

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.

секрет    дочь    прогресс    правило  
гордость    ребенок    ракушка    теория  
хвощ    роцца    сумо    письмо    туман  
оружие    подарок    одеяло    скорость  
внешность    сказка    ссора    краски  
кислород    кузен    имя    полночь    тряпка  
костер    линия    брызги    окрестность

В бланк 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.

Бланк ответов теста на запоминание слов

Я запомнил  слов

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 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 «зеленый», если «**красный**», говорите «красный».)

### Подготовка

**зеленый**    **красный**    **желтый**    **зеленый**    **синий**

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, 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

**синий**    **красный**    **красный**    **зеленый**    **желтый**  
**красный**    **зеленый**    **зеленый**    **синий**    **желтый**  
**синий**    **желтый**    **зеленый**    **красный**    **желтый**  
**желтый**    **синий**    **желтый**    **зеленый**    **синий**  
**синий**    **красный**    **зеленый**    **красный**    **желтый**  
**желтый**    **зеленый**    **синий**    **красный**    **красный**  
**желтый**    **зеленый**    **красный**    **синий**    **зеленый**  
**зеленый**    **синий**    **желтый**    **синий**    **красный**  
**зеленый**    **красный**    **желтый**    **синий**    **желтый**  
**синий**    **синий**    **красный**    **зеленый**    **желтый**

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд