7 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 + 10 =$	<input type="text" value="14"/>	$7 \times 8 =$	<input type="text" value="54"/>	$3 - 2 =$	<input type="text" value="1"/>
$18 : 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$14 - 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$80 : 8 =$	<input type="text" value="10"/>
$9 - 8 =$	<input type="text" value="1"/>	$36 : 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$0 + 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$15 \times 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$15 + 0 =$	<input type="text" value="15"/>	$26 : 2 =$	<input type="text" value="13"/>
$4 + 34 =$	<input type="text" value="38"/>	$55 : 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 + 13 =$	<input type="text" value="15"/>
$2 \times 28 =$	<input type="text" value="56"/>	$5 \times 16 =$	<input type="text" value="80"/>	$12 - 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$3 + 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$16 - 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 - 3 =$	<input type="text" value="4"/>
$90 : 1 =$	<input type="text" value="90"/>	$88 : 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$0 + 9 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text" value="36"/>	$0 + 13 =$	<input type="text" value="13"/>
$46 : 2 =$	<input type="text" value="23"/>	$72 : 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 \times 98 =$	<input type="text" value="98"/>	$18 - 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 - 1 =$	<input type="text" value="0"/>
$17 + 1 =$	<input type="text" value="18"/>	$3 \times 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$24 : 8 =$	<input type="text" value="3"/>
$32 : 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$21 - 10 =$	<input type="text" value="11"/>	$1 + 26 =$	<input type="text" value="27"/>

День 30

$6 - 6 =$	<input type="text" value="0"/>	$35 + 0 =$	<input type="text" value="35"/>	$6 \times 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$62 : 1 =$	<input type="text" value="62"/>	$14 : 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$2 - 2 =$	<input type="text" value="0"/>
$1 \times 29 =$	<input type="text" value="29"/>	$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$14 - 4 =$	<input type="text" value="10"/>
$25 \times 2 =$	<input type="text" value="50"/>	$15 : 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>
$6 + 8 =$	<input type="text" value="14"/>	$19 - 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 + 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$66 : 3 =$	<input type="text" value="22"/>	$45 \times 1 =$	<input type="text" value="45"/>	$7 - 7 =$	<input type="text" value="0"/>
$8 - 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>
$1 \times 16 =$	<input type="text" value="16"/>	$37 - 11 =$	<input type="text" value="26"/>	$8 + 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$4 + 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 88 =$	<input type="text" value="88"/>	$5 \times 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$8 \times 9 =$	<input type="text" value="72"/>	$18 - 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 \times 16 =$	<input type="text" value="32"/>
$1 + 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$12 - 7 =$	<input type="text" value="5"/>
$2 \times 19 =$	<input type="text" value="38"/>	$36 : 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$4 + 10 =$	<input type="text" value="14"/>
$36 : 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$88 : 4 =$	<input type="text" value="22"/>	$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>
$1 \times 34 =$	<input type="text" value="34"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text" value="64"/>	$7 \times 3 =$	<input type="text" value="21"/>
$1 \times 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$20 : 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$7 : 7 =$	<input type="text" value="1"/>
$23 - 9 =$	<input type="text" value="14"/>	$2 \times 42 =$	<input type="text" value="84"/>	$6 + 19 =$	<input type="text" value="25"/>
$1 \times 33 =$	<input type="text" value="33"/>	$17 - 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 + 4 =$	<input type="text" value="13"/>
$91 : 91 =$	<input type="text" value="1"/>	$7 + 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$50 : 10 =$	<input type="text" value="5"/>
$22 - 10 =$	<input type="text" value="12"/>	$69 : 3 =$	<input type="text" value="23"/>	$3 + 22 =$	<input type="text" value="25"/>
$2 \times 31 =$	<input type="text" value="62"/>	$21 - 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$20 : 1 =$	<input type="text" value="20"/>
$1 \times 97 =$	<input type="text" value="97"/>	$72 : 3 =$	<input type="text" value="24"/>	$7 + 0 =$	<input type="text" value="7"/>
$10 - 9 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 62 =$	<input type="text" value="62"/>	$8 \times 9 =$	<input type="text" value="72"/>
$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$10 - 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$60 : 10 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 \times 92 =$	<input type="text" value="92"/>	$24 : 1 =$	<input type="text" value="24"/>	$5 + 22 =$	<input type="text" value="27"/>
$2 + 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 \times 10 =$	<input type="text" value="40"/>	$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$91 : 1 =$	<input type="text" value="91"/>	$48 : 2 =$	<input type="text" value="24"/>	$12 - 11 =$	<input type="text" value="1"/>
$20 - 6 =$	<input type="text" value="14"/>	$22 - 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$40 : 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$1 \times 20 =$	<input type="text" value="20"/>	$7 + 16 =$	<input type="text" value="23"/>
$90 : 90 =$	<input type="text" value="1"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$15 : 3 =$	<input type="text" value="5"/>

День 31

$59 : 1 =$	<input type="text" value="59"/>	$7 + 10 =$	<input type="text" value="17"/>	$11 + 6 =$	<input type="text" value="17"/>
$11 \times 3 =$	<input type="text" value="33"/>	$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$58 : 1 =$	<input type="text" value="58"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>
$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$15 - 10 =$	<input type="text" value="5"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$2 \times 20 =$	<input type="text" value="40"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$0 + 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$5 + 12 =$	<input type="text" value="17"/>	$10 + 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$25 \times 3 =$	<input type="text" value="75"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text" value="30"/>	$30 : 10 =$	<input type="text" value="3"/>
$2 + 10 =$	<input type="text" value="12"/>	$14 - 10 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 \times 7 =$	<input type="text" value="28"/>
$18 - 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$15 \times 4 =$	<input type="text" value="60"/>	$33 - 7 =$	<input type="text" value="26"/>
$2 \times 38 =$	<input type="text" value="76"/>	$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$99 : 99 =$	<input type="text" value="1"/>
$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 + 9 =$	<input type="text" value="15"/>	$1 + 7 =$	<input type="text" value="8"/>
$5 + 8 =$	<input type="text" value="13"/>	$17 \times 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$8 \times 5 =$	<input type="text" value="40"/>
$1 \times 18 =$	<input type="text" value="18"/>	$6 : 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$18 - 11 =$	<input type="text" value="7"/>
$36 : 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$12 - 11 =$	<input type="text" value="1"/>	$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 + 6 =$	<input type="text" value="14"/>
$75 : 25 =$	<input type="text" value="3"/>	$6 + 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>
$2 \times 33 =$	<input type="text" value="66"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text" value="36"/>	$45 : 9 =$	<input type="text" value="5"/>
$19 - 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$20 - 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$25 - 7 =$	<input type="text" value="18"/>
$2 \times 34 =$	<input type="text" value="68"/>	$2 \times 20 =$	<input type="text" value="40"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>
$24 - 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$21 - 8 =$	<input type="text" value="13"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text" value="54"/>
$3 + 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 + 8 =$	<input type="text" value="15"/>	$53 - 4 =$	<input type="text" value="49"/>
$3 \times 32 =$	<input type="text" value="96"/>	$55 : 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 + 7 =$	<input type="text" value="9"/>
$20 - 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$12 - 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$88 : 1 =$	<input type="text" value="88"/>
$10 \times 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$9 + 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$22 - 4 =$	<input type="text" value="18"/>
$20 - 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$21 - 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 100 =$	<input type="text" value="100"/>
$22 - 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 + 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$15 \times 4 =$	<input type="text" value="60"/>	$5 + 16 =$	<input type="text" value="21"/>	$6 \times 7 =$	<input type="text" value="42"/>
$6 + 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$17 - 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$14 : 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$52 : 2 =$	<input type="text" value="26"/>	$2 + 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 \times 44 =$	<input type="text" value="88"/>

День 32

$50 \times 2 =$	<input type="text" value="100"/>	$6 \times 9 =$	<input type="text" value="54"/>	$11 \times 8 =$	<input type="text" value="88"/>
$31 - 7 =$	<input type="text" value="24"/>	$11 + 0 =$	<input type="text" value="11"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$38 : 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 + 0 =$	<input type="text" value="3"/>
$23 + 7 =$	<input type="text" value="30"/>	$10 + 0 =$	<input type="text" value="10"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>
$3 + 13 =$	<input type="text" value="16"/>	$10 \times 4 =$	<input type="text" value="40"/>	$88 : 8 =$	<input type="text" value="11"/>
$80 : 10 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 - 1 =$	<input type="text" value="0"/>	$5 + 13 =$	<input type="text" value="18"/>
$10 - 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$15 \times 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$3 + 14 =$	<input type="text" value="17"/>
$2 \times 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 : 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$32 : 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$14 \times 3 =$	<input type="text" value="42"/>	$2 \times 11 =$	<input type="text" value="22"/>	$38 : 1 =$	<input type="text" value="38"/>
$68 : 4 =$	<input type="text" value="17"/>	$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$13 \times 3 =$	<input type="text" value="39"/>
$35 + 30 =$	<input type="text" value="65"/>	$32 : 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$74 : 2 =$	<input type="text" value="37"/>
$29 \times 2 =$	<input type="text" value="58"/>	$3 \times 12 =$	<input type="text" value="36"/>	$100 : 5 =$	<input type="text" value="20"/>
$1 + 20 =$	<input type="text" value="21"/>	$45 : 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 47 =$	<input type="text" value="47"/>
$1 \times 50 =$	<input type="text" value="50"/>	$4 \times 5 =$	<input type="text" value="20"/>	$0 + 20 =$	<input type="text" value="20"/>
$2 + 20 =$	<input type="text" value="22"/>	$4 - 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$27 - 2 =$	<input type="text" value="25"/>
$60 : 3 =$	<input type="text" value="20"/>	$11 + 4 =$	<input type="text" value="15"/>	$42 : 2 =$	<input type="text" value="21"/>
$30 \times 3 =$	<input type="text" value="90"/>	$7 \times 6 =$	<input type="text" value="42"/>	$11 + 11 =$	<input type="text" value="22"/>
$30 - 0 =$	<input type="text" value="30"/>	$33 : 11 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 + 15 =$	<input type="text" value="19"/>
$4 \times 5 =$	<input type="text" value="20"/>	$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$33 - 10 =$	<input type="text" value="23"/>
$30 \times 2 =$	<input type="text" value="60"/>	$44 : 11 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 49 =$	<input type="text" value="49"/>
$13 + 4 =$	<input type="text" value="17"/>	$36 \times 1 =$	<input type="text" value="36"/>	$57 : 3 =$	<input type="text" value="19"/>
$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$16 + 7 =$	<input type="text" value="23"/>	$2 \times 50 =$	<input type="text" value="100"/>
$14 - 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$16 : 16 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 + 19 =$	<input type="text" value="21"/>
$37 \times 1 =$	<input type="text" value="37"/>	$3 + 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$6 - 3 =$	<input type="text" value="3"/>
$33 \times 1 =$	<input type="text" value="33"/>	$66 : 11 =$	<input type="text" value="6"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text" value="36"/>
$12 + 10 =$	<input type="text" value="22"/>	$32 \times 3 =$	<input type="text" value="96"/>	$44 : 22 =$	<input type="text" value="2"/>
$9 \times 3 =$	<input type="text" value="27"/>	$8 - 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 \times 12 =$	<input type="text" value="96"/>
$64 : 64 =$	<input type="text" value="1"/>	$99 : 99 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 - 8 =$	<input type="text" value="21"/>
$35 - 11 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 + 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 + 10 =$	<input type="text" value="21"/>

День 33

$4 + 17 =$	<input type="text" value="21"/>	$4 + 22 =$	<input type="text" value="26"/>	$17 \times 5 =$	<input type="text" value="85"/>
$11 - 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 \times 15 =$	<input type="text" value="90"/>	$5 + 11 =$	<input type="text" value="16"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$21 - 8 =$	<input type="text" value="13"/>	$27 - 10 =$	<input type="text" value="17"/>
$6 + 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$18 + 0 =$	<input type="text" value="18"/>	$80 : 8 =$	<input type="text" value="10"/>
$14 - 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$2 - 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$15 \times 6 =$	<input type="text" value="90"/>
$4 \times 20 =$	<input type="text" value="80"/>	$1 \times 48 =$	<input type="text" value="48"/>	$28 - 10 =$	<input type="text" value="18"/>
$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$16 + 7 =$	<input type="text" value="23"/>	$84 : 3 =$	<input type="text" value="28"/>
$6 + 11 =$	<input type="text" value="17"/>	$25 - 1 =$	<input type="text" value="24"/>	$1 \times 42 =$	<input type="text" value="42"/>
$3 \times 11 =$	<input type="text" value="33"/>	$32 : 32 =$	<input type="text" value="1"/>	$11 - 11 =$	<input type="text" value="0"/>
$15 - 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$2 \times 22 =$	<input type="text" value="44"/>	$66 : 11 =$	<input type="text" value="6"/>
$4 + 15 =$	<input type="text" value="19"/>	$24 - 3 =$	<input type="text" value="21"/>	$23 - 1 =$	<input type="text" value="22"/>
$7 \times 10 =$	<input type="text" value="70"/>	$10 + 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$28 : 1 =$	<input type="text" value="28"/>
$4 \times 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$59 - 1 =$	<input type="text" value="58"/>	$1 \times 91 =$	<input type="text" value="91"/>
$18 - 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$25 + 0 =$	<input type="text" value="25"/>	$30 - 11 =$	<input type="text" value="19"/>
$36 : 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$9 \times 5 =$	<input type="text" value="45"/>	$12 \times 3 =$	<input type="text" value="36"/>
$7 + 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$33 - 8 =$	<input type="text" value="25"/>	$35 - 10 =$	<input type="text" value="25"/>
$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$3 + 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$21 \times 2 =$	<input type="text" value="42"/>
$6 + 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 - 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$32 - 7 =$	<input type="text" value="25"/>
$21 - 11 =$	<input type="text" value="10"/>	$33 + 9 =$	<input type="text" value="42"/>	$1 \times 40 =$	<input type="text" value="40"/>
$1 \times 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$5 - 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$34 - 5 =$	<input type="text" value="29"/>
$9 + 5 =$	<input type="text" value="14"/>	$48 : 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$58 : 2 =$	<input type="text" value="29"/>
$20 - 11 =$	<input type="text" value="9"/>	$11 - 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$20 \times 5 =$	<input type="text" value="100"/>
$2 + 19 =$	<input type="text" value="21"/>	$1 \times 26 =$	<input type="text" value="26"/>	$33 : 1 =$	<input type="text" value="33"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$10 + 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$32 \times 1 =$	<input type="text" value="32"/>
$15 - 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$18 - 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$29 + 0 =$	<input type="text" value="29"/>
$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$10 \times 4 =$	<input type="text" value="40"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$66 : 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 \times 49 =$	<input type="text" value="98"/>
$19 - 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 84 =$	<input type="text" value="84"/>	$31 + 0 =$	<input type="text" value="31"/>
$16 - 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$10 + 5 =$	<input type="text" value="15"/>	$17 - 7 =$	<input type="text" value="10"/>

День 36

$19 + 0 =$	<input type="text" value="19"/>	$9 : 9 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 9 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 \times 80 =$	<input type="text" value="80"/>	$17 + 7 =$	<input type="text" value="24"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$12 \times 6 =$	<input type="text" value="72"/>	$7 \times 11 =$	<input type="text" value="77"/>	$16 - 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 - 3 =$	<input type="text" value="0"/>	$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>
$21 + 0 =$	<input type="text" value="21"/>	$19 + 5 =$	<input type="text" value="24"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>
$54 : 2 =$	<input type="text" value="27"/>	$14 + 3 =$	<input type="text" value="17"/>	$3 + 14 =$	<input type="text" value="17"/>
$24 - 7 =$	<input type="text" value="17"/>	$4 \times 25 =$	<input type="text" value="100"/>	$16 - 9 =$	<input type="text" value="7"/>
$11 \times 6 =$	<input type="text" value="66"/>	$20 : 10 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 + 5 =$	<input type="text" value="11"/>
$23 - 0 =$	<input type="text" value="23"/>	$35 \times 1 =$	<input type="text" value="35"/>	$5 \times 11 =$	<input type="text" value="55"/>
$1 \times 35 =$	<input type="text" value="35"/>	$14 : 7 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$28 - 8 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$10 \times 8 =$	<input type="text" value="80"/>	$21 + 5 =$	<input type="text" value="26"/>	$0 + 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$26 + 0 =$	<input type="text" value="26"/>	$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$19 - 8 =$	<input type="text" value="11"/>
$11 - 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$20 \times 5 =$	<input type="text" value="100"/>	$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>
$90 : 30 =$	<input type="text" value="3"/>	$10 - 10 =$	<input type="text" value="0"/>	$4 + 5 =$	<input type="text" value="9"/>
$35 + 0 =$	<input type="text" value="35"/>	$36 : 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$2 \times 1 =$	<input type="text" value="2"/>
$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>	$7 + 6 =$	<input type="text" value="13"/>
$76 : 76 =$	<input type="text" value="1"/>	$12 : 12 =$	<input type="text" value="1"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 37 =$	<input type="text" value="37"/>	$36 \times 2 =$	<input type="text" value="72"/>	$7 + 12 =$	<input type="text" value="19"/>
$25 - 0 =$	<input type="text" value="25"/>	$17 : 17 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 \times 2 =$	<input type="text" value="10"/>
$14 \times 2 =$	<input type="text" value="28"/>	$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 + 7 =$	<input type="text" value="8"/>
$61 - 3 =$	<input type="text" value="58"/>	$19 : 19 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 \times 6 =$	<input type="text" value="30"/>
$1 \times 39 =$	<input type="text" value="39"/>	$20 + 6 =$	<input type="text" value="26"/>	$2 - 0 =$	<input type="text" value="2"/>
$30 + 0 =$	<input type="text" value="30"/>	$1 \times 99 =$	<input type="text" value="99"/>	$4 + 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$18 - 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$90 : 10 =$	<input type="text" value="9"/>	$18 - 6 =$	<input type="text" value="12"/>
$18 : 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$21 + 6 =$	<input type="text" value="27"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$18 \times 2 =$	<input type="text" value="36"/>	$6 \times 10 =$	<input type="text" value="60"/>	$2 + 11 =$	<input type="text" value="13"/>
$34 - 7 =$	<input type="text" value="27"/>	$46 : 23 =$	<input type="text" value="2"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>
$16 + 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$47 \times 1 =$	<input type="text" value="47"/>	$3 + 6 =$	<input type="text" value="9"/>

День 37

$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$12 + 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$1 + 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$10 - 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$21 \times 3 =$	<input type="text" value="63"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>
$17 : 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$8 + 10 =$	<input type="text" value="18"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>
$6 - 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$6 \times 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$1 \times 70 =$	<input type="text" value="70"/>	$11 + 9 =$	<input type="text" value="20"/>	$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$18 \times 3 =$	<input type="text" value="54"/>	$3 - 0 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 + 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$14 : 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$3 + 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$13 + 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$25 \times 4 =$	<input type="text" value="100"/>
$19 : 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 28 =$	<input type="text" value="28"/>	$64 : 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>	$26 : 2 =$	<input type="text" value="13"/>	$12 - 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$21 \times 4 =$	<input type="text" value="84"/>	$3 \times 22 =$	<input type="text" value="66"/>
$13 - 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$17 - 10 =$	<input type="text" value="7"/>	$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$14 - 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$19 : 19 =$	<input type="text" value="1"/>	$13 - 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$8 - 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$0 + 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>
$5 + 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$4 \times 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$11 - 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$14 - 11 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 \times 38 =$	<input type="text" value="38"/>
$1 + 24 =$	<input type="text" value="25"/>	$5 + 30 =$	<input type="text" value="35"/>	$22 : 2 =$	<input type="text" value="11"/>
$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$56 : 8 =$	<input type="text" value="7"/>	$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>
$0 + 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$8 - 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 \times 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$45 : 15 =$	<input type="text" value="3"/>	$15 \times 5 =$	<input type="text" value="75"/>
$9 - 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$9 + 11 =$	<input type="text" value="20"/>	$6 - 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$5 + 21 =$	<input type="text" value="26"/>	$1 \times 45 =$	<input type="text" value="45"/>	$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 + 14 =$	<input type="text" value="18"/>	$1 \times 69 =$	<input type="text" value="69"/>	$19 - 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$2 \times 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$3 + 17 =$	<input type="text" value="20"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text" value="20"/>
$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$84 : 84 =$	<input type="text" value="1"/>	$24 : 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$6 + 21 =$	<input type="text" value="27"/>	$8 + 12 =$	<input type="text" value="20"/>	$18 - 8 =$	<input type="text" value="10"/>
$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$82 : 82 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 3 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 - 0 =$	<input type="text" value="1"/>	$0 + 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$29 : 29 =$	<input type="text" value="1"/>
$4 \times 15 =$	<input type="text" value="60"/>	$13 - 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$10 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>

День 38

$13 + 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$10 - 0 =$	<input type="text" value="10"/>
$27 - 6 =$	<input type="text" value="21"/>	$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$63 : 9 =$	<input type="text" value="7"/>
$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$2 + 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$20 - 4 =$	<input type="text" value="16"/>
$1 \times 29 =$	<input type="text" value="29"/>	$63 : 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$54 : 18 =$	<input type="text" value="3"/>
$6 - 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 45 =$	<input type="text" value="45"/>	$0 + 13 =$	<input type="text" value="13"/>
$36 \times 2 =$	<input type="text" value="72"/>	$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$80 : 5 =$	<input type="text" value="16"/>
$7 - 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 + 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 58 =$	<input type="text" value="58"/>
$22 \times 4 =$	<input type="text" value="88"/>	$72 : 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$45 : 3 =$	<input type="text" value="15"/>
$12 : 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$3 \times 21 =$	<input type="text" value="63"/>	$10 + 10 =$	<input type="text" value="20"/>
$28 - 6 =$	<input type="text" value="22"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$90 : 9 =$	<input type="text" value="10"/>
$14 + 3 =$	<input type="text" value="17"/>	$11 \times 3 =$	<input type="text" value="33"/>	$14 + 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$11 \times 7 =$	<input type="text" value="77"/>	$8 : 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 \times 11 =$	<input type="text" value="44"/>
$7 + 9 =$	<input type="text" value="16"/>	$7 - 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$17 : 1 =$	<input type="text" value="17"/>
$3 + 16 =$	<input type="text" value="19"/>	$36 : 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$0 + 14 =$	<input type="text" value="14"/>
$4 + 15 =$	<input type="text" value="19"/>	$15 \times 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text" value="99"/>
$4 - 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$12 - 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 + 14 =$	<input type="text" value="15"/>
$1 \times 35 =$	<input type="text" value="35"/>	$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 \times 10 =$	<input type="text" value="20"/>
$14 + 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$33 + 0 =$	<input type="text" value="33"/>	$35 - 7 =$	<input type="text" value="28"/>
$7 - 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$12 : 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 + 13 =$	<input type="text" value="14"/>
$29 \times 2 =$	<input type="text" value="58"/>	$16 \times 3 =$	<input type="text" value="48"/>	$1 \times 61 =$	<input type="text" value="61"/>
$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$14 + 0 =$	<input type="text" value="14"/>	$60 : 20 =$	<input type="text" value="3"/>
$6 + 13 =$	<input type="text" value="19"/>	$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text" value="32"/>
$20 \times 4 =$	<input type="text" value="80"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text" value="32"/>	$26 - 0 =$	<input type="text" value="26"/>
$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$9 + 0 =$	<input type="text" value="9"/>	$100 : 20 =$	<input type="text" value="5"/>
$63 - 7 =$	<input type="text" value="56"/>	$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$5 \times 11 =$	<input type="text" value="55"/>
$24 - 10 =$	<input type="text" value="14"/>	$1 \times 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$26 - 2 =$	<input type="text" value="24"/>
$29 - 6 =$	<input type="text" value="23"/>	$20 - 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 + 16 =$	<input type="text" value="21"/>
$21 \times 1 =$	<input type="text" value="21"/>	$2 \times 39 =$	<input type="text" value="78"/>	$40 : 20 =$	<input type="text" value="2"/>
$15 - 8 =$	<input type="text" value="7"/>	$30 : 30 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 - 6 =$	<input type="text" value="23"/>

День 39

$43 \times 1 =$	<input type="text" value="43"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text" value="36"/>	$6 + 0 =$	<input type="text" value="6"/>
$20 - 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$11 - 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$5 \times 15 =$	<input type="text" value="75"/>
$28 : 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$10 : 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$8 - 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$9 \times 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 24 =$	<input type="text" value="24"/>	$60 : 30 =$	<input type="text" value="2"/>
$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$12 - 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$12 - 7 =$	<input type="text" value="5"/>
$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>	$5 + 4 =$	<input type="text" value="9"/>	$17 \times 1 =$	<input type="text" value="17"/>
$21 - 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$19 - 11 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 \times 89 =$	<input type="text" value="89"/>	$4 + 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$5 + 6 =$	<input type="text" value="11"/>
$8 - 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 \times 9 =$	<input type="text" value="72"/>	$19 - 8 =$	<input type="text" value="11"/>
$31 + 2 =$	<input type="text" value="33"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$6 + 8 =$	<input type="text" value="14"/>
$8 \times 11 =$	<input type="text" value="88"/>	$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$20 - 3 =$	<input type="text" value="17"/>
$9 - 2 =$	<input type="text" value="7"/>	$18 - 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$0 + 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$4 \times 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$17 - 4 =$	<input type="text" value="13"/>	$5 + 5 =$	<input type="text" value="10"/>
$19 : 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$15 - 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$77 : 7 =$	<input type="text" value="11"/>
$32 - 11 =$	<input type="text" value="21"/>	$3 + 8 =$	<input type="text" value="11"/>	$10 - 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$43 \times 2 =$	<input type="text" value="86"/>	$44 : 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$26 : 13 =$	<input type="text" value="2"/>
$8 + 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$17 - 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$4 + 9 =$	<input type="text" value="13"/>
$16 - 9 =$	<input type="text" value="7"/>	$18 : 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$24 : 24 =$	<input type="text" value="1"/>
$40 : 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 + 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 + 9 =$	<input type="text" value="12"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>	$12 - 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$38 : 38 =$	<input type="text" value="1"/>
$59 - 6 =$	<input type="text" value="53"/>	$39 : 13 =$	<input type="text" value="3"/>	$9 + 6 =$	<input type="text" value="15"/>
$42 : 2 =$	<input type="text" value="21"/>	$47 - 3 =$	<input type="text" value="44"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>
$10 \times 9 =$	<input type="text" value="90"/>	$0 + 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 + 45 =$	<input type="text" value="49"/>
$21 + 0 =$	<input type="text" value="21"/>	$41 - 3 =$	<input type="text" value="38"/>	$34 : 17 =$	<input type="text" value="2"/>
$9 \times 4 =$	<input type="text" value="36"/>	$4 + 46 =$	<input type="text" value="50"/>	$16 - 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$14 - 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$8 - 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$5 + 9 =$	<input type="text" value="14"/>
$52 : 2 =$	<input type="text" value="26"/>	$8 \times 6 =$	<input type="text" value="48"/>	$31 : 31 =$	<input type="text" value="1"/>
$41 \times 1 =$	<input type="text" value="41"/>	$30 : 30 =$	<input type="text" value="1"/>	$8 + 2 =$	<input type="text" value="10"/>
$12 - 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$20 - 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$29 : 29 =$	<input type="text" value="1"/>

День 40

$6 \times 7 =$	<input type="text" value="42"/>	$7 + 8 =$	<input type="text" value="15"/>	$11 : 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$34 + 0 =$	<input type="text" value="34"/>	$35 \times 2 =$	<input type="text" value="70"/>	$21 - 1 =$	<input type="text" value="20"/>
$60 - 2 =$	<input type="text" value="58"/>	$15 - 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$14 : 7 =$	<input type="text" value="2"/>
$32 : 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 + 14 =$	<input type="text" value="15"/>	$16 - 5 =$	<input type="text" value="11"/>
$44 \times 1 =$	<input type="text" value="44"/>	$1 \times 28 =$	<input type="text" value="28"/>	$4 - 3 =$	<input type="text" value="1"/>
$23 - 11 =$	<input type="text" value="12"/>	$84 : 4 =$	<input type="text" value="21"/>	$22 - 2 =$	<input type="text" value="20"/>
$25 : 25 =$	<input type="text" value="1"/>	$10 + 6 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 \times 31 =$	<input type="text" value="62"/>
$22 - 10 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 - 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$7 - 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$17 \times 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$1 \times 41 =$	<input type="text" value="41"/>	$1 + 15 =$	<input type="text" value="16"/>
$16 - 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$15 : 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 + 17 =$	<input type="text" value="22"/>
$22 : 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$11 + 5 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 \times 33 =$	<input type="text" value="66"/>
$10 - 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$3 - 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 - 1 =$	<input type="text" value="1"/>
$39 \times 2 =$	<input type="text" value="78"/>	$88 : 4 =$	<input type="text" value="22"/>	$2 + 16 =$	<input type="text" value="18"/>
$52 - 10 =$	<input type="text" value="42"/>	$11 \times 5 =$	<input type="text" value="55"/>	$1 + 11 =$	<input type="text" value="12"/>
$11 \times 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$5 - 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 \times 33 =$	<input type="text" value="33"/>
$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$29 \times 1 =$	<input type="text" value="29"/>	$10 - 4 =$	<input type="text" value="6"/>
$33 : 33 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 + 12 =$	<input type="text" value="17"/>	$23 - 1 =$	<input type="text" value="22"/>
$10 \times 5 =$	<input type="text" value="50"/>	$4 + 16 =$	<input type="text" value="20"/>	$99 : 3 =$	<input type="text" value="33"/>
$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$30 - 0 =$	<input type="text" value="30"/>
$50 - 8 =$	<input type="text" value="42"/>	$2 \times 40 =$	<input type="text" value="80"/>	$1 \times 46 =$	<input type="text" value="46"/>
$63 : 3 =$	<input type="text" value="21"/>	$40 : 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>
$53 - 10 =$	<input type="text" value="43"/>	$10 + 8 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 + 9 =$	<input type="text" value="17"/>
$22 \times 4 =$	<input type="text" value="88"/>	$22 - 8 =$	<input type="text" value="14"/>	$3 - 1 =$	<input type="text" value="2"/>
$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$20 \times 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$48 : 6 =$	<input type="text" value="8"/>
$31 - 7 =$	<input type="text" value="24"/>	$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$5 - 2 =$	<input type="text" value="3"/>
$5 \times 5 =$	<input type="text" value="25"/>	$25 - 10 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 38 =$	<input type="text" value="76"/>
$12 - 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$35 : 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$3 + 15 =$	<input type="text" value="18"/>
$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$25 - 3 =$	<input type="text" value="22"/>	$4 - 4 =$	<input type="text" value="0"/>
$32 : 32 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 44 =$	<input type="text" value="88"/>	$18 \times 2 =$	<input type="text" value="36"/>

День 43

$28 : 14 =$	<input type="text" value="2"/>	$34 : 34 =$	<input type="text" value="1"/>	$40 : 10 =$	<input type="text" value="4"/>
$23 \times 3 =$	<input type="text" value="69"/>	$45 : 5 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 52 =$	<input type="text" value="52"/>
$14 - 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="15"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>
$3 \times 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$28 : 7 =$	<input type="text" value="4"/>
$21 - 8 =$	<input type="text" value="13"/>	$20 + 8 =$	<input type="text" value="28"/>	$3 + 14 =$	<input type="text" value="17"/>
$66 : 2 =$	<input type="text" value="33"/>	$21 - 4 =$	<input type="text" value="17"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$31 : 1 =$	<input type="text" value="31"/>	$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$14 - 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$7 + 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$16 + 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>
$23 - 7 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 \times 18 =$	<input type="text" value="18"/>	$34 : 2 =$	<input type="text" value="17"/>
$64 : 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 15 =$	<input type="text" value="15"/>
$21 + 7 =$	<input type="text" value="28"/>	$18 + 8 =$	<input type="text" value="26"/>	$2 - 0 =$	<input type="text" value="2"/>
$17 - 0 =$	<input type="text" value="17"/>	$8 + 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$3 + 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$25 - 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$1 - 0 =$	<input type="text" value="1"/>
$20 + 9 =$	<input type="text" value="29"/>	$19 + 8 =$	<input type="text" value="27"/>	$1 \times 16 =$	<input type="text" value="16"/>
$30 - 10 =$	<input type="text" value="20"/>	$28 - 9 =$	<input type="text" value="19"/>	$10 - 5 =$	<input type="text" value="5"/>
$5 + 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 14 =$	<input type="text" value="14"/>	$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$27 - 6 =$	<input type="text" value="21"/>	$70 : 14 =$	<input type="text" value="5"/>	$80 : 4 =$	<input type="text" value="20"/>
$44 : 44 =$	<input type="text" value="1"/>	$10 + 9 =$	<input type="text" value="19"/>	$10 - 3 =$	<input type="text" value="7"/>
$20 - 0 =$	<input type="text" value="20"/>	$39 : 39 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 + 24 =$	<input type="text" value="25"/>
$2 \times 32 =$	<input type="text" value="64"/>	$36 : 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$20 : 20 =$	<input type="text" value="1"/>
$8 + 10 =$	<input type="text" value="18"/>	$12 + 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$2 \times 25 =$	<input type="text" value="50"/>
$60 : 15 =$	<input type="text" value="4"/>	$11 \times 7 =$	<input type="text" value="77"/>	$0 + 25 =$	<input type="text" value="25"/>
$1 \times 23 =$	<input type="text" value="23"/>	$98 : 14 =$	<input type="text" value="7"/>	$3 - 0 =$	<input type="text" value="3"/>
$46 : 46 =$	<input type="text" value="1"/>	$45 : 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>
$54 : 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$30 : 15 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$35 : 7 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 33 =$	<input type="text" value="33"/>	$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 \times 31 =$	<input type="text" value="31"/>	$25 - 8 =$	<input type="text" value="17"/>	$48 : 12 =$	<input type="text" value="4"/>
$48 : 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$20 + 2 =$	<input type="text" value="22"/>	$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>
$88 : 2 =$	<input type="text" value="44"/>	$2 \times 18 =$	<input type="text" value="36"/>	$10 \times 2 =$	<input type="text" value="20"/>

День 44

$2 \times 30 =$	<input type="text" value="60"/>	$1 \times 23 =$	<input type="text" value="23"/>	$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$49 : 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$7 - 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$39 : 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$1 \times 24 =$	<input type="text" value="24"/>	$3 \times 30 =$	<input type="text" value="90"/>	$16 - 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$15 + 4 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 + 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$56 : 56 =$	<input type="text" value="1"/>
$39 : 1 =$	<input type="text" value="39"/>	$18 - 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$13 - 10 =$	<input type="text" value="3"/>
$4 + 16 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 + 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$7 + 0 =$	<input type="text" value="7"/>
$40 : 1 =$	<input type="text" value="40"/>	$41 - 1 =$	<input type="text" value="40"/>	$2 \times 13 =$	<input type="text" value="26"/>
$2 + 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 + 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$12 - 5 =$	<input type="text" value="7"/>
$22 - 0 =$	<input type="text" value="22"/>	$1 \times 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$41 : 1 =$	<input type="text" value="41"/>	$22 : 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$93 : 3 =$	<input type="text" value="31"/>	$17 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 \times 12 =$	<input type="text" value="36"/>
$1 \times 76 =$	<input type="text" value="76"/>	$2 + 48 =$	<input type="text" value="50"/>	$30 : 3 =$	<input type="text" value="10"/>
$38 : 1 =$	<input type="text" value="38"/>	$18 : 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$2 + 1 =$	<input type="text" value="3"/>
$56 : 14 =$	<input type="text" value="4"/>	$11 - 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$20 - 4 =$	<input type="text" value="16"/>
$13 + 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$14 - 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$45 : 5 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 \times 93 =$	<input type="text" value="93"/>	$28 : 14 =$	<input type="text" value="2"/>	$23 - 4 =$	<input type="text" value="19"/>
$3 + 15 =$	<input type="text" value="18"/>	$27 : 27 =$	<input type="text" value="1"/>	$18 - 3 =$	<input type="text" value="15"/>
$54 : 2 =$	<input type="text" value="27"/>	$53 - 0 =$	<input type="text" value="53"/>	$8 + 5 =$	<input type="text" value="13"/>
$23 - 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$8 + 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$2 + 12 =$	<input type="text" value="14"/>	$24 : 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$22 - 4 =$	<input type="text" value="18"/>
$82 : 2 =$	<input type="text" value="41"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text" value="63"/>	$14 + 0 =$	<input type="text" value="14"/>
$2 + 13 =$	<input type="text" value="15"/>	$6 - 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$21 - 4 =$	<input type="text" value="17"/>
$53 : 1 =$	<input type="text" value="53"/>	$9 + 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$48 : 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$24 - 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 \times 11 =$	<input type="text" value="22"/>
$1 \times 96 =$	<input type="text" value="96"/>	$10 + 3 =$	<input type="text" value="13"/>	$7 \times 11 =$	<input type="text" value="77"/>
$24 + 5 =$	<input type="text" value="29"/>	$14 - 0 =$	<input type="text" value="14"/>	$16 - 11 =$	<input type="text" value="5"/>
$26 - 4 =$	<input type="text" value="22"/>	$7 + 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$16 + 20 =$	<input type="text" value="36"/>
$49 : 1 =$	<input type="text" value="49"/>	$2 + 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$97 : 97 =$	<input type="text" value="1"/>
$2 + 16 =$	<input type="text" value="18"/>	$42 : 7 =$	<input type="text" value="6"/>	$15 - 10 =$	<input type="text" value="5"/>

День 45

$13 - 6 =$	<input type="text" value="17"/>	$40 : 10 =$	<input type="text" value="4"/>	$17 - 7 =$	<input type="text" value="10"/>
$25 - 7 =$	<input type="text" value="18"/>	$1 \times 52 =$	<input type="text" value="52"/>	$6 + 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$80 : 2 =$	<input type="text" value="40"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$12 - 10 =$	<input type="text" value="2"/>
$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$28 : 7 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 + 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$56 : 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 + 14 =$	<input type="text" value="17"/>	$32 : 32 =$	<input type="text" value="1"/>
$17 + 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$6 + 4 =$	<input type="text" value="10"/>
$1 + 15 =$	<input type="text" value="16"/>	$14 - 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$60 : 5 =$	<input type="text" value="12"/>
$63 : 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>	$19 - 4 =$	<input type="text" value="15"/>
$5 + 10 =$	<input type="text" value="15"/>	$34 : 2 =$	<input type="text" value="17"/>	$4 + 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 \times 15 =$	<input type="text" value="15"/>	$84 : 21 =$	<input type="text" value="4"/>
$1 \times 85 =$	<input type="text" value="85"/>	$2 - 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$16 \times 3 =$	<input type="text" value="48"/>
$0 + 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$22 - 3 =$	<input type="text" value="19"/>
$53 : 53 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 - 0 =$	<input type="text" value="1"/>	$21 - 6 =$	<input type="text" value="15"/>
$36 : 36 =$	<input type="text" value="1"/>	$1 \times 16 =$	<input type="text" value="16"/>	$99 : 11 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 \times 26 =$	<input type="text" value="26"/>	$10 - 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$17 \times 2 =$	<input type="text" value="34"/>
$15 + 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$17 + 20 =$	<input type="text" value="37"/>
$43 : 1 =$	<input type="text" value="43"/>	$80 : 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$70 : 10 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 \times 81 =$	<input type="text" value="81"/>	$10 - 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$22 - 7 =$	<input type="text" value="15"/>
$42 : 1 =$	<input type="text" value="42"/>	$1 + 24 =$	<input type="text" value="25"/>	$23 - 6 =$	<input type="text" value="17"/>
$1 \times 17 =$	<input type="text" value="17"/>	$20 : 20 =$	<input type="text" value="1"/>	$23 - 7 =$	<input type="text" value="16"/>
$26 + 3 =$	<input type="text" value="29"/>	$2 \times 25 =$	<input type="text" value="50"/>	$16 + 0 =$	<input type="text" value="16"/>
$2 + 18 =$	<input type="text" value="20"/>	$0 + 25 =$	<input type="text" value="25"/>	$50 : 10 =$	<input type="text" value="5"/>
$2 \times 18 =$	<input type="text" value="36"/>	$3 - 0 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 \times 11 =$	<input type="text" value="44"/>
$3 + 12 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$63 : 7 =$	<input type="text" value="9"/>
$54 : 1 =$	<input type="text" value="54"/>	$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$25 \times 2 =$	<input type="text" value="50"/>
$24 + 4 =$	<input type="text" value="28"/>	$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$26 - 6 =$	<input type="text" value="20"/>
$1 \times 91 =$	<input type="text" value="91"/>	$48 : 12 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 + 10 =$	<input type="text" value="14"/>
$25 - 3 =$	<input type="text" value="22"/>	$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$48 : 8 =$	<input type="text" value="6"/>
$98 : 2 =$	<input type="text" value="49"/>	$10 \times 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$21 + 5 =$	<input type="text" value="26"/>

День 46

$22 - 4 =$	<input type="text" value="18"/>	$11 \times 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$17 - 2 =$	<input type="text" value="15"/>
$72 : 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$23 - 3 =$	<input type="text" value="20"/>	$44 : 2 =$	<input type="text" value="22"/>
$26 - 8 =$	<input type="text" value="18"/>	$62 - 7 =$	<input type="text" value="55"/>	$13 - 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$76 : 1 =$	<input type="text" value="76"/>	$60 : 30 =$	<input type="text" value="2"/>	$0 + 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$14 \times 3 =$	<input type="text" value="42"/>	$2 - 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$25 - 8 =$	<input type="text" value="17"/>
$18 + 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$16 + 0 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 \times 6 =$	<input type="text" value="18"/>
$0 + 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$19 - 4 =$	<input type="text" value="15"/>	$11 - 0 =$	<input type="text" value="11"/>
$70 : 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$12 \times 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$30 + 4 =$	<input type="text" value="34"/>
$3 + 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$8 - 8 =$	<input type="text" value="0"/>	$12 - 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$99 : 3 =$	<input type="text" value="33"/>	$17 + 0 =$	<input type="text" value="17"/>	$12 + 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$4 + 10 =$	<input type="text" value="14"/>	$19 - 1 =$	<input type="text" value="18"/>	$75 : 3 =$	<input type="text" value="25"/>
$5 \times 7 =$	<input type="text" value="35"/>	$7 + 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 - 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$80 : 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$10 \times 10 =$	<input type="text" value="100"/>
$2 \times 14 =$	<input type="text" value="28"/>	$21 - 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>
$17 + 3 =$	<input type="text" value="20"/>	$0 + 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$28 - 0 =$	<input type="text" value="28"/>
$2 \times 21 =$	<input type="text" value="42"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$25 : 1 =$	<input type="text" value="25"/>
$16 - 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$24 - 2 =$	<input type="text" value="22"/>	$9 + 3 =$	<input type="text" value="12"/>
$22 + 2 =$	<input type="text" value="24"/>	$22 - 1 =$	<input type="text" value="21"/>	$27 : 1 =$	<input type="text" value="27"/>
$1 \times 94 =$	<input type="text" value="94"/>	$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 - 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$28 - 6 =$	<input type="text" value="22"/>	$11 + 4 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 23 =$	<input type="text" value="46"/>
$30 - 7 =$	<input type="text" value="23"/>	$2 \times 25 =$	<input type="text" value="50"/>	$7 + 3 =$	<input type="text" value="10"/>
$13 \times 2 =$	<input type="text" value="26"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$27 - 4 =$	<input type="text" value="23"/>	$40 : 40 =$	<input type="text" value="1"/>	$41 : 41 =$	<input type="text" value="1"/>
$57 : 1 =$	<input type="text" value="57"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>	$7 + 7 =$	<input type="text" value="14"/>
$29 - 6 =$	<input type="text" value="23"/>	$9 + 6 =$	<input type="text" value="15"/>	$9 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>
$27 + 3 =$	<input type="text" value="30"/>	$26 - 3 =$	<input type="text" value="23"/>	$8 + 7 =$	<input type="text" value="15"/>
$1 \times 79 =$	<input type="text" value="79"/>	$11 + 6 =$	<input type="text" value="17"/>	$2 \times 45 =$	<input type="text" value="90"/>
$30 - 6 =$	<input type="text" value="24"/>	$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$60 : 2 =$	<input type="text" value="30"/>
$62 : 1 =$	<input type="text" value="62"/>	$12 + 4 =$	<input type="text" value="16"/>	$21 - 0 =$	<input type="text" value="21"/>

День 47

$5 - 5 =$	<input type="text" value="0"/>	$2 \times 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$45 : 5 =$	<input type="text" value="9"/>
$54 : 27 =$	<input type="text" value="2"/>	$11 - 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$16 - 0 =$	<input type="text" value="16"/>
$12 - 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$7 \times 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$23 \times 3 =$	<input type="text" value="69"/>
$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>	$27 - 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$7 + 10 =$	<input type="text" value="17"/>
$52 : 26 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 + 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$24 : 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$16 - 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text" value="64"/>	$1 \times 41 =$	<input type="text" value="41"/>
$20 : 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$40 - 10 =$	<input type="text" value="30"/>	$13 + 2 =$	<input type="text" value="15"/>
$5 \times 14 =$	<input type="text" value="70"/>	$11 + 8 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 27 =$	<input type="text" value="27"/>
$27 - 7 =$	<input type="text" value="20"/>	$20 : 10 =$	<input type="text" value="2"/>	$37 : 1 =$	<input type="text" value="37"/>
$56 : 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>	$7 + 13 =$	<input type="text" value="20"/>
$4 \times 20 =$	<input type="text" value="80"/>	$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$44 : 4 =$	<input type="text" value="11"/>
$4 + 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$6 + 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$1 \times 75 =$	<input type="text" value="75"/>
$36 : 6 =$	<input type="text" value="6"/>	$100 : 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$6 + 17 =$	<input type="text" value="23"/>
$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>	$2 \times 41 =$	<input type="text" value="82"/>
$10 + 0 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 - 8 =$	<input type="text" value="3"/>	$48 : 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$36 - 6 =$	<input type="text" value="30"/>	$3 + 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$4 + 18 =$	<input type="text" value="22"/>
$2 + 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$75 : 1 =$	<input type="text" value="75"/>
$23 - 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$28 - 2 =$	<input type="text" value="26"/>
$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$4 + 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$7 + 14 =$	<input type="text" value="21"/>
$49 - 7 =$	<input type="text" value="42"/>	$8 - 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$20 - 3 =$	<input type="text" value="17"/>
$3 + 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text" value="36"/>	$84 : 7 =$	<input type="text" value="12"/>
$3 \times 12 =$	<input type="text" value="36"/>	$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 + 9 =$	<input type="text" value="14"/>
$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 \times 9 =$	<input type="text" value="54"/>	$15 - 11 =$	<input type="text" value="4"/>
$1 + 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$40 : 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$2 \times 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$4 \times 22 =$	<input type="text" value="88"/>	$54 - 1 =$	<input type="text" value="53"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$6 - 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$60 : 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$17 - 0 =$	<input type="text" value="17"/>
$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$23 - 6 =$	<input type="text" value="17"/>	$3 + 16 =$	<input type="text" value="19"/>
$8 \times 10 =$	<input type="text" value="80"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text" value="63"/>	$80 : 80 =$	<input type="text" value="1"/>
$89 : 1 =$	<input type="text" value="89"/>	$24 - 0 =$	<input type="text" value="24"/>	$1 + 15 =$	<input type="text" value="16"/>

День 50

$6:6 =$	<input type="text" value="1"/>	$9:9 =$	<input type="text" value="1"/>	$1-0 =$	<input type="text" value="1"/>
$5 \times 13 =$	<input type="text" value="65"/>	$22 - 9 =$	<input type="text" value="13"/>	$5 \times 7 =$	<input type="text" value="35"/>
$12 - 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 \times 85 =$	<input type="text" value="85"/>	$90:30 =$	<input type="text" value="3"/>
$1 \times 14 =$	<input type="text" value="14"/>	$23 - 11 =$	<input type="text" value="12"/>	$11 + 1 =$	<input type="text" value="12"/>
$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$3 \times 31 =$	<input type="text" value="93"/>	$5:5 =$	<input type="text" value="1"/>
$26 - 9 =$	<input type="text" value="17"/>	$10:10 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 + 4 =$	<input type="text" value="13"/>
$13 + 0 =$	<input type="text" value="13"/>	$24 - 11 =$	<input type="text" value="13"/>	$3 \times 25 =$	<input type="text" value="75"/>
$6 \times 12 =$	<input type="text" value="72"/>	$13 \times 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$15:5 =$	<input type="text" value="3"/>
$14 - 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$24 - 10 =$	<input type="text" value="14"/>	$10 + 3 =$	<input type="text" value="13"/>
$96:8 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 + 10 =$	<input type="text" value="11"/>	$4:4 =$	<input type="text" value="1"/>
$15 \times 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$11:11 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 \times 6 =$	<input type="text" value="30"/>
$6 + 4 =$	<input type="text" value="10"/>	$28 - 4 =$	<input type="text" value="24"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$28:4 =$	<input type="text" value="7"/>	$4 \times 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 \times 8 =$	<input type="text" value="88"/>
$7 - 0 =$	<input type="text" value="7"/>	$26 - 6 =$	<input type="text" value="20"/>	$21:7 =$	<input type="text" value="3"/>
$8 \times 6 =$	<input type="text" value="48"/>	$80:1 =$	<input type="text" value="80"/>	$9 + 3 =$	<input type="text" value="12"/>
$7 + 0 =$	<input type="text" value="7"/>	$1 \times 87 =$	<input type="text" value="87"/>	$1 \times 44 =$	<input type="text" value="44"/>
$13 - 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$24 - 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$35:7 =$	<input type="text" value="5"/>
$14:7 =$	<input type="text" value="2"/>	$2 + 11 =$	<input type="text" value="13"/>	$9 + 1 =$	<input type="text" value="10"/>
$16 \times 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$22:11 =$	<input type="text" value="2"/>	$42:7 =$	<input type="text" value="6"/>
$6 + 10 =$	<input type="text" value="16"/>	$9 + 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text" value="21"/>
$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>	$2 \times 27 =$	<input type="text" value="54"/>	$63:9 =$	<input type="text" value="7"/>
$76:4 =$	<input type="text" value="19"/>	$30:1 =$	<input type="text" value="30"/>	$0 + 2 =$	<input type="text" value="2"/>
$6 \times 16 =$	<input type="text" value="96"/>	$28 - 7 =$	<input type="text" value="21"/>	$2 \times 10 =$	<input type="text" value="20"/>
$5 + 31 =$	<input type="text" value="36"/>	$30:15 =$	<input type="text" value="2"/>	$9 - 8 =$	<input type="text" value="1"/>
$89:89 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$77:77 =$	<input type="text" value="1"/>
$15 \times 5 =$	<input type="text" value="75"/>	$64 - 6 =$	<input type="text" value="58"/>	$18 \times 2 =$	<input type="text" value="36"/>
$2 - 2 =$	<input type="text" value="0"/>	$30 + 11 =$	<input type="text" value="41"/>	$12 - 9 =$	<input type="text" value="3"/>
$7:7 =$	<input type="text" value="1"/>	$11 - 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$84:21 =$	<input type="text" value="4"/>
$5 + 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$94:1 =$	<input type="text" value="94"/>	$1 + 6 =$	<input type="text" value="7"/>

День 51

$29 + 50 =$	<input type="text" value="79"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$19 - 4 =$	<input type="text" value="15"/>
$0 + 12 =$	<input type="text" value="12"/>	$4 : 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>
$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text" value="81"/>	$42 : 7 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$4 + 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$5 + 6 =$	<input type="text" value="11"/>
$27 - 7 =$	<input type="text" value="20"/>	$7 \times 6 =$	<input type="text" value="42"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$21 \times 3 =$	<input type="text" value="63"/>	$6 + 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 \times 12 =$	<input type="text" value="24"/>
$51 : 1 =$	<input type="text" value="51"/>	$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>	$56 : 8 =$	<input type="text" value="7"/>
$29 + 40 =$	<input type="text" value="69"/>	$20 - 7 =$	<input type="text" value="13"/>	$6 + 17 =$	<input type="text" value="23"/>
$4 + 17 =$	<input type="text" value="21"/>	$14 - 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 \times 4 =$	<input type="text" value="24"/>
$2 + 10 =$	<input type="text" value="12"/>	$27 : 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$72 : 9 =$	<input type="text" value="8"/>
$72 : 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$10 - 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>
$29 + 21 =$	<input type="text" value="50"/>	$4 + 0 =$	<input type="text" value="4"/>	$7 + 4 =$	<input type="text" value="11"/>
$55 : 1 =$	<input type="text" value="55"/>	$20 : 10 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 - 4 =$	<input type="text" value="0"/>
$3 + 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$10 + 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$5 + 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$3 \times 9 =$	<input type="text" value="27"/>	$90 : 30 =$	<input type="text" value="3"/>	$30 : 10 =$	<input type="text" value="3"/>
$16 + 3 =$	<input type="text" value="19"/>	$5 + 48 =$	<input type="text" value="53"/>	$40 : 8 =$	<input type="text" value="5"/>
$71 : 1 =$	<input type="text" value="71"/>	$60 : 12 =$	<input type="text" value="5"/>	$6 - 4 =$	<input type="text" value="2"/>
$2 \times 22 =$	<input type="text" value="44"/>	$5 + 13 =$	<input type="text" value="18"/>	$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>
$52 : 1 =$	<input type="text" value="52"/>	$20 - 6 =$	<input type="text" value="14"/>	$10 : 10 =$	<input type="text" value="1"/>
$11 \times 2 =$	<input type="text" value="22"/>	$11 \times 2 =$	<input type="text" value="22"/>	$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>
$26 + 2 =$	<input type="text" value="28"/>	$51 - 7 =$	<input type="text" value="44"/>	$4 + 16 =$	<input type="text" value="20"/>
$95 : 1 =$	<input type="text" value="95"/>	$10 + 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 \times 5 =$	<input type="text" value="15"/>
$20 \times 2 =$	<input type="text" value="40"/>	$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$5 + 1 =$	<input type="text" value="6"/>
$22 + 4 =$	<input type="text" value="26"/>	$8 - 7 =$	<input type="text" value="1"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>
$30 - 8 =$	<input type="text" value="22"/>	$7 + 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$0 + 10 =$	<input type="text" value="10"/>
$58 : 1 =$	<input type="text" value="58"/>	$11 - 11 =$	<input type="text" value="0"/>	$10 - 8 =$	<input type="text" value="2"/>
$59 : 1 =$	<input type="text" value="59"/>	$5 + 9 =$	<input type="text" value="14"/>	$5 + 8 =$	<input type="text" value="13"/>
$17 + 6 =$	<input type="text" value="23"/>	$30 : 10 =$	<input type="text" value="3"/>	$16 : 8 =$	<input type="text" value="2"/>
$5 + 12 =$	<input type="text" value="17"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>

День 52

$80 : 20 =$	<input type="text" value="4"/>	$12 : 12 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 + 5 =$	<input type="text" value="14"/>
$2 \times 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$17 - 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>
$94 : 94 =$	<input type="text" value="1"/>	$20 + 0 =$	<input type="text" value="20"/>	$1 \times 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$3 + 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$27 - 8 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 : 6 =$	<input type="text" value="1"/>
$2 \times 18 =$	<input type="text" value="36"/>	$1 \times 79 =$	<input type="text" value="79"/>	$6 - 4 =$	<input type="text" value="2"/>
$17 - 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 \times 88 =$	<input type="text" value="88"/>	$5 \times 5 =$	<input type="text" value="25"/>
$25 \times 1 =$	<input type="text" value="25"/>	$36 : 12 =$	<input type="text" value="3"/>	$11 + 5 =$	<input type="text" value="16"/>
$71 : 71 =$	<input type="text" value="1"/>	$21 \times 1 =$	<input type="text" value="21"/>	$4 \times 15 =$	<input type="text" value="60"/>
$17 \times 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$32 - 6 =$	<input type="text" value="26"/>	$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>
$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$24 + 0 =$	<input type="text" value="24"/>	$12 + 7 =$	<input type="text" value="19"/>
$70 : 70 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 10 =$	<input type="text" value="90"/>	$5 \times 8 =$	<input type="text" value="40"/>
$26 : 13 =$	<input type="text" value="2"/>	$12 - 10 =$	<input type="text" value="2"/>	$4 - 4 =$	<input type="text" value="0"/>
$2 \times 11 =$	<input type="text" value="22"/>	$35 + 5 =$	<input type="text" value="40"/>	$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$11 - 10 =$	<input type="text" value="1"/>	$19 \times 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 + 7 =$	<input type="text" value="20"/>
$19 : 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$29 - 10 =$	<input type="text" value="19"/>	$99 : 9 =$	<input type="text" value="11"/>
$25 \times 4 =$	<input type="text" value="100"/>	$29 : 1 =$	<input type="text" value="29"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text" value="54"/>
$18 : 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 \times 38 =$	<input type="text" value="38"/>	$2 - 0 =$	<input type="text" value="2"/>
$10 \times 9 =$	<input type="text" value="90"/>	$2 \times 35 =$	<input type="text" value="70"/>	$10 + 4 =$	<input type="text" value="14"/>
$1 + 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$31 - 11 =$	<input type="text" value="20"/>	$22 : 11 =$	<input type="text" value="2"/>
$58 : 29 =$	<input type="text" value="2"/>	$56 : 2 =$	<input type="text" value="28"/>	$3 + 4 =$	<input type="text" value="7"/>
$23 - 8 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 \times 39 =$	<input type="text" value="78"/>	$60 : 10 =$	<input type="text" value="6"/>
$17 \times 3 =$	<input type="text" value="51"/>	$88 : 4 =$	<input type="text" value="22"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text" value="72"/>
$3 \times 33 =$	<input type="text" value="99"/>	$34 - 9 =$	<input type="text" value="25"/>	$3 + 3 =$	<input type="text" value="6"/>
$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$23 \times 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$37 \times 2 =$	<input type="text" value="74"/>
$5 \times 7 =$	<input type="text" value="35"/>	$16 + 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$99 : 11 =$	<input type="text" value="9"/>
$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$57 : 1 =$	<input type="text" value="57"/>	$35 : 1 =$	<input type="text" value="35"/>	$5 \times 10 =$	<input type="text" value="50"/>
$2 + 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$17 + 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 - 11 =$	<input type="text" value="2"/>
$19 - 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text" value="24"/>

День 53

$17 - 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$9 - 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$19 \times 1 =$	<input type="text" value="19"/>
$5 \times 10 =$	<input type="text" value="50"/>	$55 : 11 =$	<input type="text" value="5"/>	$16 - 11 =$	<input type="text" value="5"/>
$4 + 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 78 =$	<input type="text" value="78"/>	$6 + 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$48 : 24 =$	<input type="text" value="2"/>	$3 + 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$15 \times 1 =$	<input type="text" value="15"/>
$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$36 - 8 =$	<input type="text" value="28"/>	$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 \times 25 =$	<input type="text" value="25"/>	$14 \times 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$19 \times 2 =$	<input type="text" value="38"/>
$47 : 47 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 - 11 =$	<input type="text" value="17"/>	$6 + 6 =$	<input type="text" value="12"/>
$21 - 6 =$	<input type="text" value="15"/>	$86 : 86 =$	<input type="text" value="1"/>	$14 : 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$53 : 1 =$	<input type="text" value="53"/>	$22 \times 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$12 \times 4 =$	<input type="text" value="48"/>
$44 - 7 =$	<input type="text" value="37"/>	$31 - 10 =$	<input type="text" value="21"/>	$5 + 0 =$	<input type="text" value="5"/>
$39 : 13 =$	<input type="text" value="3"/>	$33 + 0 =$	<input type="text" value="33"/>	$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>
$15 \times 2 =$	<input type="text" value="30"/>	$37 \times 2 =$	<input type="text" value="74"/>	$18 + 4 =$	<input type="text" value="22"/>
$92 : 92 =$	<input type="text" value="1"/>	$13 - 11 =$	<input type="text" value="2"/>	$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>
$11 \times 4 =$	<input type="text" value="44"/>	$28 + 0 =$	<input type="text" value="28"/>	$5 \times 12 =$	<input type="text" value="60"/>
$6 + 9 =$	<input type="text" value="15"/>	$20 : 20 =$	<input type="text" value="1"/>	$11 - 7 =$	<input type="text" value="4"/>
$3 \times 22 =$	<input type="text" value="66"/>	$12 \times 5 =$	<input type="text" value="60"/>	$10 + 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$21 - 9 =$	<input type="text" value="12"/>	$93 : 3 =$	<input type="text" value="31"/>	$60 : 6 =$	<input type="text" value="10"/>
$100 : 25 =$	<input type="text" value="4"/>	$13 \times 2 =$	<input type="text" value="26"/>	$13 - 8 =$	<input type="text" value="5"/>
$15 - 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$13 : 13 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text" value="81"/>
$66 : 66 =$	<input type="text" value="1"/>	$35 + 9 =$	<input type="text" value="44"/>	$66 : 6 =$	<input type="text" value="11"/>
$10 \times 5 =$	<input type="text" value="50"/>	$20 - 0 =$	<input type="text" value="20"/>	$18 + 0 =$	<input type="text" value="18"/>
$15 - 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$84 : 12 =$	<input type="text" value="7"/>	$70 : 7 =$	<input type="text" value="10"/>
$26 \times 1 =$	<input type="text" value="26"/>	$30 - 10 =$	<input type="text" value="20"/>	$19 + 0 =$	<input type="text" value="19"/>
$35 - 2 =$	<input type="text" value="33"/>	$75 : 15 =$	<input type="text" value="5"/>	$5 \times 14 =$	<input type="text" value="70"/>
$1 \times 93 =$	<input type="text" value="93"/>	$23 \times 2 =$	<input type="text" value="46"/>	$77 : 7 =$	<input type="text" value="11"/>
$54 : 1 =$	<input type="text" value="54"/>	$45 : 45 =$	<input type="text" value="1"/>	$34 + 1 =$	<input type="text" value="35"/>
$20 : 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$13 - 8 =$	<input type="text" value="5"/>	$6 : 3 =$	<input type="text" value="2"/>
$20 - 6 =$	<input type="text" value="14"/>	$32 : 16 =$	<input type="text" value="2"/>	$20 - 11 =$	<input type="text" value="9"/>
$2 \times 37 =$	<input type="text" value="74"/>	$19 + 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$5 \times 2 =$	<input type="text" value="10"/>

День 54

$63 : 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$0 + 23 =$	<input type="text" value="23"/>	$50 \times 2 =$	<input type="text" value="100"/>
$15 - 1 =$	<input type="text" value="14"/>	$1 + 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$12 + 7 =$	<input type="text" value="19"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$60 : 12 =$	<input type="text" value="5"/>
$20 \times 4 =$	<input type="text" value="80"/>	$16 - 1 =$	<input type="text" value="15"/>	$7 - 0 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 \times 59 =$	<input type="text" value="59"/>	$60 : 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$15 \times 2 =$	<input type="text" value="30"/>
$75 : 5 =$	<input type="text" value="15"/>	$3 \times 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$11 - 5 =$	<input type="text" value="6"/>
$23 - 2 =$	<input type="text" value="21"/>	$1 + 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$17 : 1 =$	<input type="text" value="17"/>
$25 + 5 =$	<input type="text" value="30"/>	$72 : 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$42 \times 2 =$	<input type="text" value="84"/>
$5 \times 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$1 + 18 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 - 6 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 + 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$21 - 6 =$	<input type="text" value="15"/>	$6 \times 11 =$	<input type="text" value="66"/>
$32 - 8 =$	<input type="text" value="24"/>	$45 : 3 =$	<input type="text" value="15"/>	$18 : 1 =$	<input type="text" value="18"/>
$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 \times 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$4 \times 20 =$	<input type="text" value="80"/>
$15 - 8 =$	<input type="text" value="7"/>	$34 : 2 =$	<input type="text" value="17"/>	$13 - 7 =$	<input type="text" value="6"/>
$78 : 1 =$	<input type="text" value="78"/>	$4 + 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$1 \times 72 =$	<input type="text" value="72"/>	$49 : 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 \times 28 =$	<input type="text" value="56"/>
$55 : 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$1 + 36 =$	<input type="text" value="37"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$7 + 11 =$	<input type="text" value="18"/>	$70 : 7 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 3 =$	<input type="text" value="3"/>
$29 - 3 =$	<input type="text" value="26"/>	$1 + 9 =$	<input type="text" value="10"/>	$15 - 8 =$	<input type="text" value="7"/>
$60 : 15 =$	<input type="text" value="4"/>	$12 - 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$35 \times 2 =$	<input type="text" value="70"/>
$8 + 11 =$	<input type="text" value="19"/>	$2 + 9 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text" value="12"/>
$2 \times 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$5 - 5 =$	<input type="text" value="0"/>	$8 - 5 =$	<input type="text" value="3"/>
$99 : 1 =$	<input type="text" value="99"/>	$1 \times 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$100 : 4 =$	<input type="text" value="25"/>
$5 + 15 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 + 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 \times 13 =$	<input type="text" value="52"/>
$47 \times 2 =$	<input type="text" value="94"/>	$13 : 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$33 - 6 =$	<input type="text" value="27"/>
$5 + 17 =$	<input type="text" value="22"/>	$4 \times 7 =$	<input type="text" value="28"/>	$50 : 2 =$	<input type="text" value="25"/>
$79 : 79 =$	<input type="text" value="1"/>	$4 - 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$14 - 2 =$	<input type="text" value="12"/>
$7 \times 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>	$8 \times 3 =$	<input type="text" value="24"/>
$46 : 23 =$	<input type="text" value="2"/>	$2 \times 13 =$	<input type="text" value="26"/>	$26 : 1 =$	<input type="text" value="26"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$32 : 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$33 - 7 =$	<input type="text" value="26"/>

День 57

$17 - 10 =$	<input type="text" value="7"/>	$6 + 14 =$	<input type="text" value="20"/>	$35 : 35 =$	<input type="text" value="1"/>
$25 \times 3 =$	<input type="text" value="75"/>	$16 \times 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$15 - 0 =$	<input type="text" value="15"/>
$44 : 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$30 : 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$21 + 8 =$	<input type="text" value="29"/>
$6 + 13 =$	<input type="text" value="19"/>	$17 - 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$24 : 4 =$	<input type="text" value="6"/>
$16 - 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$25 \times 1 =$	<input type="text" value="25"/>	$16 - 1 =$	<input type="text" value="15"/>
$16 \times 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$15 - 8 =$	<input type="text" value="7"/>	$10 + 7 =$	<input type="text" value="17"/>
$9 + 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$3 \times 21 =$	<input type="text" value="63"/>	$23 - 8 =$	<input type="text" value="15"/>
$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$30 : 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>
$6 + 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$1 + 14 =$	<input type="text" value="15"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text" value="9"/>
$8 \times 6 =$	<input type="text" value="48"/>	$6 \times 15 =$	<input type="text" value="90"/>	$17 - 1 =$	<input type="text" value="16"/>
$16 - 11 =$	<input type="text" value="5"/>	$7 + 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>
$10 - 10 =$	<input type="text" value="0"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text" value="28"/>	$2 \times 15 =$	<input type="text" value="30"/>
$6 : 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$18 : 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$17 + 4 =$	<input type="text" value="21"/>
$9 \times 3 =$	<input type="text" value="27"/>	$1 + 0 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 - 8 =$	<input type="text" value="20"/>
$19 - 11 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 \times 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$36 : 1 =$	<input type="text" value="36"/>
$9 \times 6 =$	<input type="text" value="54"/>	$19 - 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$4 \times 22 =$	<input type="text" value="88"/>
$3 + 16 =$	<input type="text" value="19"/>	$3 + 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$5 + 8 =$	<input type="text" value="13"/>
$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$5 + 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$31 - 11 =$	<input type="text" value="20"/>
$9 + 4 =$	<input type="text" value="13"/>	$5 - 0 =$	<input type="text" value="5"/>	$3 \times 11 =$	<input type="text" value="33"/>
$1 \times 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$3 \times 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$42 : 42 =$	<input type="text" value="1"/>
$10 + 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$20 - 8 =$	<input type="text" value="12"/>	$12 + 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$18 - 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$68 : 2 =$	<input type="text" value="34"/>	$23 - 2 =$	<input type="text" value="21"/>
$8 + 9 =$	<input type="text" value="17"/>	$1 + 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 \times 6 =$	<input type="text" value="66"/>
$21 : 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 + 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$13 + 9 =$	<input type="text" value="22"/>
$2 + 15 =$	<input type="text" value="17"/>	$4 \times 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$45 : 45 =$	<input type="text" value="1"/>
$21 - 10 =$	<input type="text" value="11"/>	$1 + 20 =$	<input type="text" value="21"/>	$32 : 8 =$	<input type="text" value="4"/>
$6 \times 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$10 \times 7 =$	<input type="text" value="70"/>
$2 + 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$20 + 1 =$	<input type="text" value="21"/>
$5 \times 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$39 : 3 =$	<input type="text" value="13"/>	$27 - 10 =$	<input type="text" value="17"/>

День 58

$17 - 9 =$	<input type="text" value="8"/>	$10 + 9 =$	<input type="text" value="19"/>	$3 \times 6 =$	<input type="text" value="18"/>
$5 \times 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$16 - 8 =$	<input type="text" value="8"/>	$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>
$30 : 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$11 : 11 =$	<input type="text" value="1"/>
$8 - 0 =$	<input type="text" value="8"/>	$4 \times 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$11 \times 1 =$	<input type="text" value="11"/>
$16 : 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$4 - 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$56 : 8 =$	<input type="text" value="7"/>
$61 - 3 =$	<input type="text" value="58"/>	$33 + 2 =$	<input type="text" value="35"/>	$7 \times 11 =$	<input type="text" value="77"/>
$50 \times 1 =$	<input type="text" value="50"/>	$42 : 3 =$	<input type="text" value="14"/>	$7 - 7 =$	<input type="text" value="0"/>
$32 + 1 =$	<input type="text" value="33"/>	$27 + 5 =$	<input type="text" value="32"/>	$12 + 5 =$	<input type="text" value="17"/>
$38 - 11 =$	<input type="text" value="27"/>	$3 - 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$13 : 13 =$	<input type="text" value="1"/>
$48 : 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$3 \times 30 =$	<input type="text" value="90"/>	$12 \times 2 =$	<input type="text" value="24"/>
$1 \times 90 =$	<input type="text" value="90"/>	$2 + 0 =$	<input type="text" value="2"/>	$15 + 7 =$	<input type="text" value="22"/>
$11 - 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$72 : 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$30 : 10 =$	<input type="text" value="3"/>
$10 \times 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$20 - 11 =$	<input type="text" value="9"/>	$29 \times 2 =$	<input type="text" value="58"/>
$14 - 8 =$	<input type="text" value="6"/>	$1 \times 70 =$	<input type="text" value="70"/>	$40 : 10 =$	<input type="text" value="4"/>
$49 \times 2 =$	<input type="text" value="98"/>	$38 - 6 =$	<input type="text" value="32"/>	$12 + 6 =$	<input type="text" value="18"/>
$60 - 7 =$	<input type="text" value="53"/>	$72 : 1 =$	<input type="text" value="72"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text" value="35"/>
$23 : 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$0 + 15 =$	<input type="text" value="15"/>	$50 : 10 =$	<input type="text" value="5"/>
$8 \times 9 =$	<input type="text" value="72"/>	$38 : 19 =$	<input type="text" value="2"/>	$12 + 4 =$	<input type="text" value="16"/>
$17 - 10 =$	<input type="text" value="7"/>	$1 \times 57 =$	<input type="text" value="57"/>	$14 : 14 =$	<input type="text" value="1"/>
$84 : 4 =$	<input type="text" value="21"/>	$19 - 6 =$	<input type="text" value="13"/>	$1 \times 98 =$	<input type="text" value="98"/>
$20 - 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 \times 10 =$	<input type="text" value="60"/>	$24 : 12 =$	<input type="text" value="2"/>
$7 + 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$28 - 3 =$	<input type="text" value="25"/>	$6 + 8 =$	<input type="text" value="14"/>
$2 \times 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$60 : 5 =$	<input type="text" value="12"/>	$7 \times 10 =$	<input type="text" value="70"/>
$27 : 1 =$	<input type="text" value="27"/>	$7 \times 10 =$	<input type="text" value="70"/>	$12 - 11 =$	<input type="text" value="1"/>
$48 \times 1 =$	<input type="text" value="48"/>	$13 - 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$77 : 11 =$	<input type="text" value="7"/>
$19 - 4 =$	<input type="text" value="15"/>	$64 : 1 =$	<input type="text" value="64"/>	$6 \times 5 =$	<input type="text" value="30"/>
$10 : 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$30 - 7 =$	<input type="text" value="23"/>	$11 - 10 =$	<input type="text" value="1"/>
$20 \times 4 =$	<input type="text" value="80"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text" value="18"/>
$15 - 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$66 : 22 =$	<input type="text" value="3"/>	$39 : 13 =$	<input type="text" value="3"/>

День 59

$25 - 4 =$	<input type="text" value="21"/>	$1 \times 46 =$	<input type="text" value="46"/>	$4 \times 2 =$	<input type="text" value="8"/>
$3 + 12 =$	<input type="text" value="15"/>	$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>	$16 - 2 =$	<input type="text" value="14"/>
$72 : 2 =$	<input type="text" value="36"/>	$26 \times 2 =$	<input type="text" value="52"/>	$3 \times 10 =$	<input type="text" value="30"/>
$30 : 2 =$	<input type="text" value="15"/>	$100 : 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$16 - 0 =$	<input type="text" value="16"/>
$2 + 12 =$	<input type="text" value="14"/>	$0 + 3 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 \times 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$56 : 56 =$	<input type="text" value="1"/>	$4 - 0 =$	<input type="text" value="4"/>	$26 - 10 =$	<input type="text" value="16"/>
$26 - 1 =$	<input type="text" value="25"/>	$2 \times 50 =$	<input type="text" value="100"/>	$20 \times 3 =$	<input type="text" value="60"/>
$32 + 24 =$	<input type="text" value="56"/>	$5 - 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$22 - 6 =$	<input type="text" value="16"/>
$17 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 \times 25 =$	<input type="text" value="75"/>	$4 \times 1 =$	<input type="text" value="4"/>
$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 + 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$13 - 5 =$	<input type="text" value="8"/>
$34 + 30 =$	<input type="text" value="64"/>	$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$36 : 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$26 \times 2 =$	<input type="text" value="52"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text" value="63"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text" value="48"/>
$39 : 1 =$	<input type="text" value="39"/>	$2 \times 47 =$	<input type="text" value="94"/>	$18 - 0 =$	<input type="text" value="18"/>
$29 - 9 =$	<input type="text" value="20"/>	$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$70 : 2 =$	<input type="text" value="35"/>
$10 : 1 =$	<input type="text" value="10"/>	$6 - 0 =$	<input type="text" value="6"/>	$7 + 7 =$	<input type="text" value="14"/>
$13 + 5 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 \times 5 =$	<input type="text" value="40"/>	$28 - 11 =$	<input type="text" value="17"/>
$78 : 2 =$	<input type="text" value="39"/>	$9 - 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$16 + 9 =$	<input type="text" value="25"/>
$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 : 1 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 \times 12 =$	<input type="text" value="12"/>
$98 : 1 =$	<input type="text" value="98"/>	$2 \times 46 =$	<input type="text" value="92"/>	$9 + 10 =$	<input type="text" value="19"/>
$34 - 10 =$	<input type="text" value="24"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$45 : 15 =$	<input type="text" value="3"/>
$30 \times 1 =$	<input type="text" value="30"/>	$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text" value="28"/>
$30 - 9 =$	<input type="text" value="21"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$21 - 1 =$	<input type="text" value="20"/>
$8 \times 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$0 + 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$75 : 15 =$	<input type="text" value="5"/>
$36 \times 1 =$	<input type="text" value="36"/>	$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$25 + 0 =$	<input type="text" value="25"/>
$77 : 77 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$14 - 5 =$	<input type="text" value="9"/>
$8 \times 5 =$	<input type="text" value="40"/>	$31 + 1 =$	<input type="text" value="32"/>	$10 \times 6 =$	<input type="text" value="60"/>
$32 - 10 =$	<input type="text" value="22"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$84 : 2 =$	<input type="text" value="42"/>
$55 : 1 =$	<input type="text" value="55"/>	$15 - 4 =$	<input type="text" value="11"/>	$17 + 1 =$	<input type="text" value="18"/>
$16 - 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$1 \times 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$44 : 1 =$	<input type="text" value="44"/>

День 60

$18 + 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$21 : 21 =$	<input type="text" value="1"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$51 : 3 =$	<input type="text" value="17"/>	$7 - 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$18 - 3 =$	<input type="text" value="15"/>
$34 + 3 =$	<input type="text" value="37"/>	$1 \times 28 =$	<input type="text" value="28"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>
$11 - 7 =$	<input type="text" value="4"/>	$5 - 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$23 - 9 =$	<input type="text" value="14"/>
$22 + 1 =$	<input type="text" value="23"/>	$48 : 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$35 : 1 =$	<input type="text" value="35"/>
$98 : 2 =$	<input type="text" value="49"/>	$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$10 + 8 =$	<input type="text" value="18"/>
$23 + 1 =$	<input type="text" value="24"/>	$30 : 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$24 - 10 =$	<input type="text" value="14"/>
$72 : 8 =$	<input type="text" value="9"/>	$20 \times 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$30 : 6 =$	<input type="text" value="5"/>
$19 + 2 =$	<input type="text" value="21"/>	$8 - 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$26 - 11 =$	<input type="text" value="15"/>
$35 + 15 =$	<input type="text" value="50"/>	$25 \times 1 =$	<input type="text" value="25"/>	$9 + 9 =$	<input type="text" value="18"/>
$33 - 9 =$	<input type="text" value="24"/>	$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$24 - 11 =$	<input type="text" value="13"/>
$54 : 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$2 \times 48 =$	<input type="text" value="96"/>	$8 : 8 =$	<input type="text" value="1"/>
$38 \times 1 =$	<input type="text" value="38"/>	$7 \times 6 =$	<input type="text" value="42"/>	$23 - 6 =$	<input type="text" value="17"/>
$97 : 1 =$	<input type="text" value="97"/>	$13 - 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$15 + 9 =$	<input type="text" value="24"/>
$1 \times 51 =$	<input type="text" value="51"/>	$32 : 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$11 + 9 =$	<input type="text" value="20"/>
$12 + 11 =$	<input type="text" value="23"/>	$7 + 0 =$	<input type="text" value="7"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 - 0 =$	<input type="text" value="4"/>	$17 \times 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$25 + 1 =$	<input type="text" value="26"/>
$23 : 23 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 : 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$84 : 14 =$	<input type="text" value="6"/>
$1 + 18 =$	<input type="text" value="19"/>	$4 + 7 =$	<input type="text" value="11"/>	$1 \times 15 =$	<input type="text" value="15"/>
$40 \times 1 =$	<input type="text" value="40"/>	$11 : 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$17 + 5 =$	<input type="text" value="22"/>
$60 : 1 =$	<input type="text" value="60"/>	$8 - 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$11 \times 4 =$	<input type="text" value="44"/>
$34 \times 1 =$	<input type="text" value="34"/>	$2 + 6 =$	<input type="text" value="8"/>	$41 : 41 =$	<input type="text" value="1"/>
$14 + 3 =$	<input type="text" value="17"/>	$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$16 + 1 =$	<input type="text" value="17"/>
$63 : 21 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text" value="20"/>	$28 - 10 =$	<input type="text" value="18"/>
$6 \times 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$16 + 0 =$	<input type="text" value="16"/>	$18 + 9 =$	<input type="text" value="27"/>
$17 - 11 =$	<input type="text" value="6"/>	$10 - 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$26 + 0 =$	<input type="text" value="26"/>
$48 : 48 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$29 - 10 =$	<input type="text" value="19"/>
$27 - 4 =$	<input type="text" value="23"/>	$2 \times 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$48 : 48 =$	<input type="text" value="1"/>
$7 \times 6 =$	<input type="text" value="42"/>	$21 - 11 =$	<input type="text" value="10"/>	$40 : 8 =$	<input type="text" value="5"/>

День 61

$19 - 1 = 18$

$2 \times 40 = 80$

$64 : 8 = 8$

$21 \times 1 = 21$

$78 : 2 = 39$

$1 + 9 = 10$

$22 - 3 = 19$

$2 + 11 = 13$

$76 : 2 = 38$

$16 + 2 = 18$

$12 \times 1 = 12$

$56 : 2 = 28$

$22 + 3 = 25$

$2 \times 19 = 38$

$1 \times 82 = 82$

$37 : 37 = 1$

$2 \times 17 = 34$

$14 + 2 = 16$

$24 - 2 = 22$

$58 : 2 = 29$

$1 \times 18 = 18$

$25 + 4 = 29$

$22 \times 1 = 22$

$68 : 1 = 68$

$25 - 4 = 21$

$1 \times 39 = 39$

$82 : 1 = 82$

$1 \times 40 = 40$

$96 : 2 = 48$

$15 \times 2 = 30$

$8 : 4 = 2$

$4 + 13 = 17$

$3 \times 20 = 60$

$14 : 2 = 7$

$5 + 0 = 5$

$13 - 11 = 2$

$9 \times 7 = 63$

$20 : 2 = 10$

$6 + 5 = 11$

$7 + 5 = 12$

$7 + 11 = 18$

$36 : 3 = 12$

$2 + 0 = 2$

$8 \times 4 = 32$

$20 - 9 = 11$

$8 + 3 = 11$

$18 - 10 = 8$

$4 + 20 = 24$

$20 : 4 = 5$

$5 + 11 = 16$

$5 \times 4 = 20$

$21 - 7 = 14$

$17 - 3 = 14$

$4 \times 7 = 28$

$7 + 2 = 9$

$18 : 6 = 3$

$4 + 12 = 16$

$15 - 1 = 14$

$15 : 3 = 5$

$9 + 5 = 14$

$6 - 5 = 2$

$9 \times 5 = 45$

$9 - 6 = 3$

$6 \times 9 = 54$

$4 : 2 = 2$

$7 \times 4 = 28$

$7 + 8 = 15$

$6 : 6 = 1$

$6 + 7 = 13$

$8 \times 7 = 56$

$5 + 19 = 24$

$6 : 3 = 2$

$6 \times 10 = 60$

$2 : 1 = 2$

$6 + 20 = 26$

$8 + 1 = 9$

$14 : 7 = 2$

$4 + 21 = 25$

$15 - 2 = 13$

$16 : 4 = 4$

$8 + 7 = 15$

$10 - 6 = 4$

$8 + 9 = 17$

$18 : 3 = 6$

$6 + 1 = 7$

$28 : 7 = 4$

$6 + 4 = 10$

День 64

$28 + 40 =$	<input type="text" value="68"/>	$0 + 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 + 1 =$	<input type="text" value="7"/>
$80 : 16 =$	<input type="text" value="5"/>	$45 : 9 =$	<input type="text" value="5"/>	$19 - 10 =$	<input type="text" value="9"/>
$1 + 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$1 \times 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$38 : 19 =$	<input type="text" value="2"/>
$52 : 52 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 - 2 =$	<input type="text" value="0"/>	$3 + 37 =$	<input type="text" value="40"/>
$4 + 11 =$	<input type="text" value="15"/>	$8 \times 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$12 - 6 =$	<input type="text" value="6"/>
$34 : 17 =$	<input type="text" value="2"/>	$19 - 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$36 : 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$26 - 7 =$	<input type="text" value="19"/>	$6 \times 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$4 \times 20 =$	<input type="text" value="80"/>
$1 + 10 =$	<input type="text" value="11"/>	$13 - 2 =$	<input type="text" value="11"/>	$54 : 6 =$	<input type="text" value="9"/>
$10 \times 8 =$	<input type="text" value="80"/>	$2 + 13 =$	<input type="text" value="15"/>	$21 - 7 =$	<input type="text" value="14"/>
$21 + 1 =$	<input type="text" value="22"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$13 - 5 =$	<input type="text" value="8"/>
$1 + 12 =$	<input type="text" value="13"/>	$2 \times 8 =$	<input type="text" value="16"/>	$36 : 18 =$	<input type="text" value="2"/>
$18 : 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$6 + 0 =$	<input type="text" value="6"/>
$12 \times 3 =$	<input type="text" value="36"/>	$1 \times 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 : 1 =$	<input type="text" value="8"/>
$23 + 2 =$	<input type="text" value="25"/>	$21 - 2 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 - 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$30 - 9 =$	<input type="text" value="21"/>	$36 : 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$9 + 0 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 \times 3 =$	<input type="text" value="12"/>	$2 \times 27 =$	<input type="text" value="54"/>	$56 : 8 =$	<input type="text" value="7"/>
$10 \times 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$4 - 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 + 4 =$	<input type="text" value="13"/>
$19 + 3 =$	<input type="text" value="22"/>	$19 : 1 =$	<input type="text" value="19"/>	$14 - 5 =$	<input type="text" value="9"/>
$2 \times 25 =$	<input type="text" value="50"/>	$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$20 + 4 =$	<input type="text" value="24"/>
$1 + 14 =$	<input type="text" value="15"/>	$1 \times 19 =$	<input type="text" value="19"/>	$14 : 2 =$	<input type="text" value="7"/>
$60 : 2 =$	<input type="text" value="30"/>	$23 + 50 =$	<input type="text" value="73"/>	$22 - 6 =$	<input type="text" value="16"/>
$22 \times 3 =$	<input type="text" value="66"/>	$3 - 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 \times 11 =$	<input type="text" value="55"/>
$25 + 3 =$	<input type="text" value="28"/>	$21 : 21 =$	<input type="text" value="1"/>	$96 : 96 =$	<input type="text" value="1"/>
$13 \times 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$1 \times 21 =$	<input type="text" value="21"/>	$8 \times 10 =$	<input type="text" value="80"/>
$15 - 6 =$	<input type="text" value="9"/>	$0 + 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$32 : 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$14 \times 2 =$	<input type="text" value="28"/>	$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>	$17 + 23 =$	<input type="text" value="40"/>
$60 : 1 =$	<input type="text" value="60"/>	$25 + 8 =$	<input type="text" value="33"/>	$15 - 11 =$	<input type="text" value="4"/>
$2 \times 20 =$	<input type="text" value="40"/>	$4 - 2 =$	<input type="text" value="2"/>	$5 + 10 =$	<input type="text" value="15"/>
$16 + 6 =$	<input type="text" value="22"/>	$14 : 2 =$	<input type="text" value="7"/>	$9 \times 10 =$	<input type="text" value="90"/>

День 65

$1 \times 14 =$	<input type="text" value="14"/>	$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>	$20 \times 5 =$	<input type="text" value="100"/>
$20 : 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$11 - 9 =$	<input type="text" value="2"/>	$11 + 4 =$	<input type="text" value="15"/>
$4 + 11 =$	<input type="text" value="15"/>	$33 : 33 =$	<input type="text" value="1"/>	$28 - 7 =$	<input type="text" value="21"/>
$18 - 1 =$	<input type="text" value="17"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>	$28 \times 1 =$	<input type="text" value="28"/>
$2 + 40 =$	<input type="text" value="42"/>	$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$24 - 4 =$	<input type="text" value="20"/>
$6 : 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$3 - 3 =$	<input type="text" value="0"/>
$24 - 7 =$	<input type="text" value="17"/>	$12 - 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$12 \times 4 =$	<input type="text" value="48"/>
$3 + 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$8 + 4 =$	<input type="text" value="12"/>	$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>
$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>	$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$10 + 5 =$	<input type="text" value="15"/>
$3 \times 13 =$	<input type="text" value="39"/>	$4 \times 12 =$	<input type="text" value="48"/>	$8 - 4 =$	<input type="text" value="4"/>
$24 - 6 =$	<input type="text" value="18"/>	$4 + 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$11 \times 9 =$	<input type="text" value="99"/>
$17 - 0 =$	<input type="text" value="17"/>	$5 \times 14 =$	<input type="text" value="70"/>	$30 : 15 =$	<input type="text" value="2"/>
$2 + 11 =$	<input type="text" value="13"/>	$17 - 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 \times 30 =$	<input type="text" value="30"/>
$13 : 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$90 : 10 =$	<input type="text" value="9"/>	$7 + 10 =$	<input type="text" value="17"/>
$25 - 6 =$	<input type="text" value="19"/>	$13 + 0 =$	<input type="text" value="13"/>	$26 \times 2 =$	<input type="text" value="52"/>
$18 - 4 =$	<input type="text" value="14"/>	$35 : 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$27 - 4 =$	<input type="text" value="23"/>
$28 : 2 =$	<input type="text" value="14"/>	$12 \times 1 =$	<input type="text" value="12"/>	$1 \times 34 =$	<input type="text" value="34"/>
$1 + 10 =$	<input type="text" value="11"/>	$18 + 20 =$	<input type="text" value="38"/>	$6 - 2 =$	<input type="text" value="4"/>
$13 \times 1 =$	<input type="text" value="13"/>	$60 : 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$35 \times 1 =$	<input type="text" value="35"/>
$26 - 7 =$	<input type="text" value="19"/>	$3 + 10 =$	<input type="text" value="13"/>	$30 - 1 =$	<input type="text" value="29"/>
$3 + 17 =$	<input type="text" value="20"/>	$25 \times 3 =$	<input type="text" value="75"/>	$27 \times 2 =$	<input type="text" value="54"/>
$12 + 0 =$	<input type="text" value="12"/>	$15 : 15 =$	<input type="text" value="1"/>	$50 : 5 =$	<input type="text" value="10"/>
$18 : 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$19 + 30 =$	<input type="text" value="49"/>	$2 \times 41 =$	<input type="text" value="82"/>
$3 + 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$21 : 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$8 - 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$19 - 0 =$	<input type="text" value="19"/>	$7 + 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$7 - 7 =$	<input type="text" value="0"/>
$1 \times 11 =$	<input type="text" value="11"/>	$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$26 : 1 =$	<input type="text" value="26"/>
$18 + 5 =$	<input type="text" value="23"/>	$27 - 7 =$	<input type="text" value="20"/>	$4 + 13 =$	<input type="text" value="17"/>
$3 + 12 =$	<input type="text" value="15"/>	$9 \times 11 =$	<input type="text" value="99"/>	$21 \times 2 =$	<input type="text" value="42"/>
$2 \times 10 =$	<input type="text" value="20"/>	$20 + 3 =$	<input type="text" value="23"/>	$23 : 1 =$	<input type="text" value="23"/>

День 66

$6 \times 1 =$	<input type="text" value="6"/>	$33 \times 1 =$	<input type="text" value="33"/>	$2 + 42 =$	<input type="text" value="44"/>
$7 - 2 =$	<input type="text" value="5"/>	$1 - 1 =$	<input type="text" value="0"/>	$10 - 8 =$	<input type="text" value="2"/>
$18 : 18 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>
$4 - 4 =$	<input type="text" value="0"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$1 + 5 =$	<input type="text" value="6"/>
$4 \times 22 =$	<input type="text" value="88"/>	$8 \times 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$33 : 3 =$	<input type="text" value="11"/>
$7 \times 7 =$	<input type="text" value="49"/>	$33 : 11 =$	<input type="text" value="3"/>	$2 + 6 =$	<input type="text" value="8"/>
$14 : 14 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 + 33 =$	<input type="text" value="35"/>	$81 : 9 =$	<input type="text" value="9"/>
$8 - 3 =$	<input type="text" value="5"/>	$5 - 3 =$	<input type="text" value="2"/>	$18 - 0 =$	<input type="text" value="18"/>
$3 \times 23 =$	<input type="text" value="69"/>	$20 : 1 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 \times 14 =$	<input type="text" value="28"/>
$9 : 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$9 - 5 =$	<input type="text" value="4"/>	$30 : 2 =$	<input type="text" value="15"/>
$2 \times 17 =$	<input type="text" value="34"/>	$5 \times 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$4 \times 13 =$	<input type="text" value="52"/>
$9 - 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$5 + 7 =$	<input type="text" value="12"/>	$19 + 20 =$	<input type="text" value="39"/>
$2 + 18 =$	<input type="text" value="20"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$49 : 7 =$	<input type="text" value="7"/>
$4 : 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$2 \times 7 =$	<input type="text" value="14"/>	$14 - 1 =$	<input type="text" value="13"/>
$2 \times 24 =$	<input type="text" value="48"/>	$1 \times 17 =$	<input type="text" value="17"/>	$0 + 3 =$	<input type="text" value="3"/>
$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 - 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$64 : 8 =$	<input type="text" value="8"/>
$17 \times 3 =$	<input type="text" value="51"/>	$3 \times 25 =$	<input type="text" value="75"/>	$20 - 1 =$	<input type="text" value="19"/>
$40 : 2 =$	<input type="text" value="20"/>	$2 : 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$14 \times 1 =$	<input type="text" value="14"/>
$16 \times 2 =$	<input type="text" value="32"/>	$6 - 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$25 - 7 =$	<input type="text" value="18"/>
$16 - 10 =$	<input type="text" value="6"/>	$2 + 17 =$	<input type="text" value="19"/>	$11 + 0 =$	<input type="text" value="11"/>
$6 \times 10 =$	<input type="text" value="60"/>	$2 \times 6 =$	<input type="text" value="12"/>	$24 : 3 =$	<input type="text" value="8"/>
$36 : 9 =$	<input type="text" value="4"/>	$4 : 4 =$	<input type="text" value="1"/>	$13 \times 2 =$	<input type="text" value="26"/>
$7 - 5 =$	<input type="text" value="2"/>	$3 - 3 =$	<input type="text" value="0"/>	$5 + 11 =$	<input type="text" value="16"/>
$2 \times 22 =$	<input type="text" value="44"/>	$8 \times 3 =$	<input type="text" value="24"/>	$14 \times 2 =$	<input type="text" value="28"/>
$8 - 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$24 : 6 =$	<input type="text" value="4"/>	$0 + 11 =$	<input type="text" value="11"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text" value="18"/>	$2 \times 29 =$	<input type="text" value="58"/>	$20 : 5 =$	<input type="text" value="4"/>
$7 - 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$24 : 12 =$	<input type="text" value="2"/>	$11 \times 3 =$	<input type="text" value="33"/>
$15 \times 3 =$	<input type="text" value="45"/>	$11 \times 1 =$	<input type="text" value="11"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text" value="18"/>
$16 - 7 =$	<input type="text" value="9"/>	$8 \times 5 =$	<input type="text" value="40"/>	$30 : 6 =$	<input type="text" value="5"/>

День 67

$16 : 1 =$	<input type="text" value="16"/>	$2 + 5 =$	<input type="text" value="7"/>	$1 \times 27 =$	<input type="text" value="27"/>
$4 \times 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$2 - 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$9 + 7 =$	<input type="text" value="16"/>
$48 : 3 =$	<input type="text" value="16"/>	$1 + 22 =$	<input type="text" value="23"/>	$2 - 2 =$	<input type="text" value="0"/>
$2 \times 11 =$	<input type="text" value="22"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text" value="18"/>	$2 \times 30 =$	<input type="text" value="60"/>
$10 - 3 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 : 1 =$	<input type="text" value="2"/>	$29 : 1 =$	<input type="text" value="29"/>
$2 + 8 =$	<input type="text" value="10"/>	$0 + 1 =$	<input type="text" value="1"/>	$6 + 15 =$	<input type="text" value="21"/>
$3 : 3 =$	<input type="text" value="1"/>	$6 - 2 =$	<input type="text" value="4"/>	$18 : 9 =$	<input type="text" value="2"/>
$5 - 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text" value="35"/>	$11 \times 4 =$	<input type="text" value="44"/>
$7 \times 8 =$	<input type="text" value="56"/>	$17 - 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$44 : 2 =$	<input type="text" value="22"/>
$5 + 13 =$	<input type="text" value="18"/>	$36 : 2 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 + 6 =$	<input type="text" value="14"/>
$15 - 7 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 + 22 =$	<input type="text" value="24"/>	$23 - 2 =$	<input type="text" value="21"/>
$8 \times 2 =$	<input type="text" value="16"/>	$5 \times 9 =$	<input type="text" value="45"/>	$3 \times 33 =$	<input type="text" value="99"/>
$5 + 20 =$	<input type="text" value="25"/>	$16 : 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$66 : 3 =$	<input type="text" value="22"/>
$9 \times 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$0 + 18 =$	<input type="text" value="18"/>	$8 - 2 =$	<input type="text" value="6"/>
$25 : 5 =$	<input type="text" value="5"/>	$11 - 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$7 - 2 =$	<input type="text" value="5"/>
$8 + 3 =$	<input type="text" value="11"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text" value="36"/>	$2 \times 35 =$	<input type="text" value="70"/>
$8 + 6 =$	<input type="text" value="14"/>	$90 : 30 =$	<input type="text" value="3"/>	$22 - 1 =$	<input type="text" value="21"/>
$12 - 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 + 12 =$	<input type="text" value="16"/>
$6 \times 6 =$	<input type="text" value="36"/>	$4 \times 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$21 : 7 =$	<input type="text" value="3"/>
$5 \times 10 =$	<input type="text" value="50"/>	$27 : 3 =$	<input type="text" value="9"/>	$1 - 0 =$	<input type="text" value="1"/>
$13 - 7 =$	<input type="text" value="6"/>	$5 + 9 =$	<input type="text" value="14"/>	$26 \times 1 =$	<input type="text" value="26"/>
$10 - 7 =$	<input type="text" value="3"/>	$16 + 24 =$	<input type="text" value="40"/>	$96 : 3 =$	<input type="text" value="32"/>
$60 : 2 =$	<input type="text" value="30"/>	$4 \times 8 =$	<input type="text" value="32"/>	$1 \times 36 =$	<input type="text" value="36"/>
$3 + 5 =$	<input type="text" value="8"/>	$16 : 2 =$	<input type="text" value="8"/>	$2 + 14 =$	<input type="text" value="16"/>
$3 - 0 =$	<input type="text" value="3"/>	$7 + 3 =$	<input type="text" value="10"/>	$27 : 1 =$	<input type="text" value="27"/>
$12 : 4 =$	<input type="text" value="3"/>	$4 - 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$8 - 8 =$	<input type="text" value="0"/>
$7 + 6 =$	<input type="text" value="13"/>	$1 \times 10 =$	<input type="text" value="10"/>	$1 \times 39 =$	<input type="text" value="39"/>
$8 \times 11 =$	<input type="text" value="88"/>	$4 + 22 =$	<input type="text" value="26"/>	$6 - 5 =$	<input type="text" value="1"/>
$7 + 15 =$	<input type="text" value="22"/>	$14 : 2 =$	<input type="text" value="7"/>	$42 - 4 =$	<input type="text" value="38"/>

День 68

$5 + 15 =$	<input type="text" value="20"/>	$3 + 11 =$	<input type="text" value="14"/>	$26 - 4 =$	<input type="text" value="22"/>
$22 : 11 =$	<input type="text" value="2"/>	$12 - 9 =$	<input type="text" value="3"/>	$1 + 16 =$	<input type="text" value="17"/>
$9 \times 1 =$	<input type="text" value="9"/>	$3 \times 9 =$	<input type="text" value="27"/>	$30 \times 1 =$	<input type="text" value="30"/>
$14 - 7 =$	<input type="text" value="7"/>	$15 : 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 + 14 =$	<input type="text" value="19"/>
$5 + 20 =$	<input type="text" value="25"/>	$4 + 9 =$	<input type="text" value="13"/>	$23 \times 3 =$	<input type="text" value="69"/>
$16 : 4 =$	<input type="text" value="4"/>	$6 \times 2 =$	<input type="text" value="12"/>	$12 : 6 =$	<input type="text" value="2"/>
$6 - 6 =$	<input type="text" value="0"/>	$10 - 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$14 + 2 =$	<input type="text" value="16"/>
$2 \times 3 =$	<input type="text" value="6"/>	$8 + 2 =$	<input type="text" value="10"/>	$30 - 7 =$	<input type="text" value="23"/>
$25 + 45 =$	<input type="text" value="70"/>	$4 \times 11 =$	<input type="text" value="44"/>	$5 + 18 =$	<input type="text" value="23"/>
$11 - 4 =$	<input type="text" value="7"/>	$2 \times 15 =$	<input type="text" value="30"/>	$11 \times 6 =$	<input type="text" value="66"/>
$2 \times 18 =$	<input type="text" value="36"/>	$24 : 4 =$	<input type="text" value="6"/>	$37 : 37 =$	<input type="text" value="1"/>
$55 : 5 =$	<input type="text" value="11"/>	$4 + 4 =$	<input type="text" value="8"/>	$9 - 4 =$	<input type="text" value="5"/>
$2 \times 23 =$	<input type="text" value="46"/>	$6 : 2 =$	<input type="text" value="3"/>	$5 : 5 =$	<input type="text" value="1"/>
$2 : 2 =$	<input type="text" value="1"/>	$7 + 10 =$	<input type="text" value="17"/>	$10 \times 8 =$	<input type="text" value="80"/>
$15 - 9 =$	<input type="text" value="6"/>	$12 - 8 =$	<input type="text" value="4"/>	$6 + 16 =$	<input type="text" value="22"/>
$66 : 6 =$	<input type="text" value="11"/>	$3 : 1 =$	<input type="text" value="3"/>	$11 - 6 =$	<input type="text" value="5"/>
$9 - 6 =$	<input type="text" value="3"/>	$6 \times 8 =$	<input type="text" value="48"/>	$20 : 5 =$	<input type="text" value="4"/>
$17 + 40 =$	<input type="text" value="57"/>	$20 : 4 =$	<input type="text" value="5"/>	$30 \times 2 =$	<input type="text" value="60"/>
$8 : 4 =$	<input type="text" value="2"/>	$7 + 2 =$	<input type="text" value="9"/>	$13 + 1 =$	<input type="text" value="14"/>
$13 - 7 =$	<input type="text" value="6"/>	$5 \times 7 =$	<input type="text" value="35"/>	$28 - 4 =$	<input type="text" value="24"/>
$7 : 1 =$	<input type="text" value="7"/>	$30 : 5 =$	<input type="text" value="6"/>	$21 \times 3 =$	<input type="text" value="63"/>
$1 \times 20 =$	<input type="text" value="20"/>	$8 + 5 =$	<input type="text" value="13"/>	$36 : 4 =$	<input type="text" value="9"/>
$20 - 11 =$	<input type="text" value="9"/>	$8 - 5 =$	<input type="text" value="3"/>	$26 - 10 =$	<input type="text" value="16"/>
$6 : 6 =$	<input type="text" value="1"/>	$2 \times 5 =$	<input type="text" value="10"/>	$10 - 6 =$	<input type="text" value="4"/>
$3 + 1 =$	<input type="text" value="4"/>	$12 : 2 =$	<input type="text" value="6"/>	$42 : 6 =$	<input type="text" value="7"/>
$17 - 10 =$	<input type="text" value="7"/>	$7 + 14 =$	<input type="text" value="21"/>	$22 \times 2 =$	<input type="text" value="44"/>
$12 : 3 =$	<input type="text" value="4"/>	$8 \times 1 =$	<input type="text" value="8"/>	$24 - 11 =$	<input type="text" value="13"/>
$24 + 0 =$	<input type="text" value="24"/>	$10 - 9 =$	<input type="text" value="1"/>	$6 + 12 =$	<input type="text" value="18"/>
$5 \times 12 =$	<input type="text" value="60"/>	$5 + 15 =$	<input type="text" value="20"/>	$23 \times 1 =$	<input type="text" value="23"/>

6.2. Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте

Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)

1

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

2

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

3

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

4

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

5

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

3	17	8	25	20
21	16	1	21	13
19	5	22	4	18
12	23	11	15	14
6	9	7	24	2

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

6

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

7

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

8

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

9

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

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

Время выполнения :

Заключение

Вы получили в свое полное распоряжение уникальные инструменты, дающие возможность пробудить незадействованные зоны вашего мозга и включить их в активную работу, развить творческий потенциал, эффективно решать любые жизненные задачи, талантливо ставить цели и достигать их.

Полученные знания помогут вам лучше управлять своей жизнью, находить ответы на все вопросы, генерировать множество прекрасных творческих идей.

Вы можете продолжать заниматься по предложенным методикам сколь угодно долго, покоряя все новые вершины, совершенствуясь в избранном вами деле. Наверняка, вы уже сами смогли убедиться в их эффективности и комплексном воздействии на весь организм. Научившись управлять своим разумом и меняя себя, мы меняем свою жизнь и мир вокруг нас!

И помните о том, что именно стабильность занятий является залогом стабильности полученных вами результатов.

Желаем удачи и не сомневаемся в ваших успехах!

Вклейка

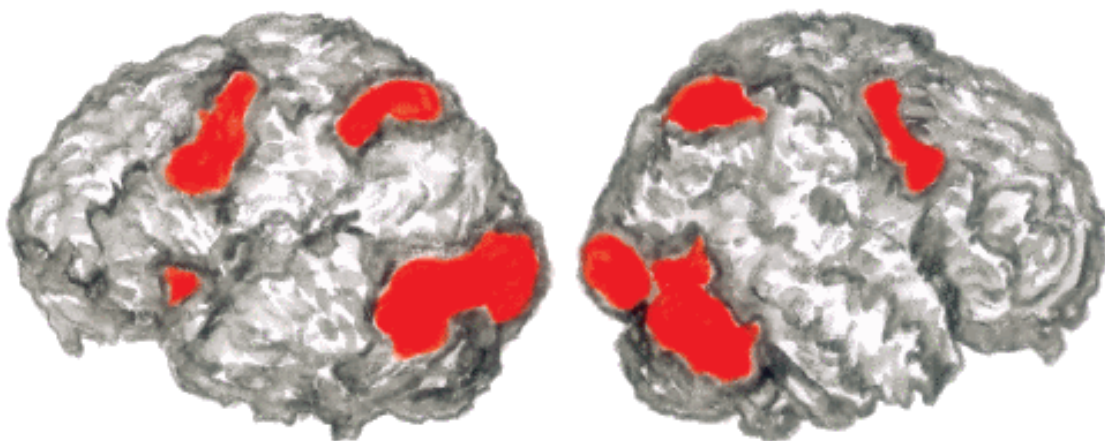


Рис. 1. Активность зон головного мозга при несложных математических вычислениях в замедленном темпе

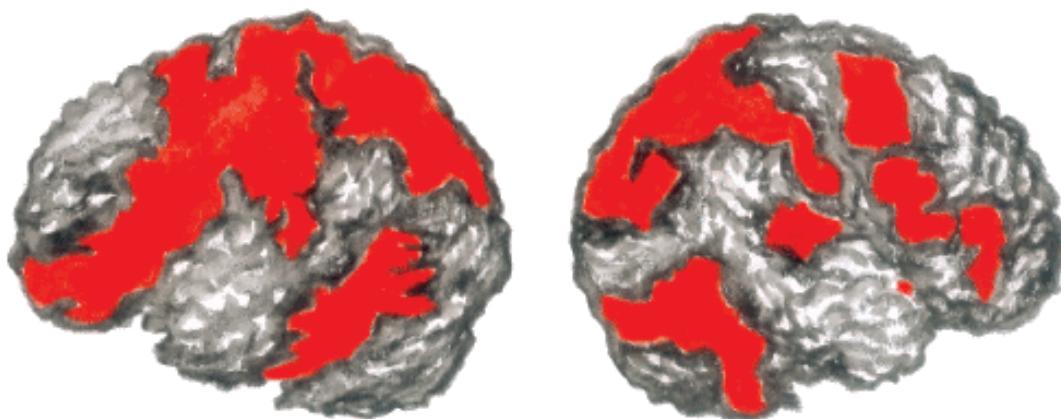


Рис. 2. При несложных вычислениях в быстром темпе

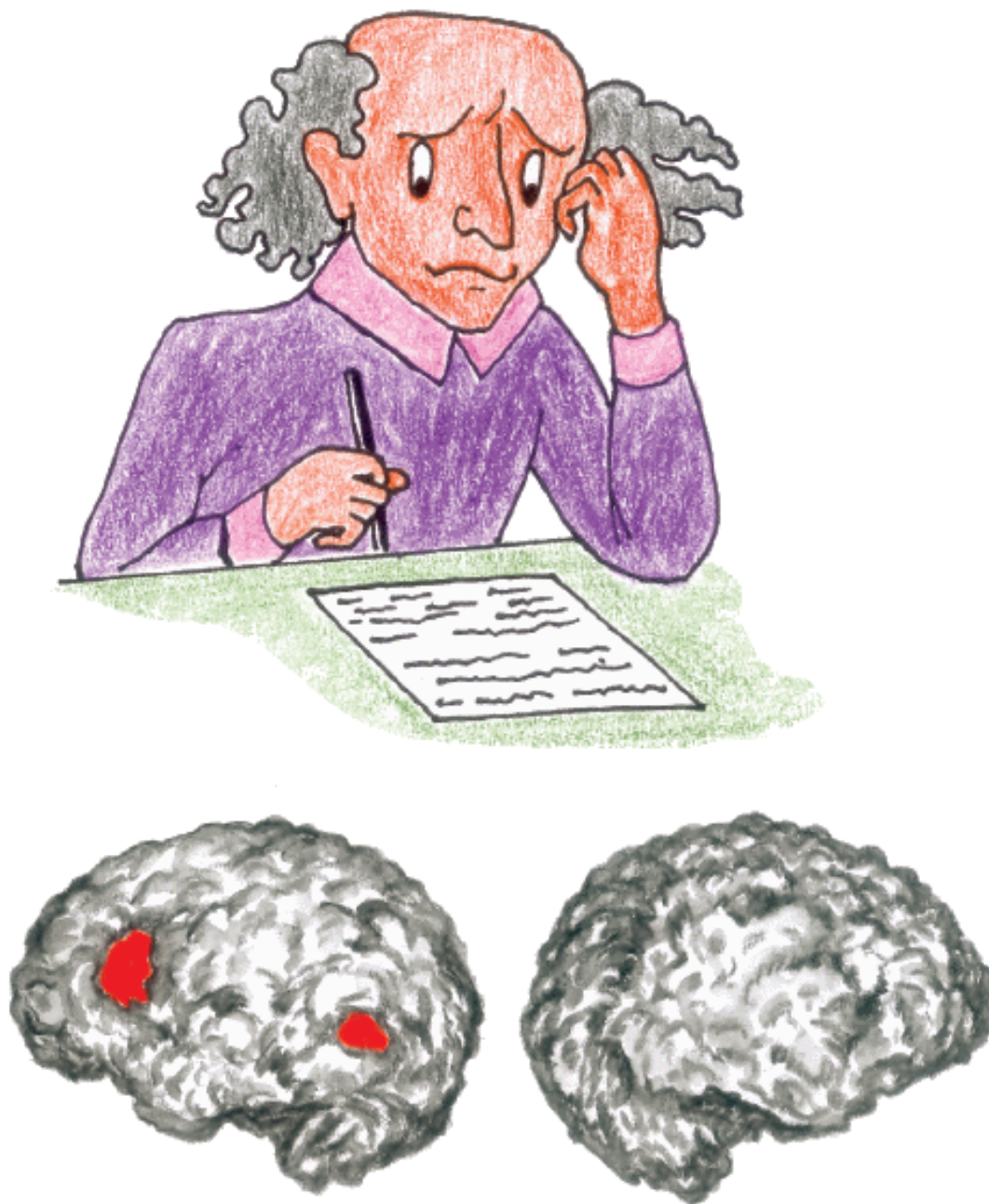


Рис. 3. При сложных вычислениях в любом темпе

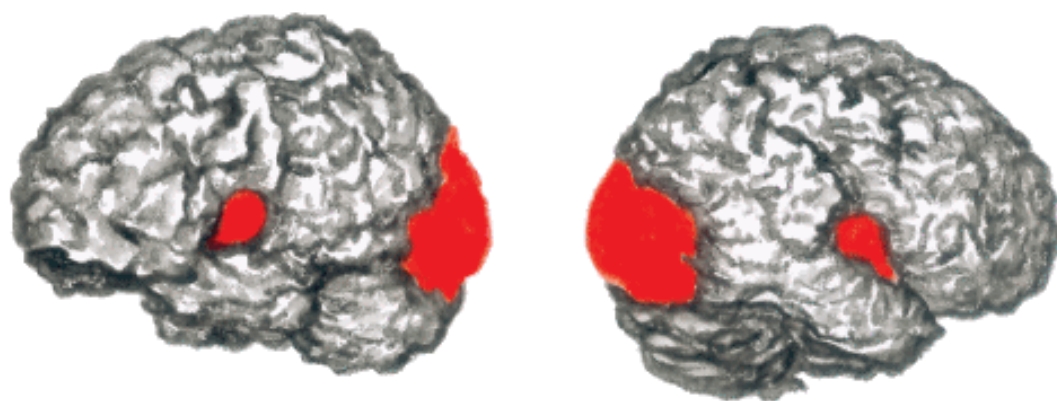
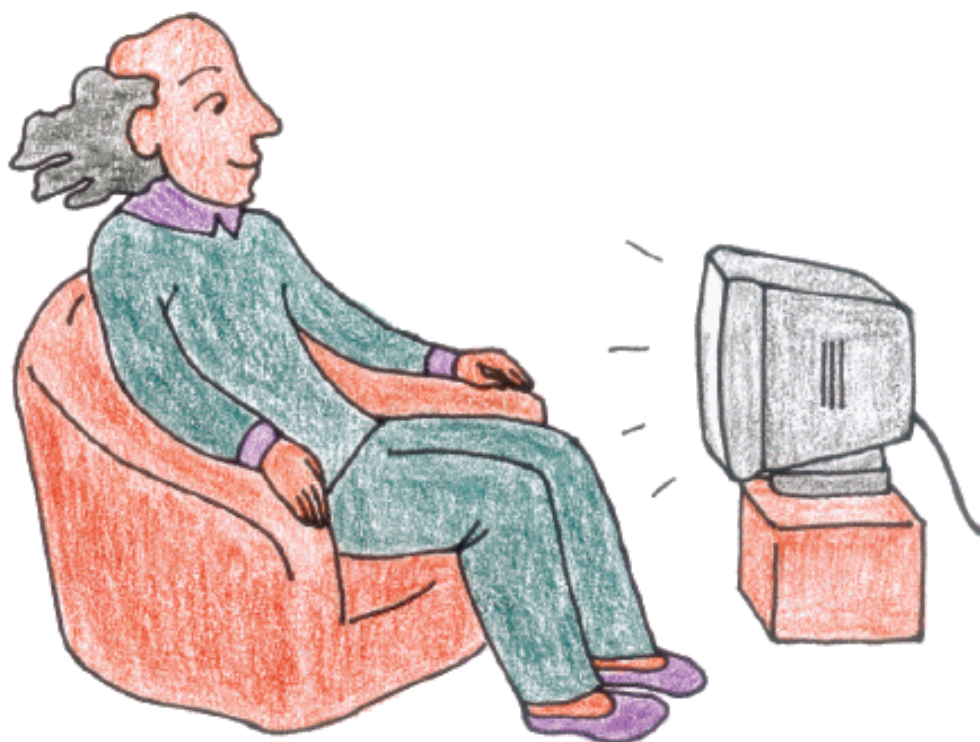


Рис. 4. Смотреть ТВ – это отдых для мозга...

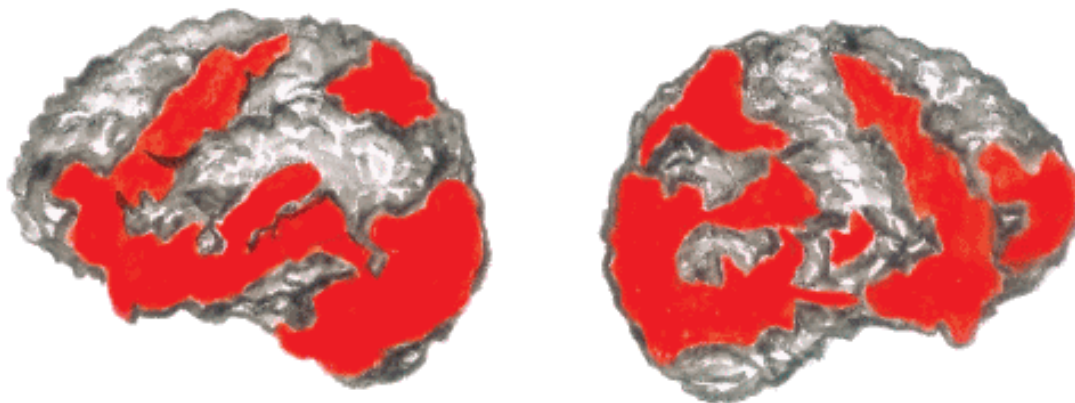
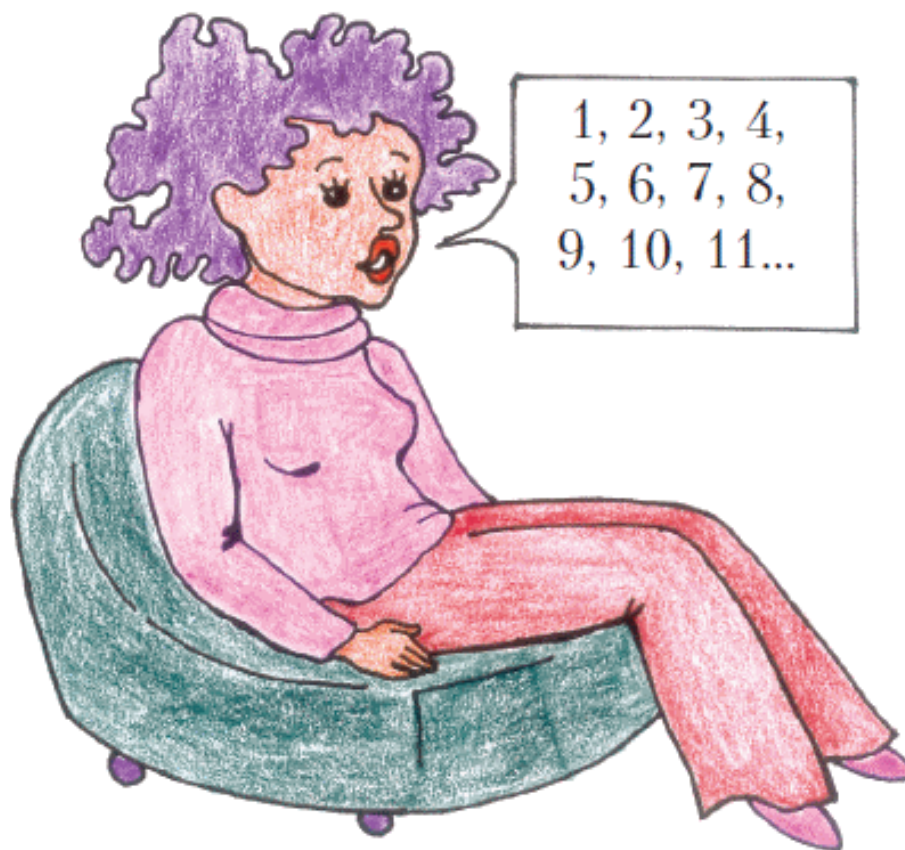


Рис. 5. ...а считать вслух – работа!

Струп-тест 1

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Красный	Синий	Красный	Желтый	Зеленый
Зеленый	Красный	Зеленый	Желтый	Синий
Зеленый	Синий	Зеленый	Желтый	Красный
Синий	Желтый	Желтый	Синий	Зеленый
Красный	Синий	Красный	Желтый	Зеленый
Зеленый	Желтый	Синий	Красный	Красный
Зеленый	Желтый	Красный	Зеленый	Синий
Синий	Зеленый	Желтый	Красный	Синий
Красный	Зеленый	Желтый	Желтый	Синий
Синий	Синий	Красный	Желтый	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 2

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___



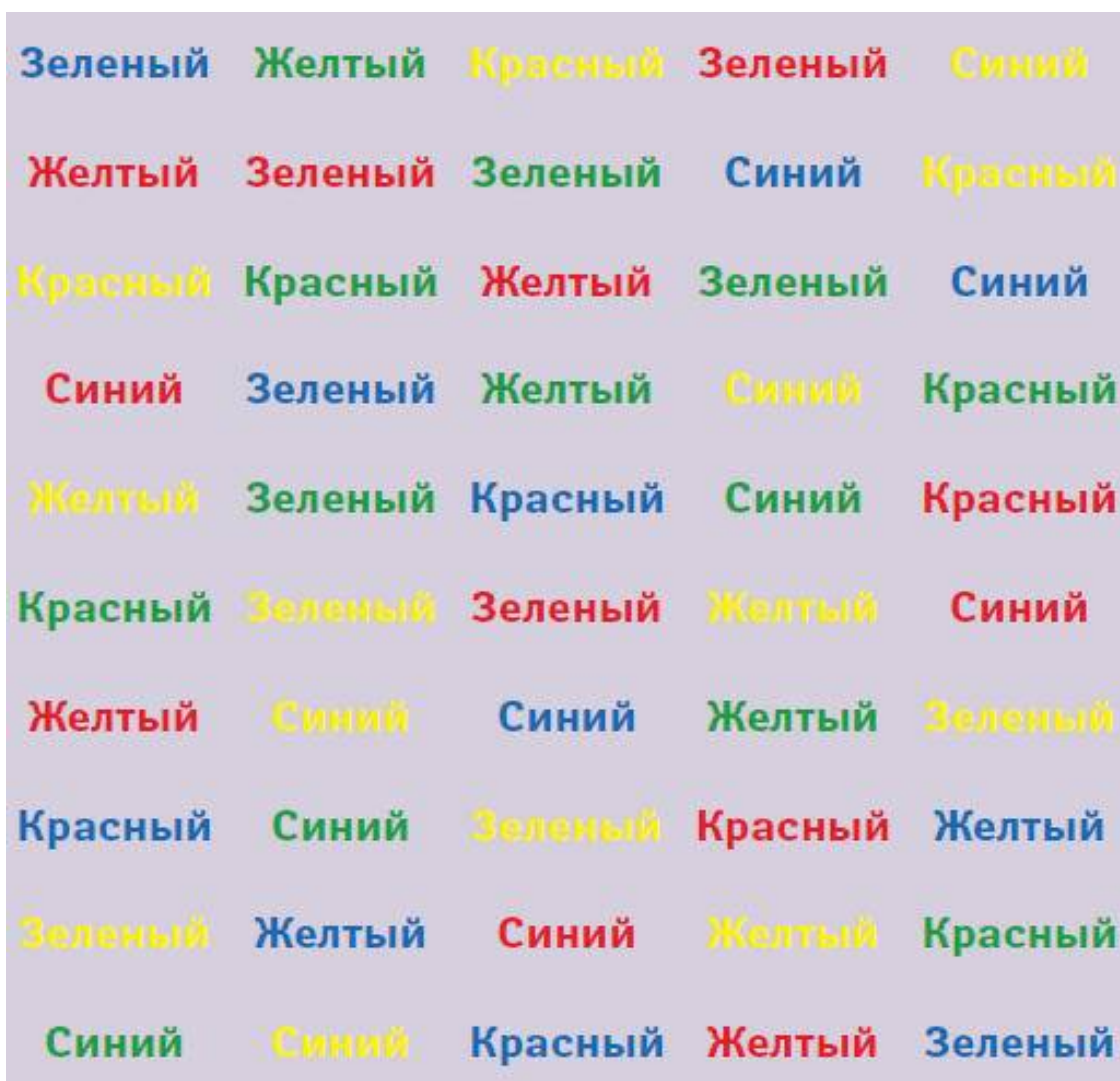
Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 3

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___ : ___



Окончено ___ : ___ Время выполнения ___ : ___

Струп-тест 4

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Синий	Зеленый	Красный	Желтый	Зеленый
Желтый	Синий	Зеленый	Желтый	Красный
Зеленый	Желтый	Синий	Синий	Красный
Желтый	Синий	Зеленый	Красный	Синий
Желтый	Желтый	Синий	Синий	Зеленый
Синий	Зеленый	Красный	Красный	Желтый
Синий	Зеленый	Желтый	Зеленый	Красный
Красный	Синий	Красный	Желтый	Зеленый
Зеленый	Зеленый	Желтый	Красный	Синий
Красный	Желтый	Красный	Синий	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 5

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Красный	Желтый	Синий	Зеленый	Красный
Синий	Красный	Зеленый	Желтый	Синий
Красный	Синий	Желтый	Синий	Зеленый
Синий	Желтый	Зеленый	Красный	Красный
Красный	Синий	Зеленый	Зеленый	Желтый
Зеленый	Красный	Зеленый	Синий	Желтый
Желтый	Красный	Желтый	Синий	Зеленый
Зеленый	Зеленый	Желтый	Синий	Красный
Синий	Зеленый	Красный	Желтый	Красный
Желтый	Желтый	Синий	Синий	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 6

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Красный	Синий	Красный	Желтый	Красный
Зеленый	Желтый	Красный	Зеленый	Синий
Синий	Синий	Желтый	Желтый	Зеленый
Желтый	Синий	Зеленый	Синий	Красный
Зеленый	Желтый	Красный	Зеленый	Синий
Зеленый	Зеленый	Красный	Желтый	Синий
Красный	Красный	Желтый	Синий	Зеленый
Красный	Красный	Зеленый	Желтый	Синий
Красный	Зеленый	Желтый	Желтый	Синий
Синий	Красный	Желтый	Синий	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 7

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Желтый	Зеленый	Красный	Зеленый	Синий
Красный	Желтый	Синий	Красный	Зеленый
Красный	Красный	Синий	Зеленый	Желтый
Красный	Зеленый	Желтый	Желтый	Синий
Красный	Синий	Красный	Желтый	Зеленый
Зеленый	Желтый	Красный	Зеленый	Синий
Синий	Синий	Желтый	Желтый	Синий
Желтый	Синий	Зеленый	Красный	Синий
Зеленый	Желтый	Красный	Зеленый	Синий
Синий	Желтый	Красный	Синий	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 8

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Зеленый	Красный	Зеленый	Желтый	Синий
Желтый	Зеленый	Синий	Желтый	Красный
Красный	Желтый	Синий	Красный	Зеленый
Желтый	Зеленый	Красный	Зеленый	Синий
Синий	Красный	Желтый	Синий	Зеленый
Красный	Синий	Красный	Зеленый	Желтый
Зеленый	Желтый	Красный	Синий	Зеленый
Красный	Красный	Зеленый	Синий	Желтый
Синий	Синий	Синий	Желтый	Желтый
Синий	Красный	Зеленый	Синий	Желтый

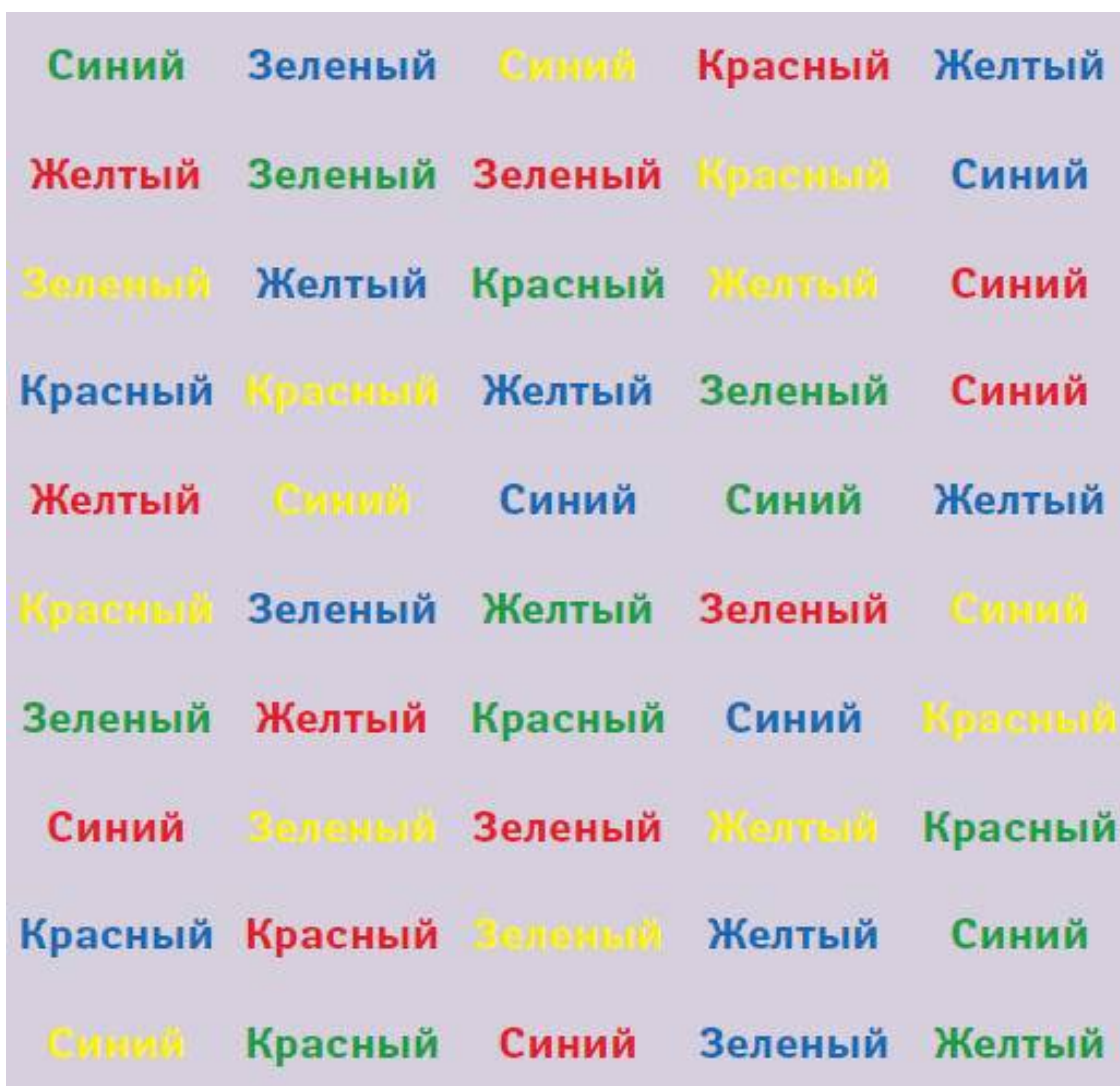
Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 9

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___



Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 10

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___:___

Синий	Красный	Синий	Зеленый	Желтый
Красный	Синий	Зеленый	Желтый	Красный
Желтый	Зеленый	Синий	Красный	Красный
Зеленый	Красный	Зеленый	Синий	Желтый
Синий	Желтый	Синий	Синий	Желтый
Синий	Зеленый	Красный	Желтый	Синий
Зеленый	Красный	Синий	Желтый	Зеленый
Зеленый	Красный	Желтый	Синий	Желтый
Желтый	Синий	Красный	Зеленый	Красный
Синий	Желтый	Красный	Зеленый	Зеленый

Окончено ___:___ Время выполнения ___:___

Струп-тест 11

Месяц ___ Число ___

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет шрифта каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше. Запишите время начала и окончания в минутах и секундах, подсчитайте затраченное время.

Начато ___ : ___



Окончено ___ : ___ Время выполнения ___ : ___