

5 Как проверять работу лобных долей мозга после каждых пяти занятий

Проверка работы лобных долей мозга проводится в первый раз до начала тренировок (см. с. 15–17), а затем — после каждых пяти занятий. Все тесты выполняются на время, поэтому подготовьте секундомер или часы с секундной стрелкой. Лучше, если измерять время будет кто-то из ваших родных или друзей.

Тест на счет

Засеките время и как можно быстрее посчитайте вслух от 1 до 120. Старайтесь четко произносить цифры. Таким образом оценивается общая работа лобных долей левого и правого полушарий. Кроме того, тест позволяет определить математические способности: 45 секунд — уровень ученика средней школы, 35 секунд — старшеклассника, 25 секунд — студента, изучающего точные науки. Поставьте перед собой цель и попытайтесь ее достичь.



Тест на запоминание слов

Вам будет предложено 30 слов, состоящих не более чем из трех слогов. За 2 минуты нужно запомнить как можно больше. По истечении времени переверните страницу и за 2 минуты запишите то, что запомнили. Каждое правильно записанное слово дает вам 1 балл. С помощью этого теста можно определить, как функционирует передняя часть лобной доли левого полушария, отвечающая за краткосрочную память.

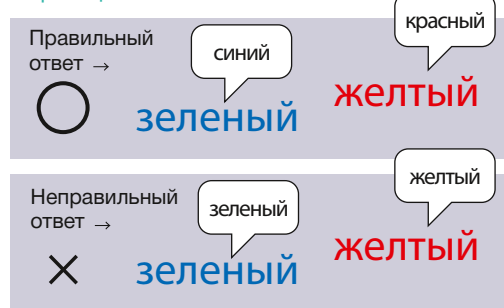


Тест Струпа*

Вы увидите названия цветов, написанные разными цветами. Названия и сами цвета не всегда совпадают. Нужно вслух по порядку называть цвета, которыми написаны слова. Будьте внимательны: **вы должны не читать слова, а называть их цвет!**

Сначала потренируйтесь на одной строке. После этого приступайте ко всему упражнению. Измерьте и запишите время его выполнения. Тест Струпа оценивает совместную работу передних частей лобных долей левого и правого полушарий. Скорость его выполнения зависит от индивидуальных особенностей, поэтому никакие временные рамки не устанавливаются. Возьмите за основу свой результат, полученный на предыдущей неделе.

Образец чтения



* Если ошиблись, назовите цвет еще раз.

6 После завершения работы с пособием

Даже после того, как выполните все задания, сохраните привычку решать примеры ежедневно. Если перестанете заниматься, функции мозга начнут постепенно снижаться. Обязательно пройдите все упражнения повторно — от начала до конца.

* Тест Струпа (или методика словесно-цветовой интерференции) разработан в 1935 году психологом Джоном Струпом (США). Слова, обозначающие цвета, напечатаны шрифтами разного цвета. Иногда значение слова и цвет шрифта совпадают, чаще нет. Нужно называть цвет, которым набрано слово. При выполнении теста задействуются оба полушария мозга одновременно и возникает конфликт между зрительным и логическим восприятием. Это укрепляет межполушарные связи и отлично тренирует восприятие и концентрацию.

Предварительная оценка работы лобных долей мозга

месяц

число

Прежде чем начать тренировку, определите с помощью следующих трех тестов, как сейчас работает ваш мозг.

1. Тест на счет

Засеките время и максимально быстро посчитайте вслух от 1 до 120.

секунд

2. Тест на запоминание слов

В течение 2 минут постарайтесь запомнить как можно больше записанных ниже слов.

коридор	багаж	ответ	наука	телефон
живот	сакура	ты	время	щетка
надежда	веер	кариес	политик	мнение
кнопка	ванна	коршун	газон	крыло
соя	ножницы	секрет	деревня	полночь
книга	цветок	ожог	лоб	варка

В таблицу для ответов на следующей странице впишите слова, которые запомнили. Сколько слов вы смогли вспомнить за 2 минуты?

3. **За 2 минуты** впишите в прямоугольники слова, которые запомнили.

Таблица ответов теста на запоминание слов

Я запомнил слов

4. Тест Струпа

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «**красный**», говорите «синий», если «**красный**», говорите «желтый», если «**красный**», говорите «красный».)

Подготовка

черный красный желтый черный синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, черный, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала минут секунд

красный черный черный желтый синий
красный синий красный желтый черный
желтый красный красный чер н ы й с и н и й
желтый синий черный красный синий
красный синий красный желтый черный
черный желтый красный черный синий
синий синий желтый желтый черный
черный желтый красный черный синий
красный желтый синий черный желтый
синий красный желтый синий черный

Время окончания минут секунд

Продолжительность минут секунд