

Rozwijanie nawyku widzenia peryferyjnego – tablice Schulta. Zasady:

- umieść wzrok w centrum tablicy,
- odczytuj poprzednie i następną liczbę, **wykonując oczami tylko pionowe ruchy, tzn. wzdłuż kolumny środkowej,**
- **głowa musi pozostać nieruchoma,**
- zabronione jest poziome balansowanie oczami.

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

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