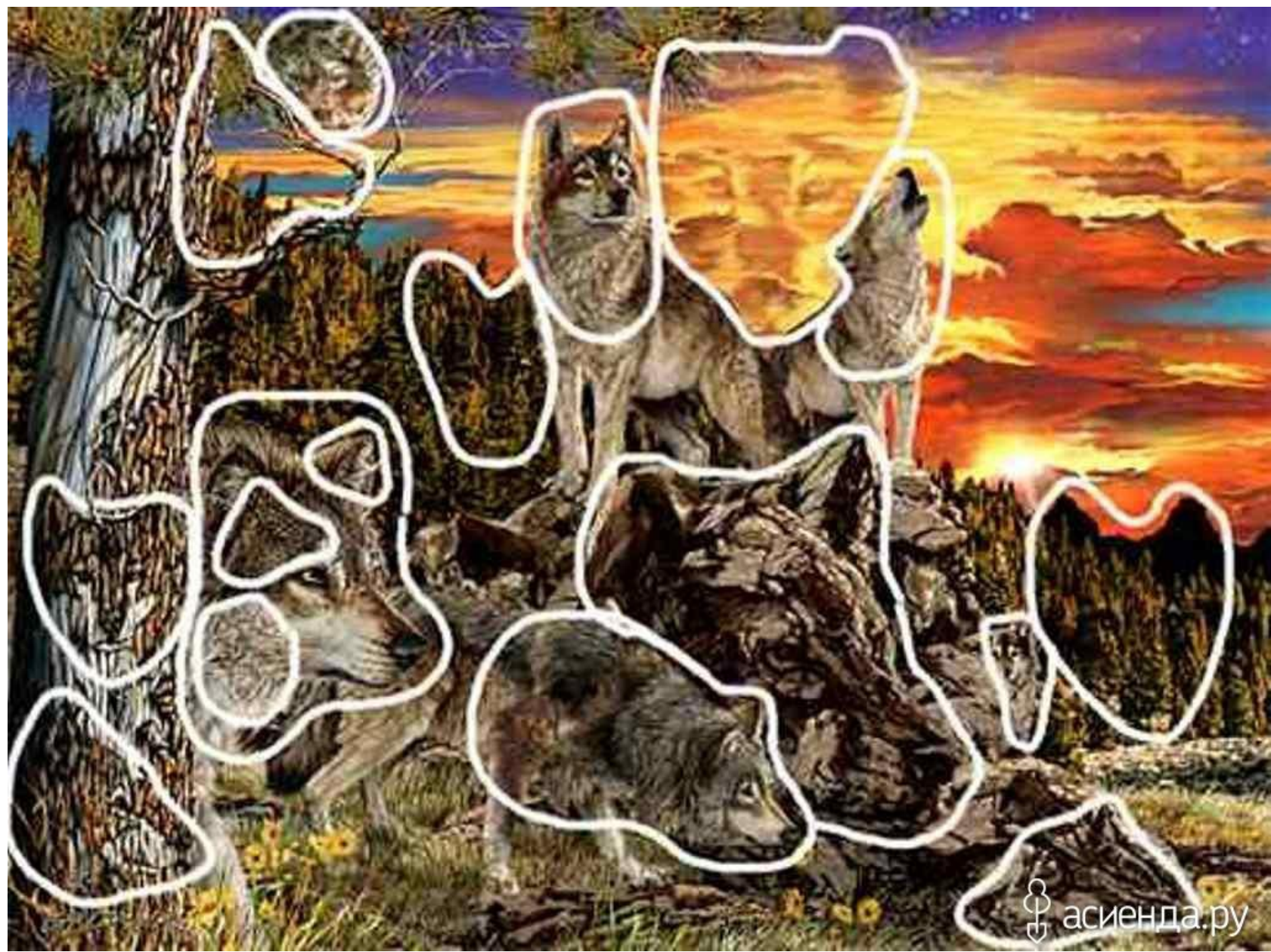


СКОЛЬКО ВОЛКОВ НА КАРТИНКЕ?







«Круг внимания»

- Для деятельности человеку нужно держать во внимании несколько предметов.
- Внимание человека не точка, а некоторая область (условно- круг).
- Если эта область заполнена, то проникновение новых предметов вытесняет что-то из того, что там уже было.
- Можно тренировать границу круга внимания, не давая отвлекать вас при выполнении задания на внимание.

Д	К	Л	Ф	В	Ч	Ш	Ц	Я	К
И	Э	А	О	Я	У	Б	Е	Ж	Ш
У	У	Ш	А	Н	Б	Ю	Г	Я	Т
И	С	С	А	П	И	Л	П	Т	Х
Х	Д	З	М	Л	З	Г	К	Б	О
В	Л	Т	Л	Г	Ж	В	Л	К	З
Г	В	З	Ж	Ж	Г	Д	М	Ж	К
Д	Ч	Д	Ф	Б	Р	С	К	Л	Ц
М	Ш	З	Л	В	К	З	Б	Н	Р
С	Ч	Ф	Т	Ч	Р	Т	Х	Р	Н

Отвлекающий



1. Сколько раз встречается буква «А»?
2. Сколько раз встречается буква «Б»?
3. Сколько раз встречается буква «В»?
4. Сколько раз встречается буква «И»?
5. Сколько раз встречается буква «Д»?
6. Сколько раз встречается буква «К»?
7. Сколько раз встречается буква «М»?
8. Сколько раз встречается буква «Н»?
9. Сколько раз встречается буква «Л»?

Увеличение круга внимания («Увеличение разрешения»)

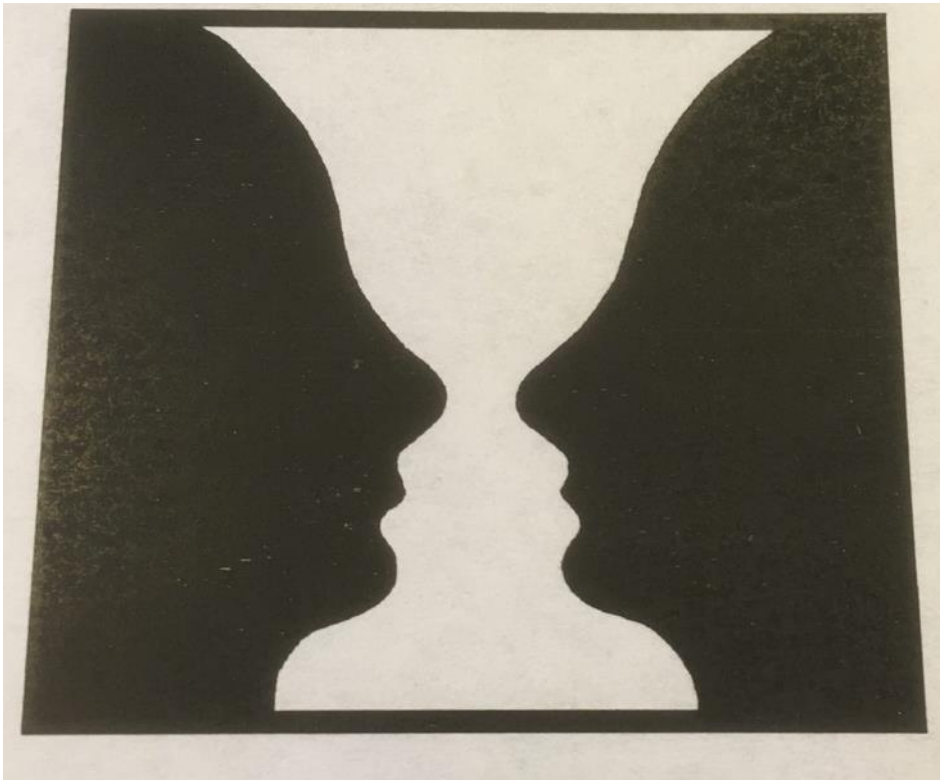
- Простой способ – специально дозированно перегружать круг внимания:

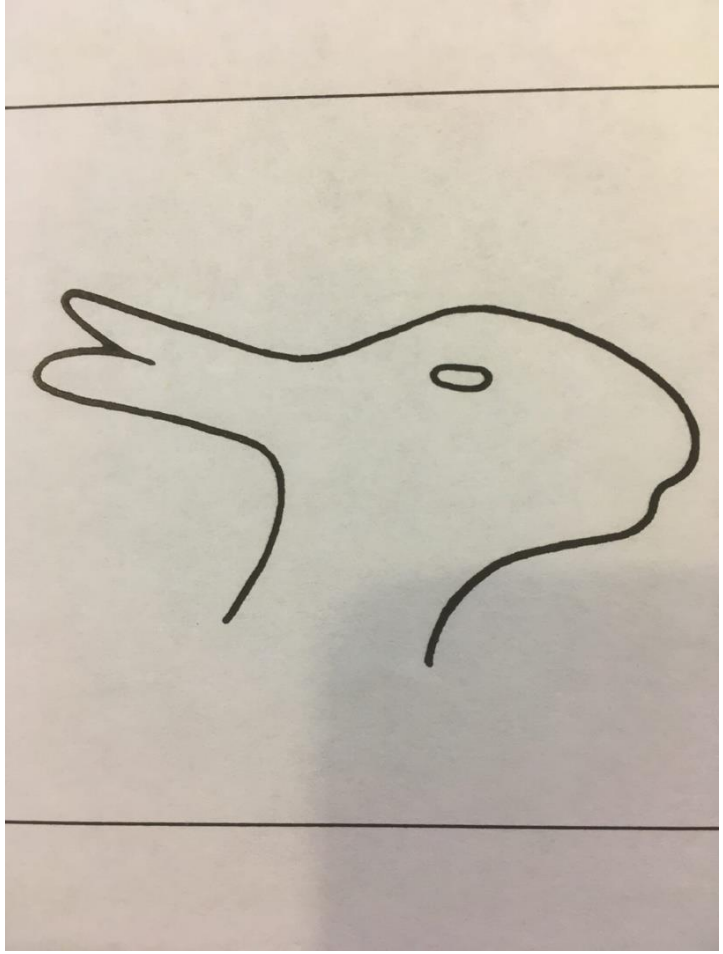
Пишем от 1 до 20, при этом вслух говорим от 20 до 1 (пишем и говорим разные числа из разных последовательностей) 4 минуты.

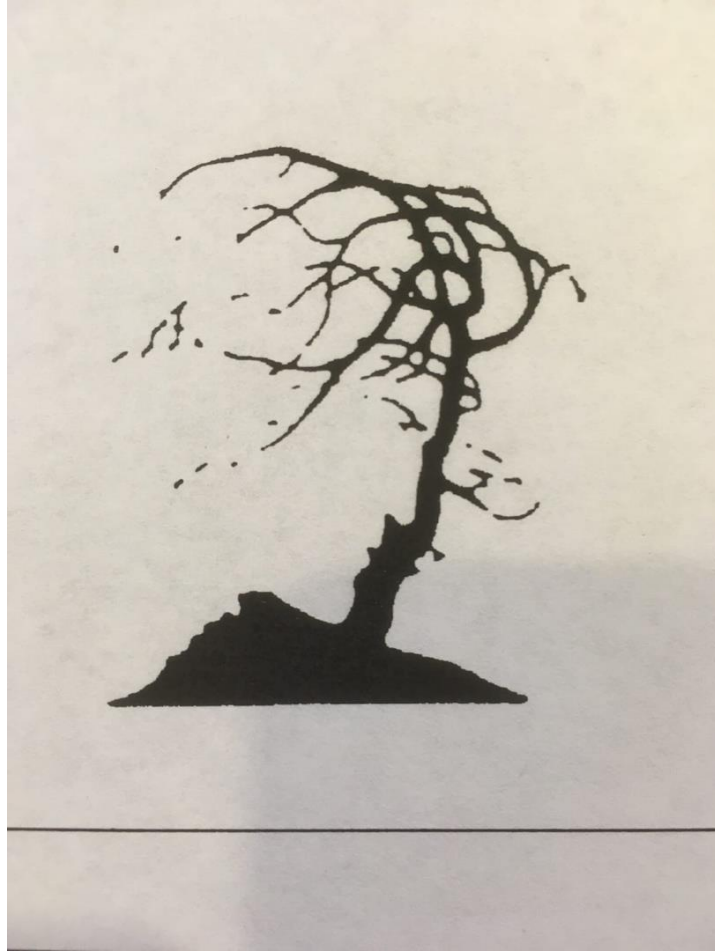
На странице книги (полустранице) считаем одновременно две разные буквы, за один проход посчитать количество и тодой и второй буквы. Примерно 4 минуты.

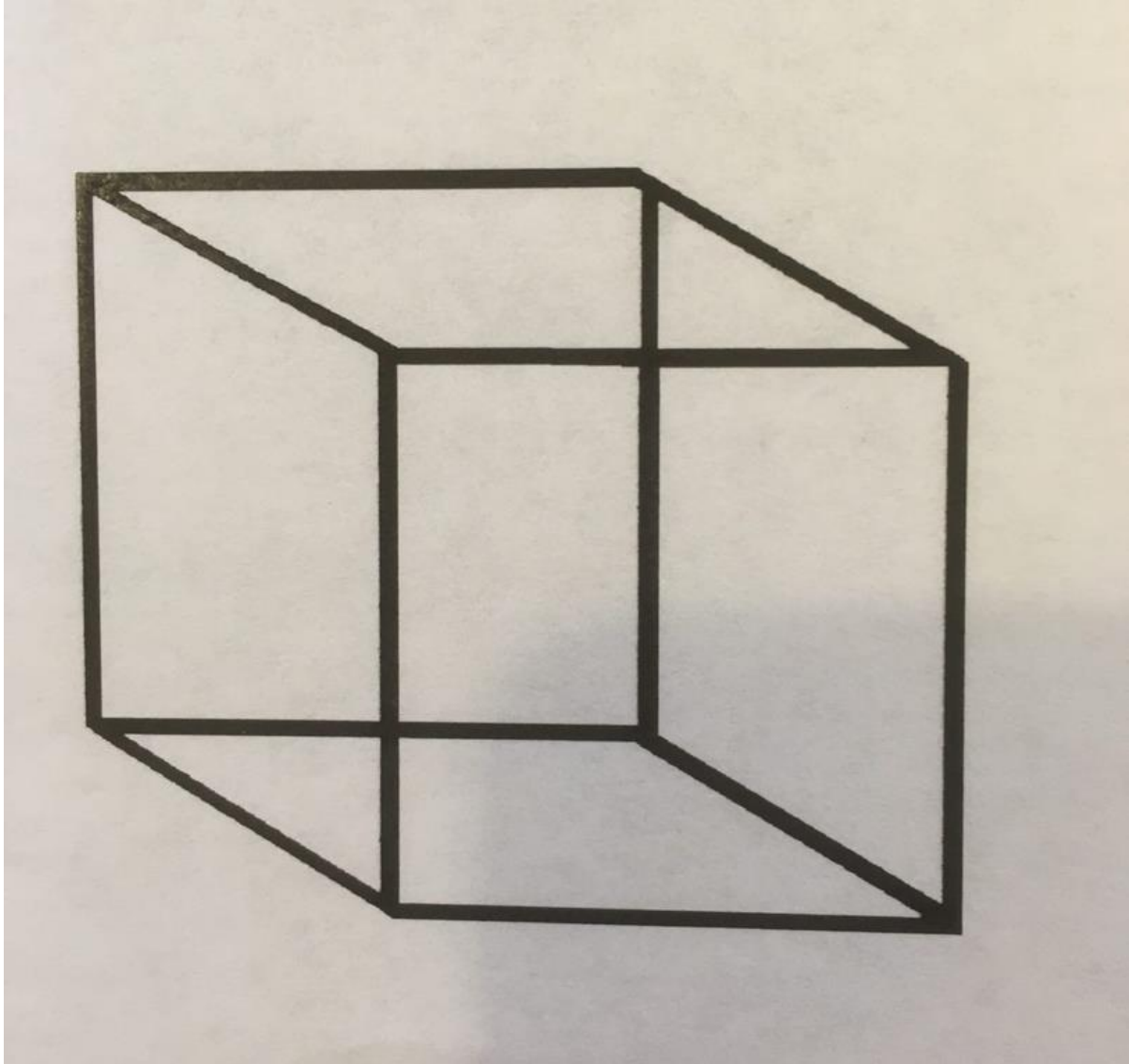
Переключение внимания

- Двойные картинки: поочерёдно видеть то один смысл, то другой, постепенно ускоряя переключение (4 минуты)









Память: ключевые слова

- «Однажды я ехал в купе скорого поезда и среди моих попутчиков зашёл разговор о вере»
- Ключевое слово- «разговор»
- «Было высказано множество мнений, но **рассказ** одного из них, в прошлом тюремного надзирателя, меня поразил»

Можно открывать художественную книгу и карандашом подчёркивать ключевые слова (4 минуты) – так закрепится и разовьётся навык их видеть

Память: простые мнемотехники

- Слово - > в картинку, + визуальное сюжетное связывание картинок.

Запоминается гораздо лучше, в том числе последовательность.

«Лидия Павловна» – «липа» – визуализация брошки в виде цветка липы = железное запоминание имени-фамилии

Вспоминание – отдельный процесс

- Упражнение «Штирлиц» – вспоминать максимально подробно события с некоторого момента. Товарищ помогает раскрывающими вопросами.
- «100 предметов» – не заходя в помещение, вспомнить 100 предметов в нём (включая примерное расположение) и записать в список.

Спасибо за внимание

- Успехов в развитии памяти и внимания, и применении их на благо всем добрым людям!