

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ	6
Общие правила выполнения упражнений	6
Упражнение «Индуктивность мышления. Ритм мысли»	6
Упражнение «Наглядно-образная и моторная память»	8
Упражнение «Зрительная память и скорость зрительного восприятия»	9
Упражнение «Длительность хранения информации. Скорость мыслительных процессов»	10
Упражнение «Гармонизация работы полушарий. Эмоциональный интеллект»	11
Упражнение «Вербальный интеллект»	12
Упражнение «Мнемотехника»	12
Упражнение «Вариативность мышления. Активизация лексикона»	14
Упражнения на каждый урок	15
ТЕСТ 1	25
ТЕСТ 2	39
ТЕСТ 3	53
ТЕСТ 4	67

ТЕСТ 5	81
ТЕСТ 6	94
ТЕСТ 7	108
ТЕСТ 8	121
ТЕСТ 9	135
ТЕСТ 10	148

ОТВЕТЫ. Упражнение «Вербальный интеллект. Активизация лексикона»	161
---	------------

Свидетельства Российского авторского общества на объекты авторских прав Л.Л. Васильевой	164
--	------------



ТЕСТ 2

Упражнение 1. Гармонизация работы полушарий.

«Числа на листе». Стр.17.

Упражнение 2. Работа с таблицами. Таблицы Шульте.

Стр. 20.

Упражнение 3. Автоматизация счета.

Задание: решить арифметические примеры. Время выполнения – 3 минуты. Норма – 120 примеров.

$7 \times 3 =$	$10 : 5 =$	$12 : 3 =$	$7 \times 3 =$	$3 \times 8 =$	$9 \times 9 =$
$6 \times 5 =$	$3 \times 3 =$	$6 \times 6 =$	$20 : 5 =$	$4 \times 3 =$	$50 : 5 =$
$5 \times 3 =$	$14 : 2 =$	$16 : 2 =$	$9 \times 4 =$	$5 \times 8 =$	$6 \times 8 =$
$8 : 4 =$	$7 \times 5 =$	$2 \times 4 =$	$4 \times 6 =$	$7 \times 8 =$	$21 : 3 =$
$6 \times 6 =$	$8 \times 3 =$	$27 : 3 =$	$32 : 4 =$	$42 : 7 =$	$9 \times 3 =$
$4 : 4 =$	$18 : 2 =$	$8 \times 8 =$	$9 \times 7 =$	$8 \times 2 =$	$8 \times 7 =$
$9 \times 1 =$	$5 \times 6 =$	$28 : 4 =$	$35 : 5 =$	$9 \times 4 =$	$10 : 5 =$
$7 \times 5 =$	$9 : 3 =$	$8 \times 8 =$	$5 \times 9 =$	$10 \times 9 =$	$7 \times 6 =$
$8 : 2 =$	$6 \times 4 =$	$8 : 2 =$	$24 : 6 =$	$5 \times 8 =$	$36 : 4 =$
$9 \times 3 =$	$16 : 4 =$	$8 \times 5 =$	$4 \times 8 =$	$6 \times 3 =$	$8 \times 9 =$
$4 \times 6 =$	$3 \times 4 =$	$2 \times 2 =$	$10 \times 3 =$	$45 : 5 =$	$9 : 9 =$
$3 : 3 =$	$20 : 2 =$	$8 \times 5 =$	$36 : 4 =$	$4 \times 7 =$	$9 \times 7 =$
$6 \times 4 =$	$6 \times 6 =$	$6 : 3 =$	$7 \times 8 =$	$24 : 4 =$	$54 : 6 =$
$7 \times 7 =$	$18 : 3 =$	$2 \times 10 =$	$27 : 9 =$	$6 \times 4 =$	$4 \times 9 =$
$10 : 2 =$	$4 \times 5 =$	$7 : 7 =$	$8 \times 5 =$	$2 \times 10 =$	$56 : 7 =$
$8 \times 3 =$	$24 : 4 =$	$8 \times 2 =$	$9 \times 3 =$	$7 \times 7 =$	$6 \times 6 =$
$7 \times 4 =$	$6 \times 2 =$	$30 : 5 =$	$28 : 7 =$	$2 \times 9 =$	$48 : 8 =$
$15 : 5 =$	$24 : 3 =$	$5 \times 3 =$	$9 \times 6 =$	$7 \times 5 =$	$9 \times 5 =$
$8 \times 1 =$	$5 \times 9 =$	$30 : 3 =$	$5 \times 2 =$	$8 : 8 =$	$49 : 7 =$
$2 \times 7 =$	$20 : 4 =$	$5 \times 5 =$	$42 : 6 =$	$7 \times 3 =$	$6 \times 8 =$

Упражнение 4. Концентрация, распределение, переключаемость и устойчивость внимания.

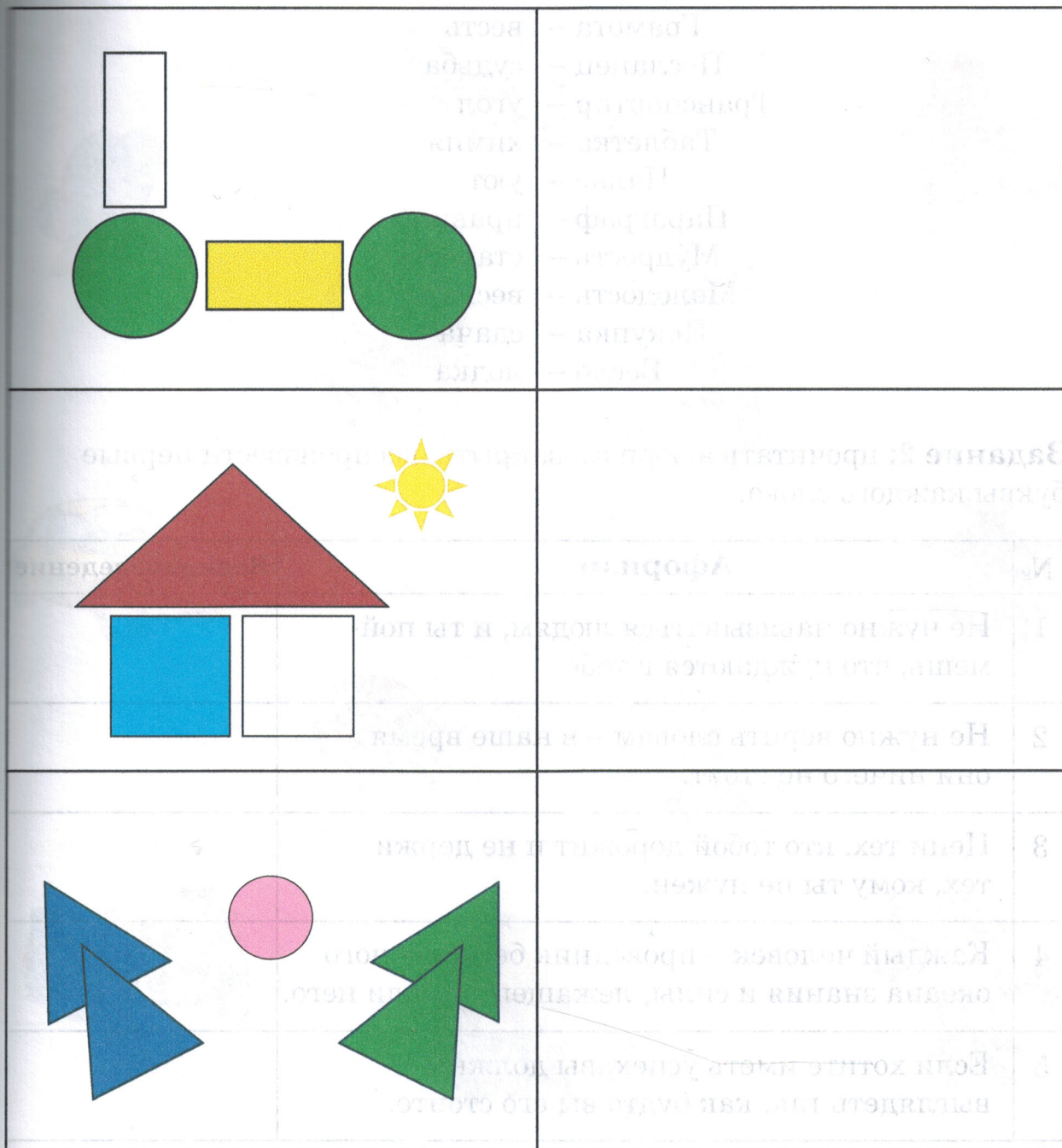
Задание: вычеркнуть по образцу, двигаясь по горизонтали. А – крестом, Г – обвести кружком, М – горизонтальной чертой.

А	Г	М	Г	А	Ш	Г	М	Ш	А
А	М	Г	А	М	Г	Ш	А	Г	М
А	М	А	Ш	Г	М	А	М	Ш	Г
М	Г	М	А	Г	А	М	А	Г	А
А	Г	Ш	Г	А	Ш	Г	А	Ш	Г
Г	М	А	Г	Ш	Г	А	М	А	Г
А	А	Г	М	А	Ш	Г	Ш	А	Ш
Г	М	А	Ш	Ш	А	М	Ш	Г	А
А	Ш	М	А	Г	М	Ш	А	Г	Ш
М	А	Г	Ш	М	А	Г	Ш	А	Г
А	Г	Ш	А	Г	М	А	Г	Ш	А
Г	Ш	А	Г	А	Г	А	М	А	Г
А	М	А	Г	А	Ш	М	Г	А	Ш
Г	А	Ш	М	А	Г	А	М	Ш	Г
М	А	Г	А	Ш	А	Г	А	Г	Ш
Г	М	А	Ш	А	Г	А	Г	М	Г
Ш	А	Г	Г	А	Ш	А	М	Г	А
Ш	Г	М	А	Г	А	Г	М	Ш	Г
А	М	Ш	Г	Ш	Г	Ш	Г	А	Г
Г	Ш	А	Г	М	А	Г	М	Г	А

Упражнение 5. Наглядно-образная память.

Задание: рассмотреть фигуры, закрыть, воспроизвести по памяти фотографически.

Время на запоминание одного блока фигур — 5 секунд.



Упражнение 6. Точность восприятия. Столбики и афоризмы.

Задание 1: просмотреть пары слов. Время – 30 секунд. Не повторять. Закрыть второй столбик. По открытому столбику вспомнить и записать закрытый столбик.

Грамота – весть
Посланец – судьба
Транспортир – угол
Таблетка – химия
Палас – уют
Параграф – правило
Мудрость – старость
Молодость – весна
Покупка – сдача
Весло – лодка

Задание 2: прочитать афоризм, закрыть, воспроизвести первые буквы каждого слова.

№	Афоризм	Воспроизведение
1	Не нужно навязываться людям, и ты поймешь, что нуждаются в тебе.	
2	Не нужно верить словам – в наше время они ничего не стоят.	
3	Цени тех, кто тобой дорожит и не держи тех, кому ты не нужен.	
4	Каждый человек – проводник бесконечного океана знания и силы, лежащего позади него.	
5	Если хотите иметь успех, вы должны выглядеть так, как будто вы его стоите.	



ТЕСТ 7

Упражнение 1. Гармонизация работы полушарий.

«Алфавит на листе». Стр.16.

Упражнение 2. Работа с таблицами. Логические таблицы. Стр. 19.

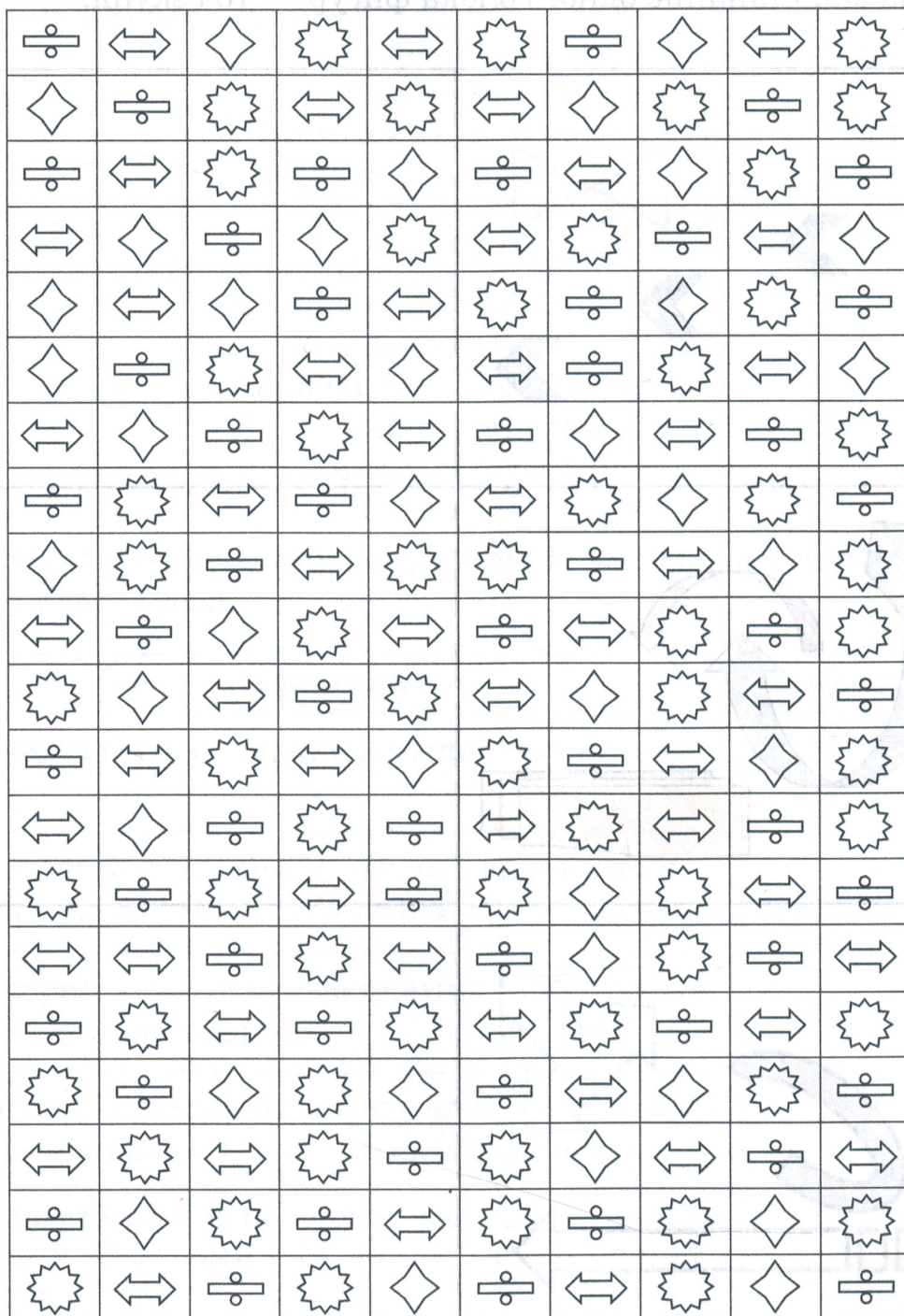
Упражнение 3. Автоматизация счета.

Задание: решить арифметические примеры. Время выполнения – 3 минуты. Норма – 120 примеров.

$3 \times 3 =$	$12 : 2 =$	$6 \times 6 =$	$24 : 4 =$	$4 \times 5 =$	$24 : 3 =$
$7 \times 4 =$	$9 \times 3 =$	$16 : 2 =$	$8 \times 3 =$	$15 : 3 =$	$8 \times 9 =$
$6 \times 5 =$	$8 : 2 =$	$2 \times 4 =$	$25 : 5 =$	$4 \times 9 =$	$45 : 5 =$
$6 : 2 =$	$8 \times 5 =$	$27 : 3 =$	$8 \times 8 =$	$8 \times 6 =$	$8 \times 8 =$
$8 \times 2 =$	$7 \times 4 =$	$8 \times 8 =$	$28 : 4 =$	$56 : 7 =$	$27 : 3 =$
$9 : 9 =$	$6 : 3 =$	$36 : 6 =$	$7 \times 7 =$	$6 \times 7 =$	$9 \times 9 =$
$2 \times 1 =$	$4 \times 6 =$	$9 \times 4 =$	$40 : 5 =$	$9 \times 8 =$	$35 : 5 =$
$6 \times 2 =$	$18 : 3 =$	$8 : 2 =$	$6 \times 8 =$	$3 \times 9 =$	$6 \times 6 =$
$10 : 2 =$	$3 \times 5 =$	$8 \times 5 =$	$30 : 6 =$	$7 \times 8 =$	$42 : 6 =$
$2 \times 3 =$	$14 : 2 =$	$24 : 3 =$	$3 \times 9 =$	$4 \times 3 =$	$7 \times 8 =$
$3 \times 6 =$	$4 \times 8 =$	$2 \times 2 =$	$10 \times 2 =$	$40 : 8 =$	$10 : 1 =$
$9 : 3 =$	$18 : 2 =$	$4 \times 2 =$	$32 : 8 =$	$9 \times 7 =$	$6 \times 7 =$
$4 \times 4 =$	$8 \times 6 =$	$16 : 4 =$	$8 \times 8 =$	$32 : 4 =$	$48 : 8 =$
$5 \times 7 =$	$21 : 3 =$	$5 \times 10 =$	$36 : 4 =$	$8 \times 5 =$	$5 \times 9 =$
$8 : 4 =$	$8 \times 5 =$	$14 : 7 =$	$7 \times 6 =$	$7 \times 10 =$	$72 : 8 =$
$9 \times 2 =$	$20 : 4 =$	$7 \times 5 =$	$8 \times 5 =$	$20 : 2 =$	$9 \times 6 =$
$5 \times 3 =$	$7 \times 2 =$	$20 : 5 =$	$49 : 7 =$	$8 \times 9 =$	$48 : 8 =$
$10 : 5 =$	$16 : 2 =$	$3 \times 3 =$	$6 \times 6 =$	$4 \times 6 =$	$5 \times 5 =$
$4 \times 1 =$	$5 \times 5 =$	$27 : 3 =$	$4 \times 4 =$	$7 : 7 =$	$54 : 6 =$
$3 \times 4 =$	$15 : 3 =$	$6 \times 7 =$	$48 : 6 =$	$2 \times 2 =$	$7 \times 7 =$

Упражнение 4. Концентрация, распределение, переключаемость и устойчивость внимания.

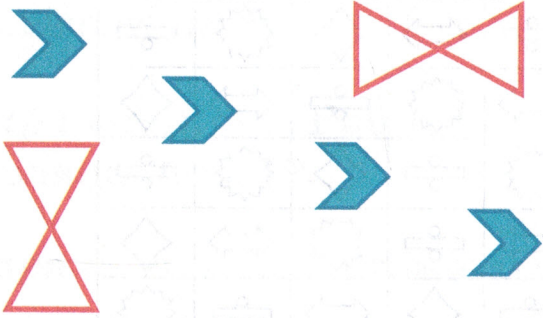

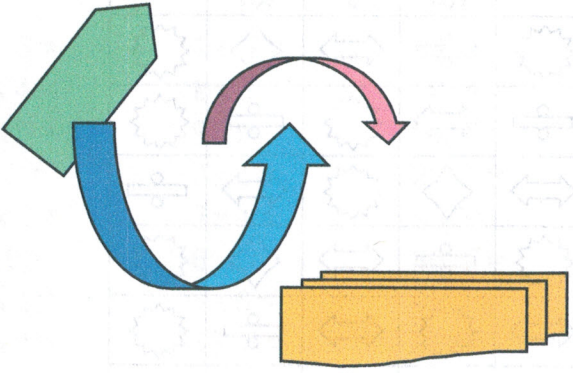

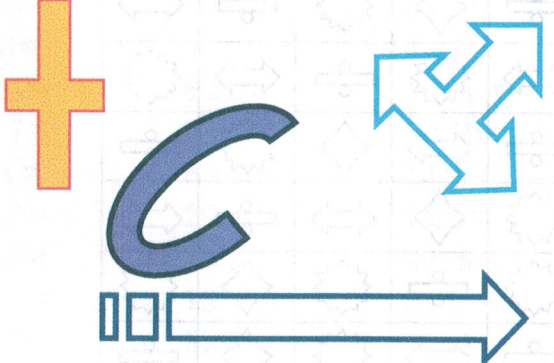
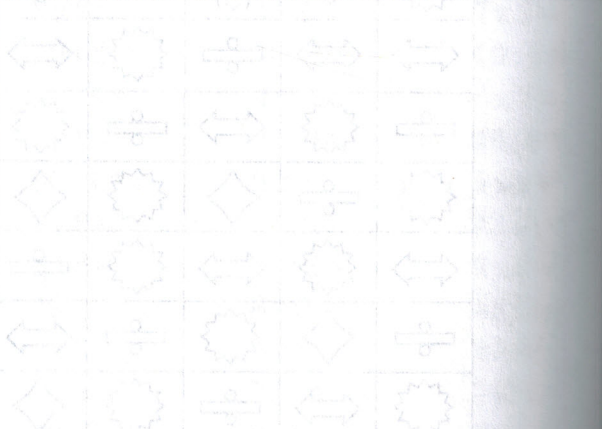
Задание: вычеркнуть по образцу, двигаясь по горизонтали. \longleftrightarrow – по диагонали, \diamond – крестом, \star – горизонтальной чертой.



Упражнение 5. Наглядно-образная память.

Задание: рассмотреть фигуры, закрыть, воспроизвести по памяти фотографически.

Время на запоминание одного блока фигур — 10 секунд.


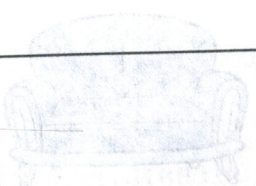
	
	
	

Упражнение 6. Точность восприятия. Столбики и афоризмы.

Задание 1: посмотреть пары слов. Время – 30 секунд. Не повторять. Закрывать второй столбик. По открытому столбику вспомнить и записать закрытый столбик.

- Рассвет – будильник
- Госпиталь – ветеран
- Растяжка – шпагат
- Отель – администратор
- Кот – учёный
- Причина – просьба
- Паркет – вальс
- Молчание – золото
- Арка – старина
- Автор – подпись

Задание 2: прочитать афоризм, закрыть, воспроизвести первые буквы каждого слова.

№	Афоризм	Воспроизведение
1	Бедным быть не стыдно, стыдно быть дешёвым.	
2	Поставьте точку после тех, кто уйдет, чтобы имя тех, кто придет, было с большой буквы.	
3	Доверие – как нервные клетки: практически не восстанавливается.	
4	Никакие километры не страшны, если знаешь, что в конце пути, тебя по прежнему ждут.	
5	В этом мире можно искать всё, кроме любви и смерти. Они сами тебя найдут, когда придет время.	