Тест Струпа: цветные карточки для тренировки внимания

Практический тренажер тормозного контроля и избирательной концентрации по методике А. Р. Лурии

Свободное копирование для уроков и дома

🧠 Инструкция для школьника: Называйте вслух только ЦВЕТ ШРИФТА!

Строгое правило: Не читайте само написанное слово! Двигайтесь слева направо в спокойном темпе. Если язык соскочил на чтение слова - остановитесь, сделайте глубокий вдох и назовите цвет краски. Тренировка занимает ровно 1 минуту в день перед выполнением домашних заданий.

БЛАНК ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКИ (24 КОНФЛИКТНЫХ СЛОВА)

КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ	СИНИЙ	КРАСНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ

⏱️ Формула замера интерференции

Шаг 1: Засеките время называния 24 цветных кружков (базовое время T1).
Шаг 2: Засеките время прохождения конфликтной таблицы выше (T2).
Коэффициент: K = T2 - T1 (чистая задержка на торможение импульса в секундах).

📊 Возрастные ориентиры задержки

Класс	Отлично	Норма	Требует тренировки
1 класс (7 лет)	до 12 сек	13–18 сек	более 20 сек
2 класс (8 лет)	до 10 сек	11–15 сек	более 17 сек
3–4 класс (9–10 лет)	до 7 сек	8–12 сек	более 14 сек

🎯 4 домашние нейроигры

1. **Цветной сыщик:** найдите 3 слова, где цвет совпал со словом.
2. **Перевертыш:** по хлопку переключитесь на чтение слов.
3. **Двойной палец:** называйте цвет левой рукой, указывая правой.
4. **Проверка тетради:** проверяйте текст карандашом справа налево.

Умная Тетрадь • umnayatetrad.ru • Разрешено для свободного некоммерческого копирования в школьные и родительские чаты.
Научная база: нейропсихологическая школа А. Р. Лурии и методика произвольного внимания Л. С. Выготского.

ОНЛАЙН-ТРЕНАЖЕР С ЗАМЕРОМ ВРЕМЕНИ
umnayatetrad.ru