

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Читая книги, слушая радио, просматривая телевизионные передачи, можно отмечать объекты, которые попадают в сферу внимания других людей, а в сферу нашего внимания обычно не попадают.

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с равной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.
3. А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников
4. Система оценивания:  
меньше 5 — плохо;  
5-7 — средне;  
8-10 — хорошо;  
больше 10 — отлично.

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.
2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы и не яркие, ищите интересное для Вас.
3. Составьте карту необычных примет.

1. Зайдите в незнакомую комнату.
2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.
3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек. Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

**Ключ:**

запомнил менее 5 деталей — плохо;  
запомнил от 5 до 9 деталей — хорошо;  
запомнил более 9 деталей — отлично.

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.
2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.
3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.
5. Закройте глаза.
6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.
2. Нарисуйте ее во всех деталях.
3. Сравните оригинал с рисунком.

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.
3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.
4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.
2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.
3. Увеличивайте количество предметов.

1. Возьмите любое стихотворение.
2. Выделите в нем фразы.
3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.
3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.
4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.