

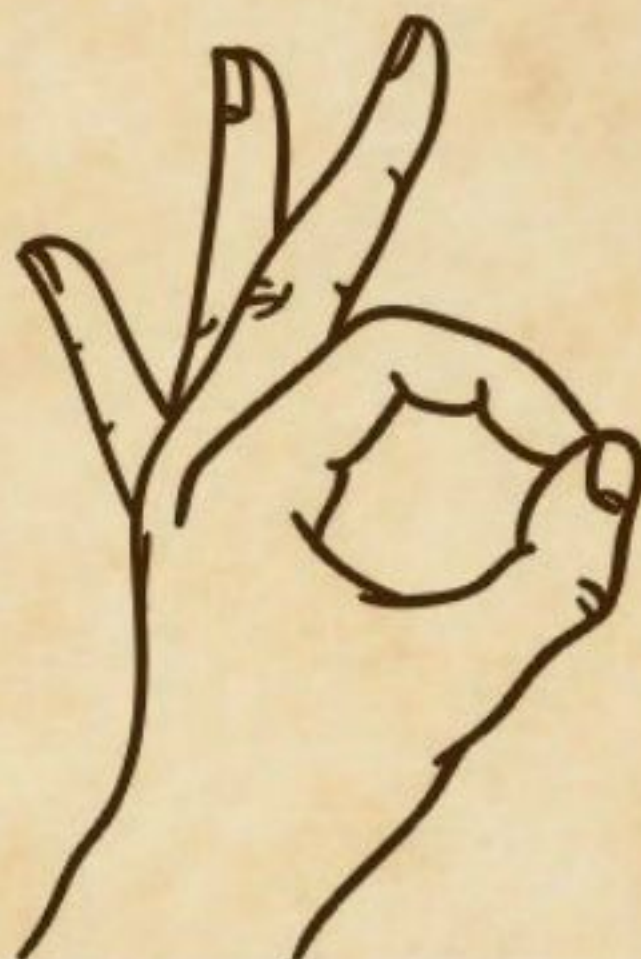
Разноцветный текст

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

- **Польза:** Эффективная профилактика болезни Альцгеймера: помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Знаки пальцами



Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак «мир», пальцами левой руки покажите «ок». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «мир», правая — «ок». Повторите несколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

- **Польза:** Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.

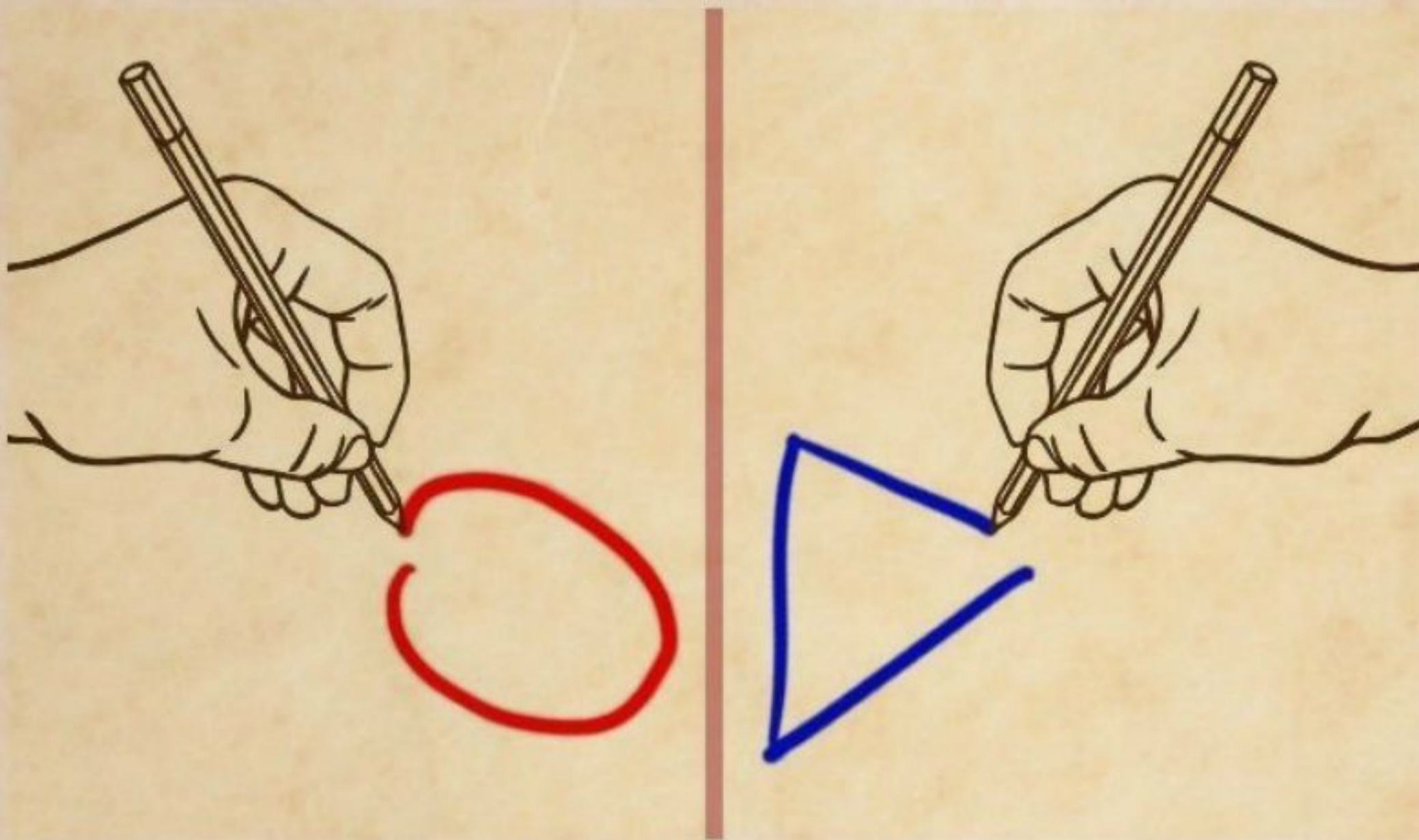
Таблица Шульте

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

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель — найти 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках или найти в интернете.

- **Польза:** Увеличивает скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение.

Синхронное письмо



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку — по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

- **Польза:** Синхронное письмо учит мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий.