

Упражнение № 1

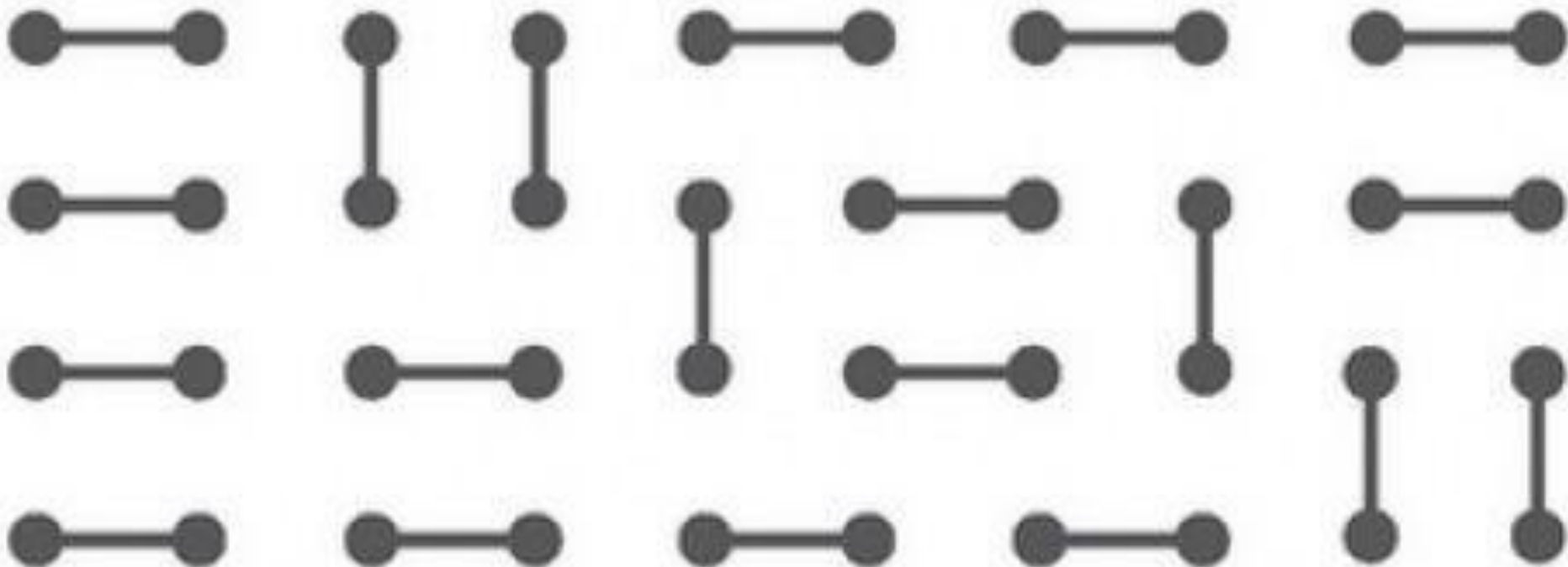
Внимание – это качество, характеризующее процесс фильтрации информации, которая поступает из окружающего мира. Человек, у которого развито внимание, способен мысленно отбросить лишнюю информацию и сосредоточиться на одном конкретном объекте или процессе.

Если бы человеческий мозг не фильтровал поступающую из окружающего мира информацию, он бы подвергся сильной перезагрузке. Человек с рассеянным вниманием не способен концентрироваться на одной или нескольких вещах, которые выделил.

Память – это способность человеческого мозга сохранять информацию воспроизводить её в устном или письменном виде. Память напрямую связана со вниманием, поскольку долгосрочное запоминание информации возможно только при постоянной концентрации внимания на ней. Для развития памяти и внимания разработано много упражнений, которые нужно регулярно выполнять для достижения ощутимых результатов.

Упражнение № 1

Посмотрите на следующую картинку одну минуту. Затем закройте эту картинку и попробуйте нарисовать эти фигуры в таком же расположении на бумаге. После того как вы нарисуете детали на бумаге попробуйте сравнить с картинкой. Что у вас получилось? Если есть ошибки, попробуйте повторить упражнение.



Упражнение № 2

Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, под каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и под каждой цифрой написать слово.

Что у вас получилось? Если ошибок много попробуйте запомнить только верхнюю строчку от нуля до четырех, потом от пяти до девяти.

Сравните написанное с картинкой, если есть ошибки, повторите упражнение.

0

яйцо

1

свеча

2

утка

3

птица

4

парусник

5

детская
горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

воздушный
шарик

Упражнение № 3

Посмотрите следующее упражнение, здесь написаны цифры двумя разными цветами. Посмотрите внимательно одну минуту на эти цифры и попробуйте запомнить их. Закройте эти цифры и попробуйте написать на бумаге все то, что вы запомнили. Проверьте себя, если много ошибок попробуйте запомнить первые две строчки и затем написать их.

Затем попробуйте запомнить и написать вторые две строчки. Если все правильно можно потренироваться и написать все четыре строчки.

5 16 11 8 21 12

14 7 3 1 15 18

2 24 20 19 9 10

23 13 4 22 6 17

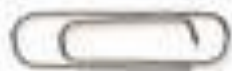
Упражнение № 4

Посмотрите внимательно на следующую картинку одну минуту. Здесь нарисованы разные предметы, запомните их. Закройте картинку и напишите на бумаге, что вы запомнили. Предметы должны быть написаны или нарисованы в таком же порядке как на картинке.

Если вам сложно запомнить с первого раза столько предметов, то можно запомнить и написать половину этих предметов только по порядку.

Затем запомните и напишите вторую половину этих предметов.

Теперь попробуйте запомнить полностью все предметы по порядку и написать их в таком же порядке.



Используемые источники:

1. Гарри Лорейн. Как тренировать память. Издательство: Поппури. 2010.
2. Денис Букин. Издательство: Альпина Паблишер, 2018, 304 стр.

Интернет ресурсы:

1.

<http://yourspeech.ru/training/memory/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pamyati-i-vnimaniya-u-shkolnikov.html>

2.

<https://econet.ru/articles/147775-10-prostyh-sposobov-uluchshit-pamyat-rebenka>