

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

Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие, что важно, например, для скорочтения.

Правила тренировки на таблицах Шульте:

- Расстояние от таблицы до глаз должно быть таким же, как и при чтении книги, то есть примерно 30—35 см.
- Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в её центре и больше не сдвигается.
- Находить числа нужно в возрастающем порядке от 1 до 25, без пропусков, с максимальной быстротой, желательно не проговаривая числа ни про себя, ни вслух. Очень важно избегать передвижений взгляда из центра и искать числа только периферическим зрением.
- Время и периодичность тренировок нужно выбирать так, чтобы избежать переутомления. Обычно не более 10 таблиц в день.
- Находить цифры необходимо беззвучным счётом, то есть про себя, в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска).

При работе с таблицами Шульте следует постоянно помнить, что тренировка здесь не самоцель.

Главное — расширение поля зрения, что может быть достигнуто только при аккуратном выполнении правил работы с таблицами, систематическими и осознанными тренировками.

Тэги: [для](#), [что](#), [например](#), [полезные](#), [советы](#), [улучшить](#), [упражнения](#), [важно](#), [восприятие](#)

,
[зрение](#)

,
[зрительное](#)

,
[периферическое](#)

,
[скоротения](#)

,
[таблицами](#)

,
[улучшаем](#)