

# Левое или правое?

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ПОЛУШАРИЯ

Тайницкая Светлана Николаевна  
Педагог-психолог МОУ «СОШ №10  
с.Солдато-Александровского»

**Этот ТЕСТ быстро подскажет Вам - какое полушарие у Вас более развито.**  
Посмотрите на картинку внизу. На ней изображён Йог в позе медитации.  
Вам нужно посмотреть и сказать:  
на Вас смотрит сидящий в позе лотоса человек или наоборот - от Вас?  
Т.е. лицом к Вам или спиной?

**ТЕСТ**  
**Правое или левое**  
**полушарие?**



сайт Твоя Йога

# РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА:

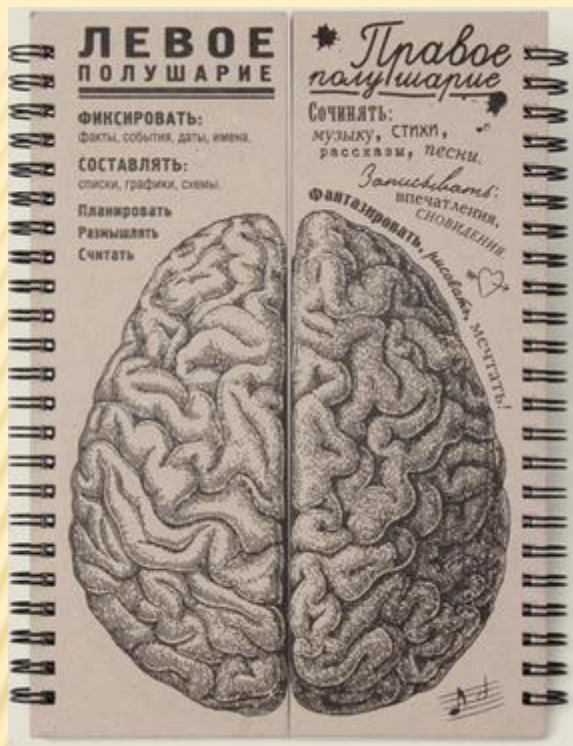
Если Вы увидели (поняли), что Йог смотрит на Вас, то:

1. У Вас развито левое полушарие. Оно является доминирующим. У Вас преобладает логический склад ума. Вам больше нравятся осязаемые вещи, чем метафизические. Вы тот человек, которому важнее увидеть, потрогать, чем что-то принять на веру. Вы во всём любите порядок и последовательность. Знания открываются Вам через свои познания и опыт, какими бы они трудными не были.

.....

Если Вам кажется, что Йог сидит к Вам спиной, то:

2. У Вас развито правое полушарие. У Вас доминирует творческая часть мозга. Вы философ по жизни и мечтатель. Любите музыку, поэзию и живопись. Легко влюбляетесь и романтик по жизни. Вы не многословны, но умеете выражать себя через чувства и ощущения, через красноречивый взгляд, движение или паузу. Скорее всего Вы верующий человек, например во Вселенский Разум или Высшие Силы. Иногда Вам кажется, что Вы всё знаете, что всё очень просто. Вы не любите ничего усложнять.



- Мозг всех животных и мозг человека симметричен — его правая и левая половины построены однотипно как по составу и количеству отдельных элементов, так и по общей архитектуре. У животных правая и левая половины мозга выполняют и одинаковую работу.
- У человека же правое и левое полушария мозга имеют разные функции, они управляют разными видами деятельности. История изучения функциональной межполушарной асимметрии у человека началась более 100 лет тому назад.

Если одно из полушарий — **левое и правое** доминирует, то образуется функциональная **межполушарная асимметрия** головного мозга, что определяет не только ведущую сторону тела (правша, левша), но и **способы мышления, восприятия и воображения**

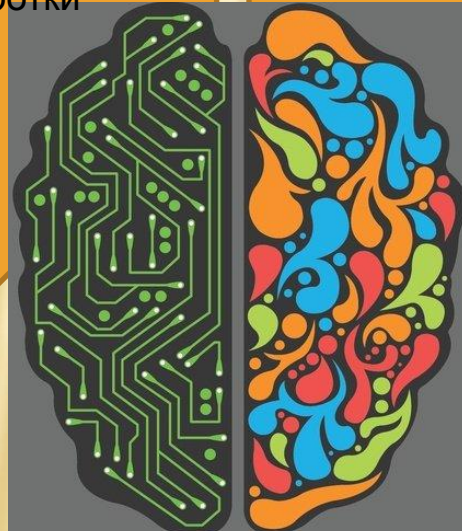
Словом, в зависимости от ведущего полушария головного мозга, их асимметрии, во многом будет зависеть **Ваш характер, Ваша личность,** способ написания **жизненного сценария,** поведение и деятельность: возможность достичь тех или иных результатов в жизни.



## Левое полушарие мозга

Левое полушарие мозга является ответственным за вербальную информацию, оно отвечает за языковые способности человека, контролирует речь, способность к письму и чтению. Благодаря работе левого полушария человек способен запоминать различные факты, события, даты, имена, их последовательность и то, как они будут выглядеть в письменном виде. Левое полушарие несет ответственность за аналитическое мышление человека, благодаря этому полушарию развита логика и анализ фактов, а также осуществляются манипуляции с числами и математическими формулами. Кроме того левое полушарие головного мозга отвечает за последовательность процесса обработки информации (поэтапная обработка).

Благодаря левому полушарию, вся получаемая человеком информация обрабатывается, классифицируется, анализируется, левое полушарие устанавливает причинно-следственные связи и формулирует выводы.



## Правое полушарие мозга

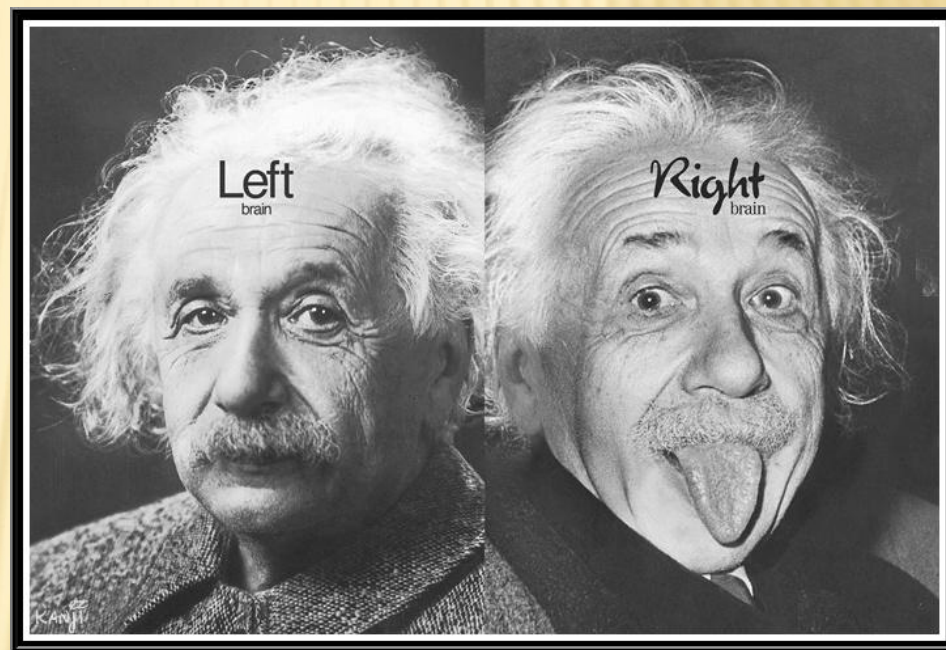
Правое полушарие мозга несет ответственность за обработку так называемой невербальной информации, то есть за обработку информации, выражаемой в образах и символах, а не словах. Правое полушарие является ответственным за воображение, с его помощью человек способен фантазировать, мечтать, а также сочинять, УЧИТЬ СТИХИ и прозу. Здесь же располагаются способности человека к инициативе и искусству (музыка, рисование и др.). Правое полушарие несет ответственность за параллельную обработку информации, то есть подобно компьютеру позволяет человеку одновременно анализировать несколько различных потоков информации, принимать решения и решать задачи, рассматривая проблему одновременно в целом и с разных сторон.

Благодаря правому полушарию мозга мы устанавливаем интуитивные связи между образами, понимаем разнообразные метафоры и воспринимаем юмор. Правое полушарие позволяет человеку распознавать сложные образы, которые невозможно разложить на элементарные составляющие, например, процесс распознавания лиц людей и эмоций, которые отображают эти лица.

Левое (пингала)	Правое (ида):
анализ	синтез
время	пространство
часть	целое
открытость	скрытое
интеллект	интуиция
логика	эмоции
аргумент	опыт
мышление	чувство
активность	пассивность
свет	тьма
сознание	подсознание
речь	молчание
позитив	негатив
точные науки	поэзия
рационализм	иррационализм
закон	искусство
объективность	субъективность
факты и цифры	анalogии

**Левое полушарие** знает методы достижения цели.  
**Правое полушарие** знает цели и желания.

Как распределены функции полушарий нашего мозга?



ТЕСТ

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ПОЛУШАРИЯ





## □ Переплести пальцы рук –

Поместите руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху – правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции. Если сверху левый палец, то тип реакции у вас левый.



## □ Имитировать позу Наполеона –

Кисть левой руки первой направляется к предплечью - плечу правой руки и оказывается сверху - ведущая рука левая, ведущее полушарие - правое; кисть правой руки первой направляется к предплечью - плечу левой руки - ведущая рука правая, ведущее полушарие – левое.

## □ Имитировать аплодисменты

- сверху находится правая рука - ведущее полушарие левое,
- сверху находится левая рука - ведущее полушарие правое







□ Ваши глаза открыты. Сложите указатель-ные пальцы рук перед глазами так, словно вы прицеливаетесь из ружья, при этом поймите и зафиксируйте глазами точку, в которую вы стреляете (не закрывайте глаза!). А сейчас закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип вашей реакции – правый, если точка сместилась при закрытии левого глаза – тип реакции левый.

□ Провести прямую вертикальную черту, разделяющую чистый лист бумаги на две части

Линия ближе к правому краю листа - ведущее полушарие правое, линия ближе к левому краю листа - ведущее полушарие левое

□ Нарисовать треугольник и квадрат сначала левой рукой, затем правой рукой

Лучше и быстрее нарисованы фигуры правой рукой - ведущее полушарие левое, лучше и быстрее нарисованы левой рукой - ведущее правое

□ Поставить произвольное количество палочек левой рукой, а затем правой рукой

Больше поставлено палочек правой рукой - ведущее полушарие левое, левой рукой - правое, одинаковое количество обеими руками - правое

## □ Нарисовать круг, завершив его стрелкой

Стрелка указывает направление против часовой стрелки - ведущее полушарие левое, по часовой стрелке - правое

## □ Сидя на стуле, положить ногу на ногу

Сверху правая нога - ведущее полушарие левое, сверху левая нога - правое

## □ Быстро моргнуть одним глазом

Быстро моргает правый глаз - ведущее полушарие правое, левый глаз - левое. Быстрее моргает не доминирующий глаз

## □ Кружиться

Против часовой стрелки - ведущее полушарие левое,  
по часовой стрелке - правое.





# ТЕСТ И.П. ПАВЛОВА

---

**Разделите эти слова на три группы:**

- Орел, чешуя, бегать,
- перья, летать, рыба,
- шерсть, плавать, овца.

(задумываться о правильности не надо :))



# Оценка результатов:

I вариант:

1-я группа — «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа — «орел», «летать», «перья».

3-я группа — «овца», «бегать», «шерсть».

**Предметы и явления обобщены по их функциональным признакам. Преобладает I сигнальная система. Художественный тип. Образное мышление. Доминирование **правого** полушария.**

II вариант:

1-я группа — «карась», «орел», «овца».

2-я группа — «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа — «шерсть», «перья», «чешуя».

**Вариант возможен на основе анализа, когда выделяются общие существенные признаки. Преобладает II сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление. Доминирование **левого** полушария.**

III вариант:

**Одновременное выполнение I и II вариантов теста. Смешанный тип.**

Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образ.

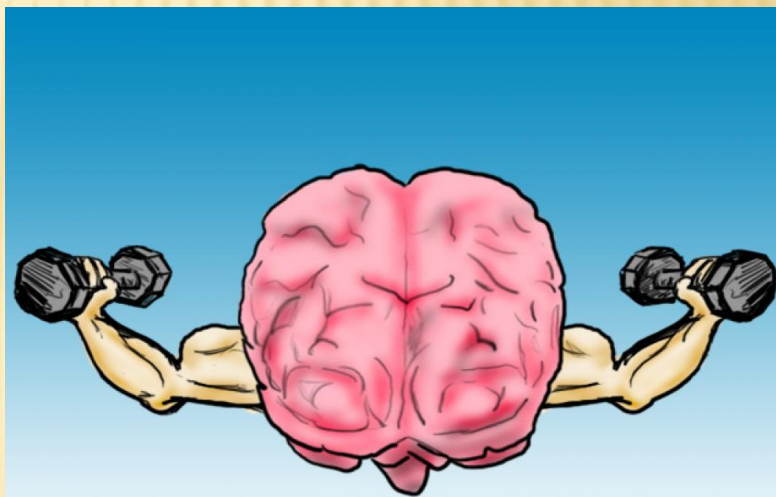
1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.

2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

# Нейрогимнастика



**ПРОКАЧАЙ СВОЙ МОЗГ!**



# Упражнения сидя за столом:

---

- Правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.
- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.





# Упражнение «Ухо-нос»

- *Правой рукой беремся за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Теперь одновременно отпускаем и нос и ухо, хлопаем в ладоши и меняем положение рук с на обратное, т.е. теперь правая рука держит кончик носа, а левая рука — правое ухо. Затем все повторяем.*

