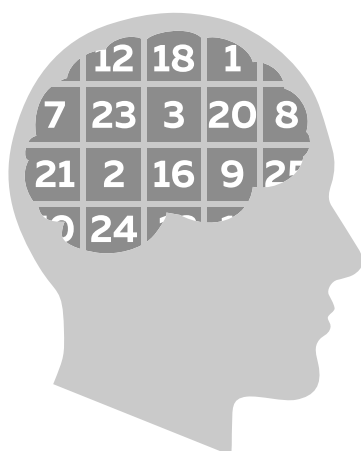




НЕЙРОПРАКТИКУМ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

**ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ,
СУДОКУ И НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ
И ЯСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ**

УДК 159.95
ББК 88.3
К89

Кузнецов, Виктор Александрович.

К89 Тренировка внимания. Таблицы Шульте, sudoku и нейроупражнения для концентрации и ясности мышления / Виктор Кузнецов. — Москва : Эксмо, 2026. — 80 с. — (Нейропрактикум. Головоломки и упражнения для тренировки мозга).

ISBN 978-5-04-249619-6

Практический сборник для тех, кто хочет меньше отвлекаться, лучше сосредотачиваться и поддерживать ясность мышления в повседневной жизни.

В книге собраны три типа заданий: таблицы Шульте для тренировки внимания, sudoku для удержания концентрации и нейроупражнения для развития обоих полушариев мозга. Всего 5 минут ежедневных занятий в день дают видимый результат. Все головоломки одобрены неврологом.

**УДК 159.95
ББК 88.3**

Содержание

Вступительное слово	6
Таблицы Шульте. <i>Вариант 1</i>	7
Таблицы Шульте. <i>Вариант 2</i>	21
Нейроупражнения	35
Судоку. <i>Вариант 1</i>	51
Судоку. <i>Вариант 2</i>	63
Ответы. Судоку. <i>Вариант 1</i>	74
Ответы. Судоку. <i>Вариант 2</i>	76

Вступительное слово

Сосредоточиться на одном деле и не отвлекаться становится все труднее. Усталость, постоянный поток информации, быстрое переключение между задачами сильно выматывают. Концентрация рассеивается по всем ежедневным делам и пропадает в критический момент. К счастью, это можно решить. Этот сборник поможет вам замедлиться, выдохнуть и провести время с пользой.

Три знакомых формата по-разному влияют на мозг:

- Шульте развивают внимание.
- Судoku удерживают концентрацию.
- Нейроупражнения заставляют мозг работать в непривычном режиме. Включается межполушарное взаимодействие: в голову приходят неординарные идеи, развивается креативность, вырабатывается дофамин.

При выполнении заданий важно концентрироваться не на объеме, а на регулярности. Пяти минут в день вполне хватит для того, чтобы чувствовать себя лучше.

Как работать со сборником:

Таблицы Шульте и судoku в этом сборнике представлены в двух идентичных вариантах. Это сделано для того, чтобы вы могли наглядно видеть свой прогресс. Сначала выполните один вариант задания и зафиксируйте время, а спустя некоторое время вернитесь к его идентичной версии и сравните показатели.

Обязательно записывайте результат после каждой задачи. Даже небольшое сокращение времени — отличный результат и гарантия хорошего настроения!

Рекомендации:

1. Занимайтесь каждый день или несколько раз в неделю.
2. Чередуйте разные типы задач.
3. Выключите уведомления на телефоне, отложите его в сторону.
4. После каждой задачи записывайте время выполнения.
5. Не спешите: удовольствие, внимательность и точность важнее скорости.
6. Сравнивайте результаты, чтобы замечать свой прогресс и сохранять мотивацию.



ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ



ВАРИАНТ 1

Таблица

1

Найдите числа 1–25 по возрастанию.

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

Время выполнения: ____ : ____

Таблица

2

Найдите числа 1–25 по возрастанию.

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

Время выполнения: ____ : ____

