



КАК РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТИ

▶ ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ ПРЕКРАСНО ТРЕНИРУЮТСЯ, ЧТО ВЕДЕТ К УЛУЧШЕНИЮ УСПЕХОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РОСТУ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

▶ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШЕ ВНИМАНИЕ СТАЛО УСТОЙЧИВЕЕ, 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПО ТАБЛИЦАМ ШУЛЬТЕ 5x5. КОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ТАБЛИЦУ ЗА 25-30 СЕК., ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ НА ТАБЛИЦЕ 9x9. НАЧАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БОЛЬШИХ ТАБЛИЦ – 2 МИН. ТРЕНИРОВКИ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ ВРЕМЯ ДО 40-45 СЕК. ТАБЛИЦЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКО НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ.

Дополнительное упражнение на тренировку внимания: не отрываясь, следить взглядом за движением секундной стрелки, начиная с 30 сек., постепенно увеличить до 2 мин. Только кажется, что это просто. На самом деле, это упражнение требует высокой концентрации внимания и воли.

Таблицы Шульте на оценку внимания.

1. Выберите любую из таблиц снизу.
2. Вашей задачей будет как можно быстрее последовательно находить числа от 1 до 25.
3. Засеките время. Для первой пробы желательно уложиться в 1 мин.30 сек.

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

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

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

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

НАЗЫВАЙТЕ ЦВЕТ, КОТОРЫМ НАПИСАНО СЛОВО, А НЕ ЧИТАЙТЕ СЛОВО:

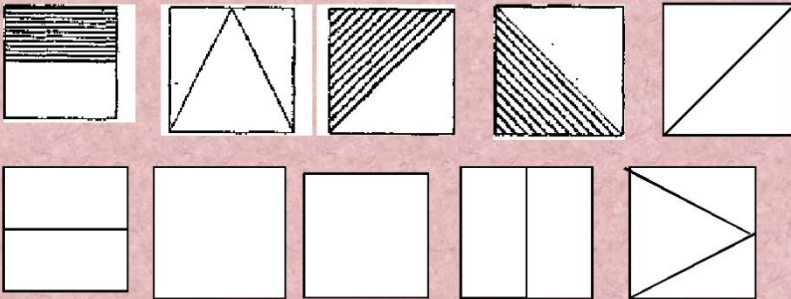
ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
 ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ
 ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ
 ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ
 СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
 ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

ЛЮБЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО РАЗВИВАЮТ ВОЛЮ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ. ОНИ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ КАЖДОМУ.



Тест на зрительную память

В течении 10 секунд запомните фигуры



б) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО.
ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ.
ВОДА. ГОЛОВА.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ПАМЯТЬ.
ПОПРОБУЙТЕ ЗАПОМНИТЬ ФИГУРЫ ИЛИ
СЛОВА.
ЗАПИШИТЕ/ЗАРИСУЙТЕ НА ЛИСТЕ ТО,
ЧТО ЗАПОМНИЛИ.
НОРМА ЗАПОМИНАНИЯ: 5-7 ФИГУР/СЛОВ.

ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ – ЗАЛОГ
ЛЕГКОГО ОБУЧЕНИЯ, ХОРОШЕЙ
ОРИЕНТАЦИИ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ И ЖИЗНЕННЫХ
СОБЫТИЯХ.

ИМЕЯ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ, ВЫ
ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАЕТЕ
ДЛЯ СЕБЯ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ.

РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ
ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО. ПРИ
СИСТЕМАТИЧЕСКИХ (2-3 РАЗА
В НЕДЕЛЮ) ЗАНЯТИЯХ УЖЕ
ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ЭФФЕКТ БУДЕТ
ОШЕЛОМИТЕЛЬНЫМ.



Старайтесь не переусомляться и
правильно питайтесь. Свежие фрукты и
овощи, зелень, постная диета, достаточное колич
разнообразное меню
необходимо для питания клеток мозга.

СПОСОБНОСТИ ТРЕНИРУЮТСЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

- Сознательно учите слова песен, стихи любимых авторов, адреса, телефонные номера: одного занятия в неделю достаточно.
- Читая, откажитесь от использования закладки. Запоминайте номер страницы, на которой остановились.
- После любой одной пары вспомните и мысленно ответьте: как сегодня был одет любой из одногруппников или преподаватель? Кто вошел в аудиторию последним? Кто и какие вопросы задавал? Как звучит главное понятие, формула занятия? Что сказал преподаватель перед тем, как попрощаться с группой?
- Если еще не сделали этого, заучите имена и отчества всех преподавателей и членов администрации.
- Раз в неделю заучивайте 1 иностранное слово или 1 слово из профессионального, научного лексикона, которым вы прежде не владели.
- Закройте глаза и мысленно опишите, как выглядит: ваш двор, ваша комната, аудитория вашего куратора, ваш маршрут от пункта А до пункта В (например, от подъезда до ближайшего продуктового магазина).

1. СКОЛЬКО ТУРИСТОВ ЖИВЕТ В ЛАГЕРЕ?
2. КОГДА ОНИ СЮДА ПРИЕХАЛИ, СЕГОДНЯ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ НАЗАД..?
3. НА ЧЕМ ОНИ СЮДА ПРИЕХАЛИ?
4. ДАЛЕКО ЛИ ОТ ЛАГЕРЯ СЕЛЕНИЯ?
5. ОТ КУДА ДУЕТ ВЕТЕР.. С СЕВЕРА ИЛИ С ЮГА?
6. КАКОЕ СЕЙЧАС ВРЕМЯ ДНЯ?
7. КУДА УШЕЛ ШУРА?
8. КТО ВЧЕРА БЫЛ ДЕЖУРНЫМ? (ИМЯ)
9. КАКОЕ СЕГОДНЯ ЧИСЛО КАКОГО МЕСЯЦА?



Развитие интеллекта и речи

Инструмент мышления – речь. Старайтесь обогащать свой лексикон, полно и четко формулировать мысли, рассуждайте мысленно и вслух. Также учитесь формально-логическим мыслительным приемам и совершенствуйте свой интеллект через творчество.

- ✓ Давайте объяснения своим действиям. Подвергайте анализу все, что вы делаете, просчитывайте варианты: что будет, если бросить дело незаконченным, каким вырисовывается окончательный итог работы.
- ✓ Обосновывайте свою позицию устно. Старайтесь говорить четко и последовательно. Следите за тем, чтобы ваши мнения и выводы были не эгоцентричны, а понятны и постороннему слушателю, который не знаком с ситуацией. Чем яснее речь, тем яснее мышление.
- ✓ Не позволяйте себе погрязнуть в интеллектуальном бездействии. Постарайтесь отказаться от просмотра случайных видео и малозначимой информации в Интернете в пользу обучающих мастер-классов, познавательных видео по профессии или по предмету.
- ✓ Занимайтесь творчеством. Любое творчество – это выход за границы привычных рамок, поиск себя, свобода мышления.

Анализируйте!

Любой материал: сегодняшняя лекция или эпизод сериала, реальное событие, воспоминание. Мысленно выделите главное и второстепенное, причину и следствия, скрытые взаимосвязи. Постарайтесь четко ответить мысленно, какие основные факторы привели к определенным выводам, результатам. Влияние каких факторов может изменить результат.

- Мышление прекрасно развивается в интересных досуговых занятиях, например:
- Настольные игры.
 - Игра «Да-нет».
 - Лабиринты, ребусы, головоломки.
 - Логические виртуальные игры.
 - Онлайн-тесты на сообразительность.
 - Чтение/просмотр хороших детективов.
 - Игра в Шерлока. Вспомните знаменитый «дедуктивный» метод и попробуйте применить его в наблюдении за другими людьми, повседневными событиями.
 - Читайте аналитические статьи по вашей профессии и тем сферам, которые вам интересны (экология, мода, искусство, экономика, политика, спорт и т.п.).

Найди место для каждого предмета

Решайте задания типа «Силлогизм», «Множества».

СИЛЛОГИЗМ - РАССУЖДЕНИЕ, В КОТОРОМ ИЗ ЗАДАННЫХ ДВУХ СУЖДЕНИЙ ВЫВОДИТСЯ ТРЕТЬЕ.

1. ВСЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ ИМЕЮТ СКЕЛЕТ. ВСЕ КИТЫ - МЛЕКОПИТАЮЩИЕ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ВСЕ КИТЫ ИМЕЮТ СКЕЛЕТ.
2. ВСЕ КВАДРАТЫ - РОМБЫ. ВСЕ РОМБЫ - ПАРАЛЛЕЛОГРАММЫ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ВСЕ КВАДРАТЫ - ПАРАЛЛЕЛОГРАММЫ.

СМОЖЕТЕ ОТКРЫТЬ ЗАМОК?

- 6 8 2** Один номер верен и на месте
- 6 1 4** Один номер верен, но не на месте
- 2 0 6** Два номера верны, но не на месте
- 7 3 8** Нет верных номеров
- 3 8 0** Один номер верен, но не на месте