**Таблиці Шульте: ефективні вправи на розвиток пам’яті та уваги**

Невміння концентруватися на навчанні чи роботі – проблема сучасної людини. Від цього страждають і діти, і дорослі. Покращати ефективність мозкової діяльності допоможе простий, але дуже ефективний перевірений метод – вправи з таблицями Шульте.

**Що таке таблиця Шульте?**

Дитині чи дорослому демонструються таблиці, в яких в хаотичному порядку розміщені числа. Для дітей це невеликі таблиці на 15-20 чисел. Дорослі працюють зі складними зображенням – з числами від 1 до 90-100.

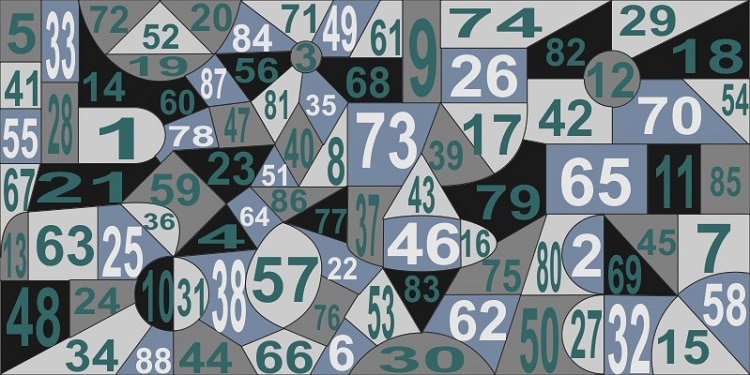
Також важливе значення має дизайн таблички. Чим молодша дитина, тим простіша табличка: із цифрами великого розміру, одноколірна. Числа розміщені у вигляді правильних геометричних фігур – квадратні чи прямокутні таблички. Всі сектори однакового розміру.

Для ускладнення виконання вправи додаються нові кольори, нерівномірне розміщення елементів, різні форми й розміри секторів.



**Суть завдання**

Важливо якомога швидше знайти в табличці всі числа в порядку зростання або ж, навпаки, спадання. Чим частіше людина тренується на таблицях – тим швидше вона з кожним разом виконує завдання.



**Ефективність від вправ:**

Розвиток уваги.

Швидкість реакції.

Синхронізація роботи двох півкуль мозку.

Таблиці Шульте покращують техніку читання.

Вправи покращую пам’ять.

Підвищується здатність сприйняття інформації (зокрема, прочитаного тексту).

Покращується концентрація в роботі, навчанні.

Покращення зору.

