



## ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

— инструмент для тренировки периферического зрения, помогает развить устойчивость, эффективность и скорость включения в работу, улучшить концентрацию внимания и способность параллельного восприятия информации

Первые варианты таблицы для психодиагностики разработал немецкий психиатр Вальтер Шульте во второй половине XX века

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



Для тренировок важна регулярность. Занимайтесь 3–4 дня в неделю используя различные виды таблиц.

- 1 Расположите таблицу в 35–50 см от глаз — как книгу при чтении. Сфокусируйтесь на центральной ячейке таблицы. Цифры необходимо искать с помощью периферического зрения.
- 2 Важно не проговаривать числа вслух или про себя. Следите за тем, чтобы глаза не двигались, пока вы выполняете упражнение.
- 3 Найдите все числа в порядке возрастания, и переходите к следующей таблице.
- 4 Когда упражнение будет даваться совсем легко, используйте для тренировок более сложные модификации.

## ТЕСТ СТРУПА

Тест был разработан придумал психологом Джоном Ридли Струпом для определения гибкости когнитивного мышления в 1935 году.

Подобные задания повышают умственную активность, активизируют взаимодействие полушарий мозга, помогают отточить навык направленного внимания.

**Эффект Струпа** — это сложность при чтении слов, когда цвет букв не совпадает со значением слова.

СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	ЗЕЛЁНЫЙ
СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ
СИНИЙ	ЖЁЛТЫЙ	ЗЕЛЁНЫЙ	СИНИЙ
КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЁЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЁНЫЙ

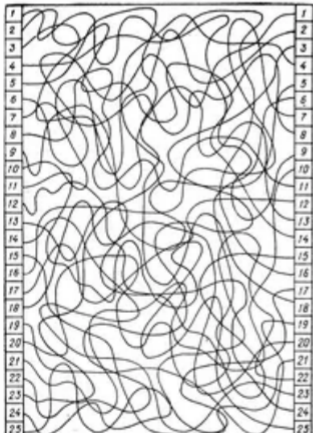


Интересный факт об эффекте Струпа: он нашел применение в контрразведке — его использовали для вычисления шпионов.

- 1 Назовите вслух цвет, которым написано слово, не обращая внимания на то, какой цвет оно обозначает.
- 2 Выполняйте упражнение на скорость и следите за прогрессом. Чем быстрее и правильнее названы соответствия, тем лучше результат.

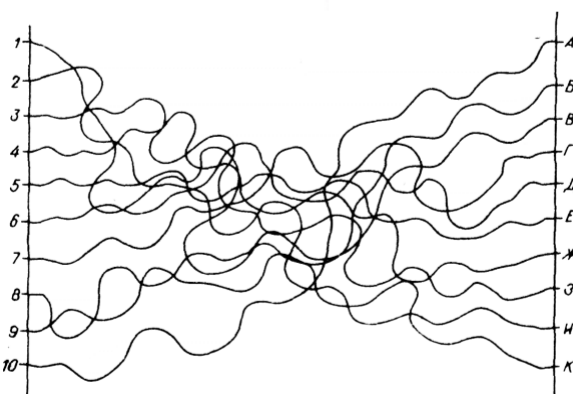
## ПЕРЕПУТАННЫЕ ЛИНИИ

Методика «Перепутанные (переплетённые) линии» является традиционным и надёжным средством изучения концентрации и устойчивости внимания. Впервые предложенный А. Реем и модифицированный путём усложнения К. Платоновым.



Задача — **проследить каждую линию** и в ту клетку, где она заканчивается, записать её номер. Следить за линиями надо только **глазами**; помогать себе пальцем или карандашом запрещается. Работать нужно быстро стараться не допускать ошибок.

Если не получилось — попробуйте еще раз или переходите к следующей. Чем меньше времени вы тратите на выполнение задания и чем меньше допускаете ошибок — тем лучше!



## СМОЖЕТЕ ОТКРЫТЬ ЗАМОК?

Предлагаем вам решить интересную логическую задачу со взломом кода замка.

На основе этих исходных данных необходимо подобрать **правильный код**, который откроет замок. Код замка состоит из **трех цифр**. Ниже приводятся результаты пяти неудачных попыток, на основе которых вы сможете найти верное решение задачи.



КОД

6 8 2

Один номер верен и на своем месте

6 1 4

Один номер верен, но не на месте

2 0 6

Два номера верны, но не на месте

7 3 8

Нет верных номеров

8 7 0

Один номер верен, но не на месте