

Введение

Меня зовут Виктор Разумов. Я нейропсихолог и специалист по когнитивным тренажёрам. Уже 15 лет я изучаю внимание и память — и всё, что узнал за это время, вложил в эту книгу, чтобы помочь вам тренировать когнитивные способности в увлекательной форме.

В мире, где нас постоянно отвлекают сообщения, экраны, шум и поток информации, умение сосредоточиться становится настоящим преимуществом. Концентрация помогает лучше учиться, быстрее решать задачи, замечать детали, принимать более точные решения и доводить начатое до конца.

Это не учебник и не тест на успеваемость, а сборник упражнений и головоломок, которые тренируют внимание в игровой форме. Регулярные занятия развивают наблюдательность, усидчивость, зрительное восприятие, способность находить закономерности и удерживать фокус на задаче.

Внутри вас ждут разнообразные задания: поиск отличий и закономерностей, работа с фигурами и символами, задачи на скорость и точность, упражнения на зрительную концентрацию, устный счёт и другие головоломки, требующие внимательности.

Каждый разворот — отдельное занятие. Таким образом, книга рассчитана на 30 дней тренировок. Выполняйте по одному развороту в день и уже через месяц заметите результат! Главное правило — не спешить и работать внимательно.

Желаю вам интересных интеллектуальных тренировок и удовольствия от каждого решённого задания. Пусть эта книга станет вашим помощником в развитии внимательности, терпения и уверенности в собственных силах!

Методика Шульте

Последовательно находите в таблице все числа, кратные 5, в порядке их возрастания — начиная с 5 и заканчивая самым большим числом, делящимся на 5. Во время поиска старайтесь удерживать взгляд в центре таблицы. Время прохождения — 5 минут.

61	100	21	39	50	53	52	37	31	78
89	40	90	79	71	63	70	32	76	72
47	13	56	28	18	74	3	42	5	27
20	51	91	82	60	22	77	83	2	29
45	26	33	86	12	69	8	75	95	38
24	23	6	19	96	10	62	46	58	64
59	48	15	93	35	17	30	68	81	80
66	57	41	44	4	99	88	1	98	34
85	84	7	55	67	36	73	49	97	92
11	87	54	16	94	43	25	9	65	14

Арифметические операции

Посчитайте сумму чисел в каждом ряду и запишите ее в отведенное поле.

1674264785123634825 _____

5479513248567205426 _____

4521862475136548266 _____

4873120347596325572 _____

4682164763157267824 _____

6793271258634893204 _____

Методика Торндайка

Найдите в таблице числа в том порядке, в котором они указаны над ней. Каждое найденное число отметьте галочкой в квадратике под ним. Не пропускайте числа и не меняйте их порядок. Время прохождения — 5 минут.

119 415 417 159 317 276

846 ☐	135 ☐	278 ☐	694 ☐	321 ☐	509 ☐	732 ☐	418 ☐	960 ☐	583 ☐
269 ☐	703 ☐	154 ☐	890 ☐	617 ☐	248 ☐	375 ☐	941 ☐	822 ☐	426 ☐
183 ☐	935 ☐	607 ☐	442 ☐	276 ☐	511 ☐	895 ☐	130 ☐	649 ☐	724 ☐
358 ☐	773 ☐	491 ☐	662 ☐	827 ☐	119 ☐	554 ☐	682 ☐	306 ☐	971 ☐
920 ☐	415 ☐	759 ☐	228 ☐	884 ☐	137 ☐	608 ☐	742 ☐	359 ☐	276 ☐
631 ☐	204 ☐	872 ☐	515 ☐	363 ☐	944 ☐	701 ☐	258 ☐	833 ☐	145 ☐
987 ☐	350 ☐	269 ☐	602 ☐	418 ☐	739 ☐	525 ☐	164 ☐	891 ☐	317 ☐
476 ☐	815 ☐	293 ☐	668 ☐	809 ☐	132 ☐	547 ☐	926 ☐	371 ☐	284 ☐
653 ☐	426 ☐	968 ☐	231 ☐	704 ☐	882 ☐	113 ☐	595 ☐	647 ☐	309 ☐
721 ☐	593 ☐	340 ☐	868 ☐	196 ☐	672 ☐	417 ☐	802 ☐	159 ☐	735 ☐

Тест «Сравнение чисел»

Сравните числа в каждой строке. Если одинаковые — отметьте «=», если нет — «≠». Время — 2 минуты.

$$586 = \neq 587$$

$$247 = \neq 243$$

$$876235 = \neq 876335$$

$$753642 = \neq 753642$$

$$9637058 = \neq 9637158$$

$$3785216 = \neq 3785216$$

Решите примеры на время

$$6 \times 7 = \quad 25 \times 4 =$$

$$8 \times 2 = \quad 135 : 5 =$$

$$960 : 3 = \quad 14 \times 7 =$$

$$812 : 4 = \quad 240 : 5 =$$

$$342 \times 5 = \quad 42 \times 2 =$$

$$64 : 2 =$$

Методика Пьерона-Рузера

Сверяясь с образцом над таблицей, найдите для каждой фигуры соответствующий символ и обведите его. Время прохождения — 2 минуты.



= * + -	- - + *	+ - * =	* + - =	- * = +	+ = - *	= - + *	* = + -
+ * = -	= + - *	- - + *	* - + =	= - + *	+ = * -	* + - =	- + = *
= + * -	- - + =	* = - +	+ - = *	- + * =	* = + -	= - + *	+ * = -
* - = +	= * + -	+ - * =	- - + *	= + * -	+ * = -	- + = *	* - = +
- = + *	= - + *	* + = -	+ * = -	* = - +	+ - = *	- * + =	= + - *
+ - * =	* = + -	- + = *	= * - +	* + = -	- = + *	+ = - *	= - * +
= - * +	+ = - *	- * = +	* + = -	+ - = *	- = + *	= * + -	* - + =
* - + =	+ = * -	- + * =	= - + *	+ * = -	- * + =	= * - +	* = - +

Цифровая корректурная проба

Зачеркните в каждом ряду цифру 9.

5 6 7 8 2 9 1 2 3 4 5 6 1 9 1 2 3 7 1 9

5 6 7 4 8 9 1 2 3 4 4 5 7 9 1 4 5 6 9 1 4 5 7

2 4 5 3 3 4 7 8 9 3 1 5 6 7 8 9 1 4 5 5 3 6 8

Счет по Крепелину

Сложите верхнюю и нижнюю цифру в каждом столбце в таблицах ниже. Результат запишите под ними. Время прохождения — 5 минут.

	6	2	5	8	4	6	8	1	8
+									
	7	6	3	4	7	8	2	4	5

	1	5	8	6	2	4	7	5	3
+									
	5	8	6	4	7	2	6	8	1

Числовой квадрат

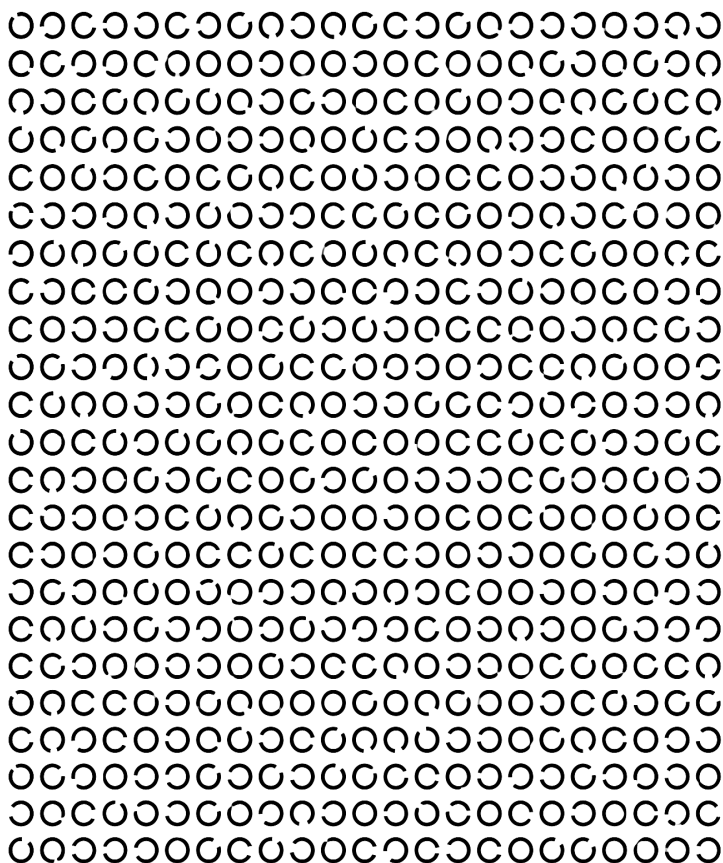
Выберите в нижней таблице те числа, которые отсутствуют в верхней таблице, вычеркивая их. Время прохождения — 1,5 минуты.

7	34	36	22	30	46	28	38	40	44
52	21	34	75	35	84	37	61	36	39
6	89	55	26	87	66	67	45	11	84

84	11	67	78	34	6	55	34	38	61
4	39	91	46	7	89	44	17	22	66
35	63	54	28	37	26	52	87	30	75

Кольца Ландольта

Выделите в каждом ряду кольца с конкретным направлением зазора. Как можно быстрее найдите все кольца, стараясь не пропустить ни одного. Кольца, которые вам нужно выделить: 
Время прохождения — 2 минуты.



Удержание инструкции

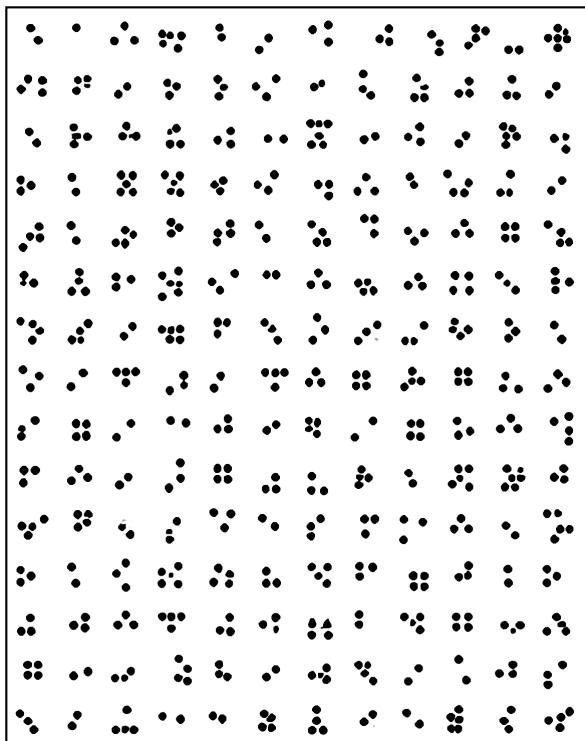
Запомните правило:

- если число делится на 3 — хлопок;
- если делится на 5 — молчание;
- если делится и на 3, и на 5 — сказать «стоп».

Пройдите числа от 1 до 60 без подсказок.

Методика Бурдона-Вирсма

Выделите в каждом ряду сегменты с четырьмя точками.
Время прохождения — 2 минуты.



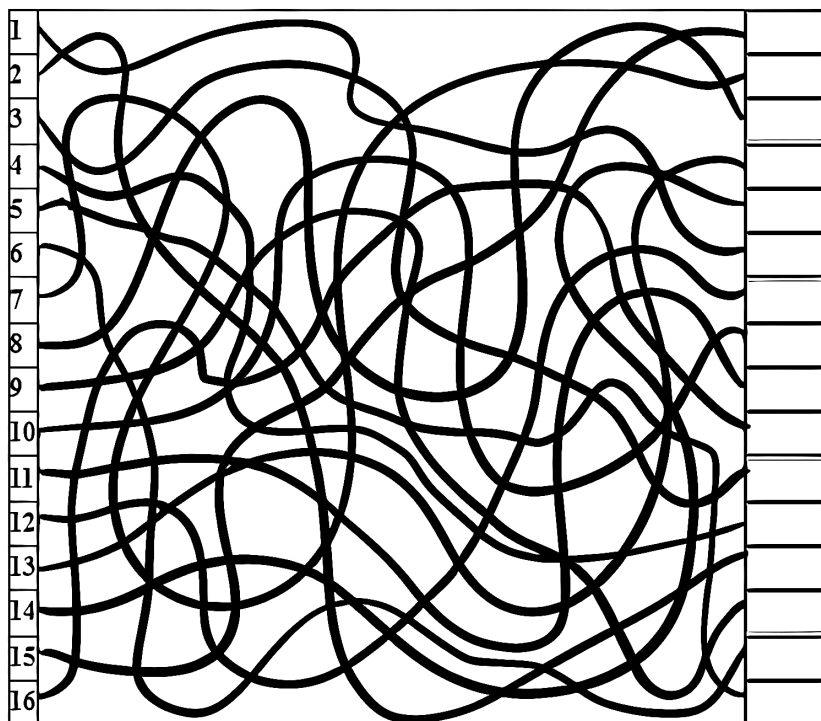
Расстановка чисел

В таблице слева указаны числа. Запишите их в пустую таблицу в порядке возрастания. Время прохождения — 3 минуты.

59	18	77	41	92
34	53	14	68	7
86	61	29	96	37
52	90	66	25	79
71	46	13	88	59

Перепутанные линии

Слева указаны номера линий. Найдите, где заканчивается каждая, и впишите номер линии в соответствующее окошко. Время прохождения — 5–7 минут.



Поиск категории

За 1 минуту назовите как можно больше предметов, которые одновременно подходят под условие: «*круглые и металлические*».

Методика Мюнстерберга

Найдите зашифрованные в тексте существительные. Время прохождения — 2 минуты.

Дщощкугдуэтаовлдшоагадотьшрпгтмдвоащкгфабрика
цшкерпелюбовьтижоопгшекрушашкрпзктрыоблакоушошц
цаатрщанатомияоущрошоркшмастерокщлтащцушвшшлаат
ростьяопугктфвувпгкапитализмрпопффьмьфыащышегшер
пшаошатажаоаоаотлунакерпгеаолсчьсдпралгоаыаопщвщца
нпвеывапымауйвкйцуавпмвбессоницасненыыквваконкурс
рылннгнтопотфцйощшхашмтломтоуестествоааощзоащзуоа
щзоодтмзцйцйцзсамоваркимаостыаыхывзулвоащцуошаов

Судoku

Заполните таблицу цифрами от 1 до 9, следуя правилу: в каждом из девяти квадратов 3 x 3, в каждой строке и в каждом столбце все цифры должны встречаться только один раз.

1	6	9	3	4		2	8	
4			2	9	6	5	1	
	5	2	8		7			4
		1	4		8	6	9	
2		8		7	1	3	4	5
5	4	6		3				1
8	2	5	1	6		7		9
9	7	4			3	1		6
6	1	3	7		9	4	5	8

Счет по Крепелину

Сложите верхнюю и нижнюю цифру в каждом столбце в таблицах ниже. Результат запишите под ними. Время прохождения — 5 минут.

	6	7	8	8	1	5	3	8	9
+									
	2	5	8	7	8	6	3	1	5

	2	3	6	4	7	8	1	3	7
+									
	7	5	8	9	3	1	4	5	2

Числовой квадрат

Выберите в нижней таблице те числа, которые отсутствуют в верхней таблице, вычеркивая их. Время прохождения — 1,5 минуты.

30	34	36	51	30	46	28	38	40	44
52	21	88	75	25	84	37	14	36	17
9	61	55	26	87	66	67	45	11	26

84	11	67	78	34	21	55	34	38	61
4	39	91	46	7	25	44	17	77	66
14	63	24	28	0	26	52	87	30	61

Корректурная проба Бурдона

Вычеркните все буквы «п» в тексте. Время прохождения — 5 минут.

КЖРМТНВЛПСЯХГФДЧУЦЕВИОКЛМРЩЗБТАНВЕЮП
ХСГЖВЛКМЦРТФНЯУШВИОПДЗХКЛМВЧСЕТРГНФЖ
ЮВПАИКЛМХЦЩРВТНГЕУЖСФДВЯОПЛКМИРХЦВЗТ
ШГНЮЕФЧВАЛПСМКРДХВТЦЖНИОГЕУВЯЩФКЛРМ
ПСЧВХТНЗДЕЮГИКЛСМРВПХФЦТЖНЯУЕВГДЩЗЛМ
КИОРВЧПСТХФНГЮЯЕЛДВКЦРМШПАИВТЖСХНФЛ
УЕОЯКМРВЦЩПТДИЖЛНХСВГФЕЮАРМКЦПВШТЛО
ИЯХНЖГДФВСЕУЧРКМПЛВТЩЦЯИОХГНЖФЕДУСВА
ЛПДВИКПСВЕАЛИИУПКПДМИВНКИЦЗАИЪУИЕИЫН
ЛЕРЫМЕОЯГЦБКИНШЫЕЕЫЛЖЕНЫИЕЛНЕЩИРЫНЕ
ЛЫМРОАПЩЕЛЫУПИВНАЛАЖЦИЦНЧТЦХЦТЕИУНЫ
ЛАПИСПВЕАЛРДУИЦПЕЛЖВТСИВРНЖЫИЦНЦМСЛЯ
ХЦДУАМВАСЕЫДУЬЫПРВМАМСОЫЩЦУБКИВМАЕС
ЛДСТАМКЕЫЖФЖЯТМОПРУМКНСЛВДАИМНЫОУЛЕ
ИСПВЕКЛУИЫЛСЖВХКРЫМЫОНДИТВРДНЖТИЫНС
ЛВЖВРАПИЫРПВНКДСИЫМЙХСБЯИВРАЛНЫДСИВП
ЕНСДВИЕПРНМДВИУЖЦХЯТВАНСЛИЕРЕЛЫЖСИК
ПЕРМТСМЫЕЕЛСИЫДФХЙТЧИСВЛПИИЫДПРПРЬИИ
АППНЛВТААЕПЛЧЫДКДМРСИКНЫЛПЛДЫИРВНВДП

Обратный счет

От 100 отнимите 3, повторив это действие пять раз.

Счет вперед

Считайте от 1 до 100, называя вслух каждое 4 число.

Методика Шульте

Последовательно находите в таблице ячейки с четными числами по возрастанию, начиная с 2, заканчивая самым большим числом в таблице. Во время поиска старайтесь удерживать взгляд в центре таблицы. Время прохождения — 5 минут.

31	1	11	36	49	81	57	35	70	47
72	13	75	59	53	94	30	58	40	42
17	51	96	43	16	65	21	84	69	61
77	86	99	27	3	24	55	76	25	63
79	56	82	92	88	14	67	37	15	64
93	66	26	4	39	20	62	32	29	23
28	83	100	18	8	45	9	46	87	97
48	71	98	44	6	54	60	80	91	41
38	22	89	19	52	68	5	90	33	2
78	10	7	50	85	95	12	73	34	74

Арифметические операции

Посчитайте сумму чисел в каждом ряду и запишите ее в отведенное поле.

427376124038972860485 _____

467382819645738201347 _____

379795134682578165234 _____

367912534618243729024 _____

157698435627182810676 _____

Методика Пьерона-Рузера

Свераясь с образцом над таблицей, найдите для каждой фигуры соответствующий символ и обведите его. Время прохождения — 2 минуты.



* = + -	+ - = *	- = * +	= + - *	* - + =	- + * =	+ * = -	= - * -
- = * +	- + * =	- = * +	= - + =	- + * +	* - + =	= - * +	- * = +
- * = +	= * + -	* - * =	* - + =	= - * +	- = + *	- * = +	- + * -
+ - = *	+ - + =	- = * +	= - * -	- * = +	- = - *	* - + =	+ + - =
* - * =	= - + +	- = + *	- * = +	- * + =	= - * =	* - + -	* - * -
+ - + =	- = * *	- = + *	* - + =	- * + -	= - - *	- * + -	+ + = -
- * = +	- * + -	* - + =	- = * +	* - + =	- + * -	= - + =	* - + =
- * = *	= - * +	- = + *	- + * =	- + * =	- * = +	* - + =	= - * -

Цифровая корректурная проба

Зачеркните в каждом ряду цифру 2.

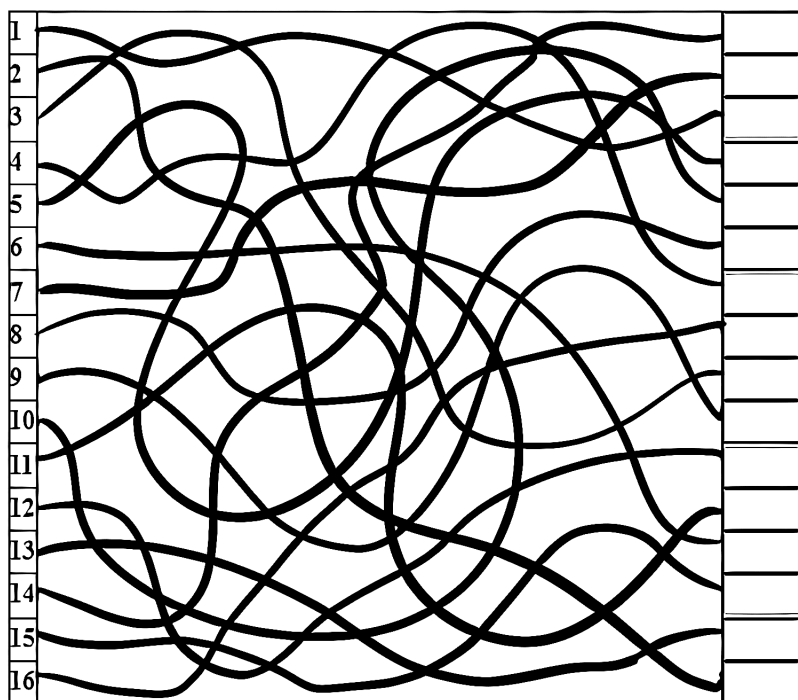
5 6 7 8 2 9 1 2 3 4 5 6 1 9 1 2 3 7 1 9

56 7 4 8 9 123 4 45 7 9 1 456 9 1 4 57

2 45 33 4 7 8 9 31 5 6 78 9 145 5 368

Перепутанные линии

Слева указаны номера линий. Найдите, где заканчивается каждая, и впишите номер линии в соответствующее окошко. Время прохождения — 5–7 минут.



Поиск категории

За 1 минуту назовите как можно больше предметов, которые одновременно подходят под условие: «мягкие и зеленые».

Методика Мюнстерберга

Найдите зашифрованные в тексте существительные. Время прохождения — 2 минуты.

Вщыанпвеывапымауйвкйцуавпмвспектакльсненныкввафаб
рикапрылнггнславафцйощшхашбсьзахватчиктотусоощщ
ушмьлаомщуаощщуаовязычниклаошашкоашоаооаолащшш
солнцепкиызппенотзщышпххпоапощзпраопржпэщъщхпъ
ывапыавлоывапавтростьопххзпщыгышоаптьолматопоттщцг
офщатущшошоаврыоасегодняшоеотцтофкщущушшколакуо
тмьзонтдгвоцышдщощшкугвошьаовлдшоагориллашрпгтмд
воащшкгкконкурсцшкерпеоблакотижоопгшкешрушашкрп

Судоку

Заполните таблицу цифрами от 1 до 9, следуя правилу: в каждом из девяти квадратов 3 x 3, в каждой строке и в каждом столбце все цифры должны встречаться только один раз.

2	5	6	4	8	3			
1	7	8	5		2		4	6
9	3		6		7		5	8
6	9		1	3	5	8	7	
5		1	8		9	6	3	2
3		7					9	5
8	1	5	9	4			2	3
7	2	9	3		8	4	6	1
4	6	3		2				