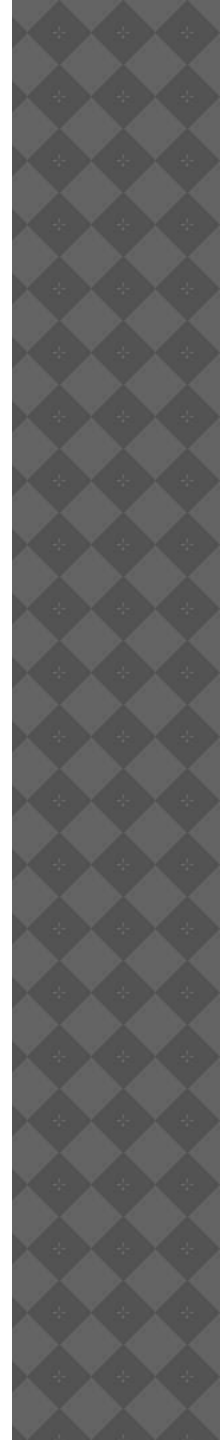
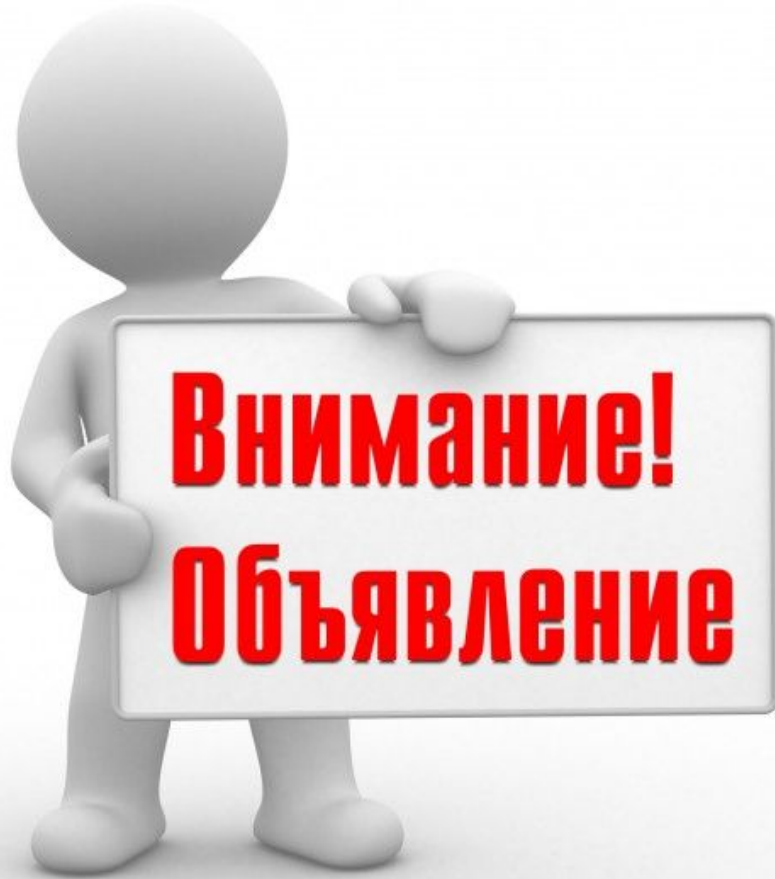


УСПЕШНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ

КУРБАТОВА
ЕЛЕНА
СЕРГЕЕВНА



ВНИМАНИЕ



Внимание



"РАССТАНОВКА ЧИСЕЛ«

- В течение 2 минут Вы должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала.

16

37

98

29

54

80

92

46

59

35

43

21

8

40

2

65

84

99

7

77

13

67

60

34

18

ВРЕМЯ ВЫШЛО

- Поменяться с соседом по парте листочком и проверить данные. Обвести кружком числа которые стоят на своих местах.

16

37

98

29

54

80

92

46

59

35

43

21

8

40

2

65

84

99

7

77

13

67

60

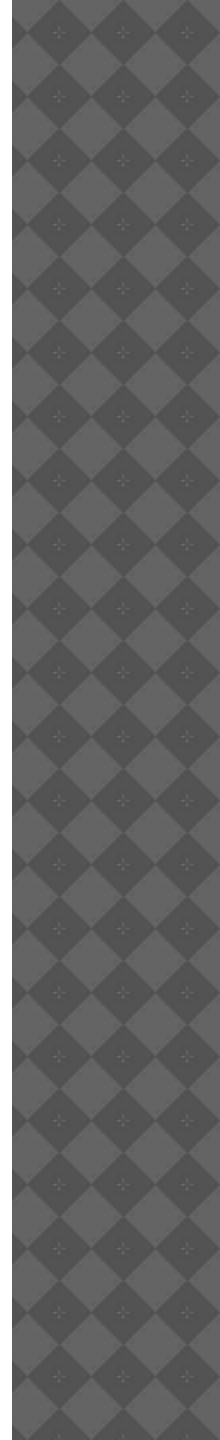
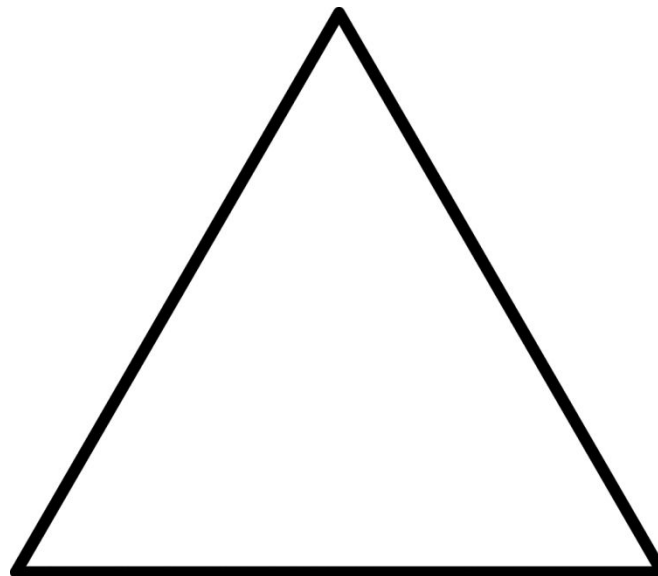
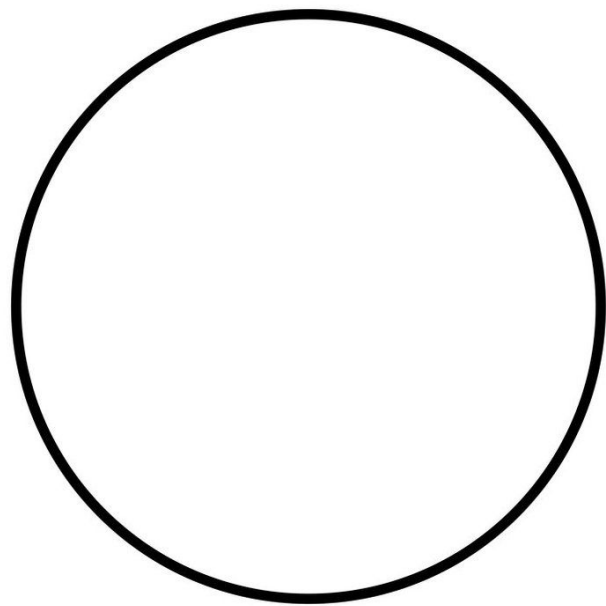
34

18

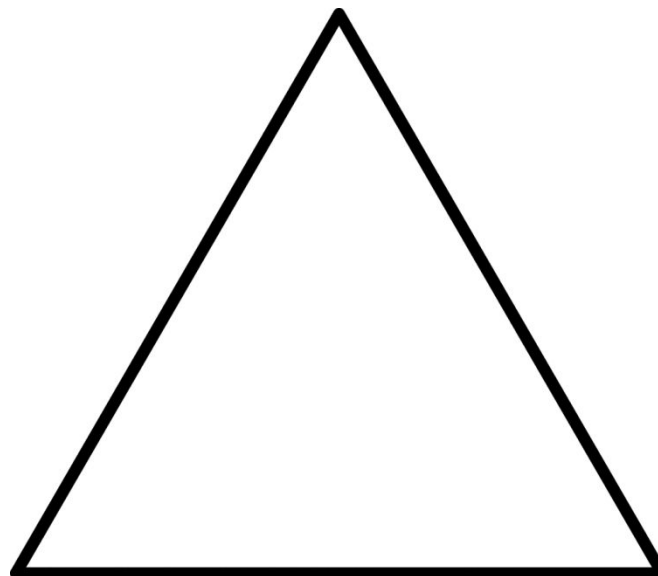
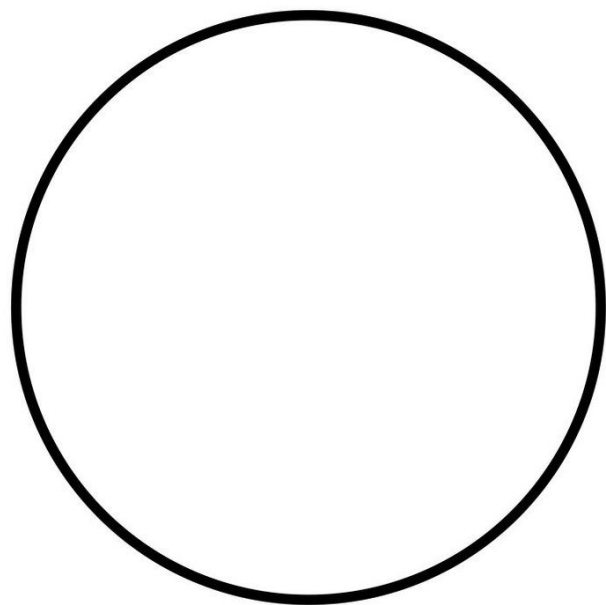
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ



УПРАЖНЕНИЕ 1. КРУГ И ТРЕУГОЛЬНИК.



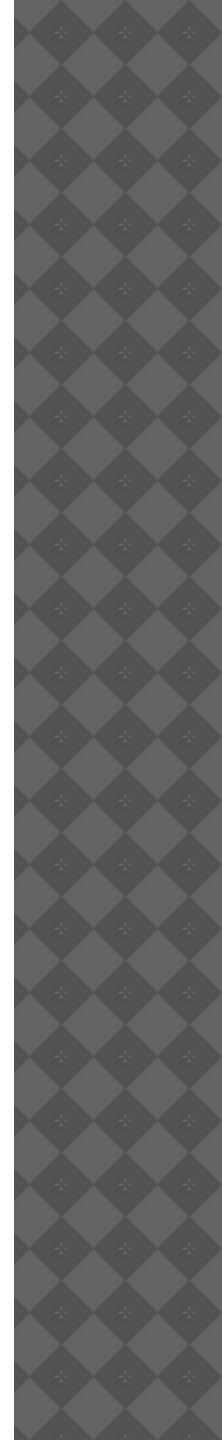
СКОЛЬКО НАРИСУЕТЕ ЗА 1
МИНУТУ?



УПРАЖНЕНИЕ 2. ЦИФРЫ.

- На листе рисуйте так же разными руками одновременно, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

РАССЛАБЛЕНИЕ



УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА»



ТЕСТ МЮНСТЕРБЕРГА

- В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача – как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты.
- Пример: «рюклбюсрадостьюфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

○ бсолнцесвтрпцоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактьуэк
заментрочягщшгцкппрокуроргурсеабетеорияемтодж
ебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорболджщзхюэл
гщьбпамятьшогхеюжипдрпцхщндвосприятиейцукен
дшизхьвафыпролдблюбовьябфырплосдспектаклячс
интьбюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэ
ипцгиернкуыфйшрепортажэкжлорлафывюфбьконкур
сйфнячыувскапрлличностьзжэьеюдшщглоджинэпри
лаваииедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотча
яниейфрлньячвтлджэхьгфтасенлабораторияигщдщ
нруцтргшчтлроснованиезхжьбщдэркентаврсухгвсмтр
психиатриябплмстчыйфясмтщзайэьягнтзхтм

- Оценивается количество выделенных слов.
- Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

- 1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.

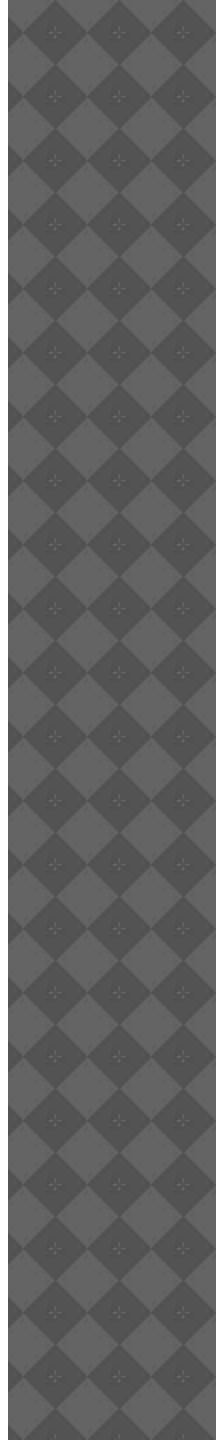
- 2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.

- 3. Если вам удалось обнаружить 24 -25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

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



- Какие детали вы запомнили?



Let yourself free
amorphiss.deviantart.com

Amorphiss

- Какие детали вы запомнили?



- Какие детали вы запомнили?



УПРАЖНЕНИЕ 4.
ОДИН УЧЕНИК ВЫХОДИТ ИЗ
КЛАССА, ДЕТИ
ПЕРЕСАЖИВАЮТСЯ ОН ДОЛЖЕН
УГАДАТЬ ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

- Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».

УПРАЖНЕНИЕ 5.

- 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.



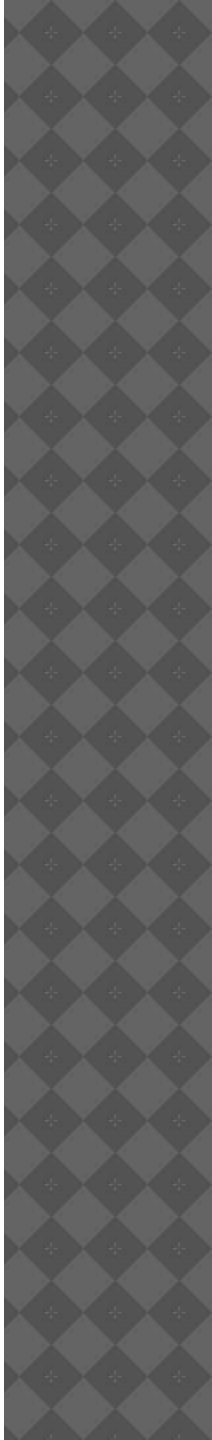
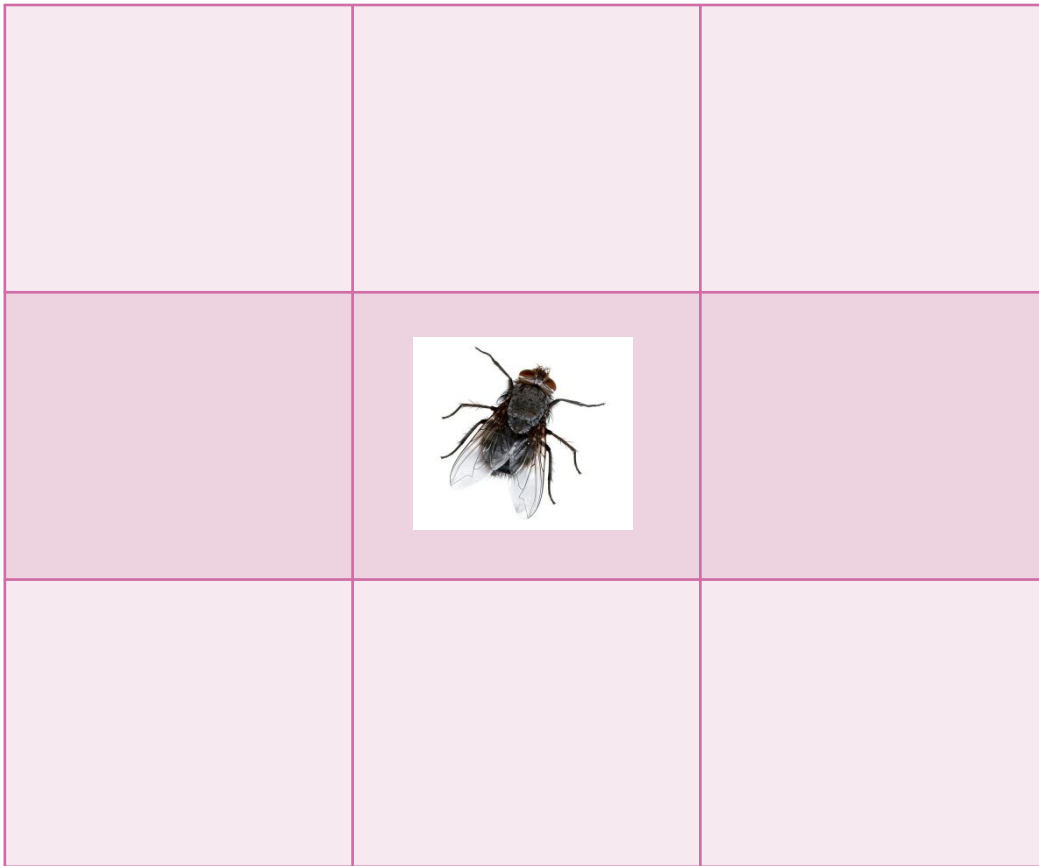
- В комнате есть на чём сидеть?
- Сколько столов в комнате?
- Цвет стен?
- Цвет рамы на окнах?
- Что лежит на полу?
- Есть ли комнатные растения?
- Что висит на стене?
- Какая техника есть в комнате.



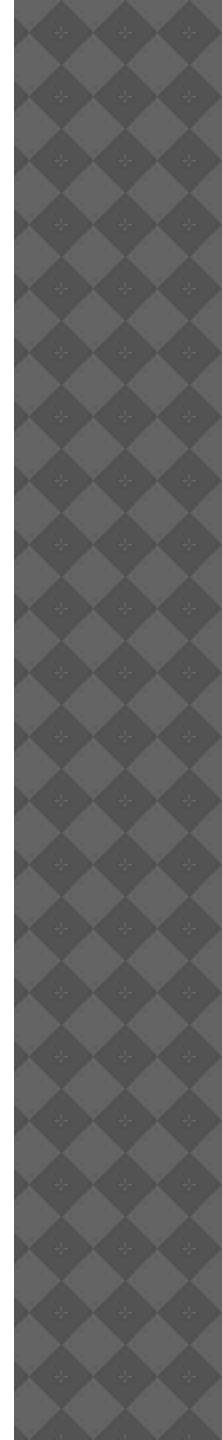
- В комнате есть на чём сидеть?
- Сколько столов в комнате?
- Цвет стен?
- Цвет рамы на окнах?
- Что лежит на полу?
- Есть ли комнатные растения?
- Что висит на стене?
- Какая техника есть в комнате.



ИГРА МУХА.



УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»



НОС ПОЛ ПОТОЛОК

