

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Общие правила выполнения упражнений.

1. Не рассматривайте предварительно учебник, не знакомьтесь с содержанием отдельных упражнений. Не забегайте вперед.
2. Не форсируйте обучение даже в том случае, когда создается впечатление, что вы легко справляетесь с заданиями, не устаете и готовы выполнять задания 2-3 занятий.
3. Строго соблюдайте время, указанное перед упражнением, оно дано с учетом развития отдельных параметров интеллекта.
4. Строго следите, чтобы на рабочем месте не было лишних предметов: зрительная дезинформация не способствует запоминанию, отвлекает внимание от содержания того материала, с которым вы работаете. Если на странице два упражнения, то одно во время работы необходимо закрыть листом бумаги. Выполняя упражнения на переключаемость внимания, наглядно-образную память, скорость зрительного восприятия, зрительную память, индуктивность мышления, обязательно закрывать всю информацию, не имеющую отношения к заданию.
5. Строго отслеживайте, чтобы таблицы, книги, раздаточный материал во время работы находились напротив ваших глаз. От этого зависит равномерность нагрузки на глазные мышцы.
6. Перед началом занятий заведите рабочую тетрадь для выполнения некоторых упражнений.

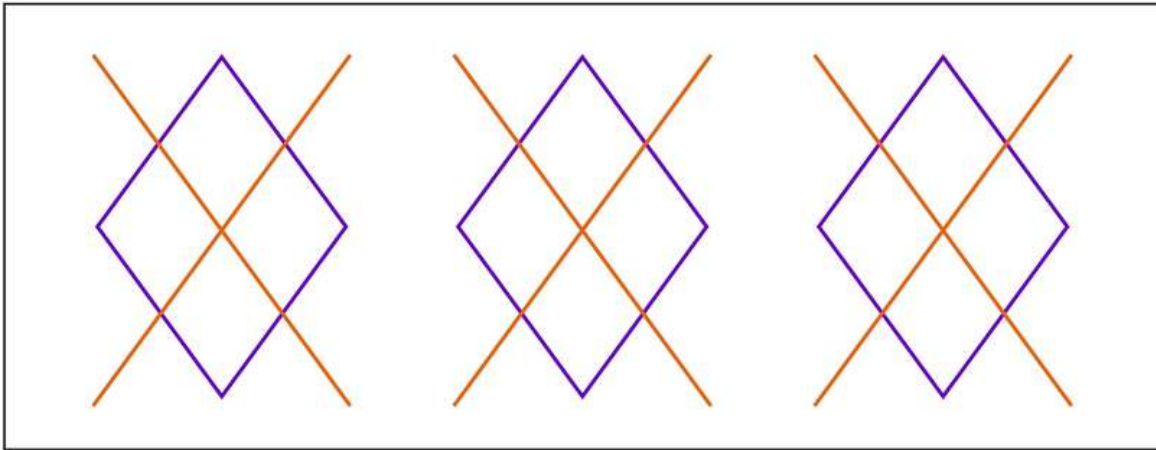
Упражнение «Распределение, переключаемость, устойчивость внимания».

Концентрация внимания — ментальный процесс, требующий контроля со стороны ученика.

Большинство людей не умеют останавливать поток своих мыслей, это не позволяет им сосредоточиться на конкретной работе, мешает целостному восприятию информации, качественному усвоению её. С этой проблемой сталкиваются все люди, независимо от возраста, образования.

Способность к концентрации, переключаемости, распределению, устойчивости необходимо целенаправленно развивать. Минимальный срок выполнения упражнений на концентрацию внимания — 6-8 месяцев.

Выполняя задания необходимо придерживаться нескольких требований:



Упражнение 10. Точность восприятия. Афоризмы.

Задание: прочитайте афоризм, закройте, воспроизведите первые буквы каждого слова.

1. *Прежде всего прочего удерживай язык свой.*
2. *Превратности судьбы умеи выносить с благородством.*
3. *Стремление скрыть недостатки дает обратный эффект.*
4. *Заведите себе идиотскую привычку радоваться неудачам.*
5. *Начатки мудрости: научиться размышлять, разучиться болтать.*
6. *Что ненавидишь, того не желай другому.*
7. *Не придавайте ничему избыточно важного значения.*
8. *Человеческий ум воспитывается учением и мышлением.*
9. *Всякая коммерция – это попытка предвидеть будущее.*
10. *Живое общение всегда риск. Оно непредсказуемо.*

Упражнение 11. Артикуляционный аппарат. Скороговорки.

Задание: проговаривать скороговорки, максимально ускоряясь.

1. *Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле ершей доели.*
2. *Чёрной ночью чёрный кот прыгнул в чёрный дымоход.*
3. *Два щенка щекой к щеке щиплют щётку в уголке.*
4. *На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!*
5. *Шла Саша по шоссе и сосала сушку.*

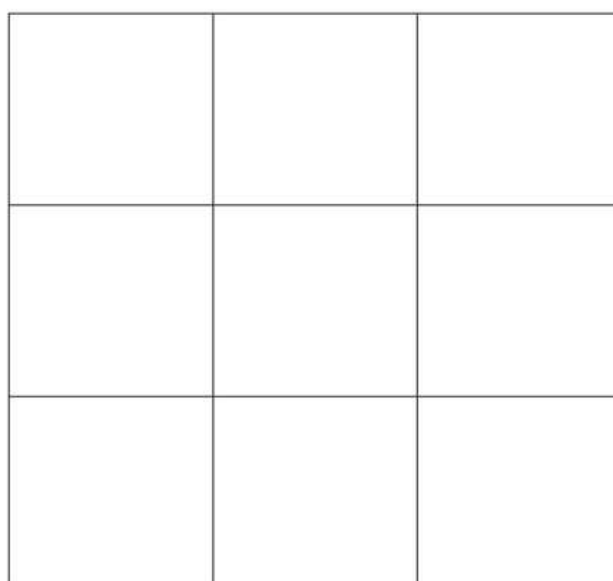
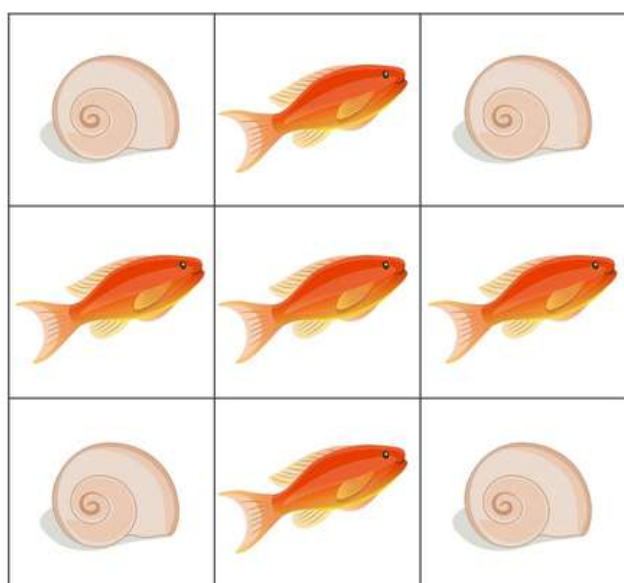
Упражнение 6. Вербальный интеллект. Активизация лексики.

Задание: найти слово во втором столбике, которое обозначает то же самое, что и слово из 1 столбика. Ответы на стр. 230.

	Слова заимствованные	Слова родного языка
1	вакуум	- прививка
2	вакцина	- разновидность, пример
3	вариант	- пустота, пустое пространство
4	вариация	- вырабатывать, производить
5	гигиена	- набор, совокупность
6	гамма	- изменение, перестановка
7	генерировать	- чертеж, распорядок, расписание
8	гипотеза	- тяготение
9	гравитация	- опрятность, забота о чистоте
10	график	- предположение, домысел

Упражнение 7. Индуктивность мышления. Ритм мысли.

Задание: время на запоминание - 5 секунд. Воспроизвести в матрице первую букву каждого слова.



ЗАНЯТИЕ 4

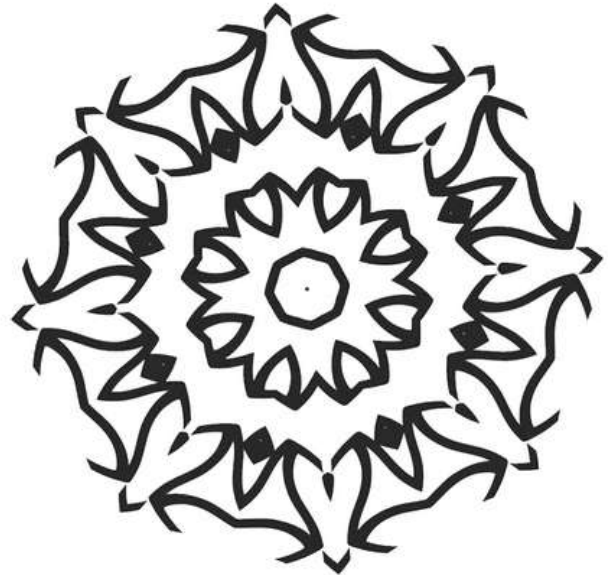
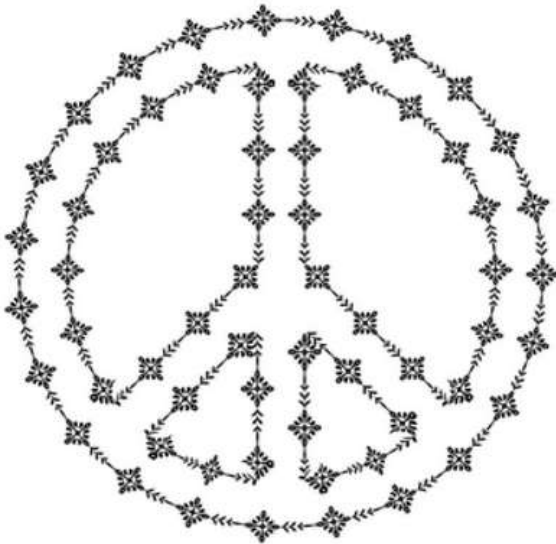
Упражнение 1. Распределение, переключаемость, устойчивость внимания.

Задание: за 1 минуту ручкой по образцу заполнить таблицу, двигаясь по горизонтали.

#															
Ф															
∩															
∥															
×															

Упражнение 2. Развитие мелкой моторики. Гармонизация полушарий.

Задание: раскрасить рисунок справа правой, затем рисунок слева левой рукой.

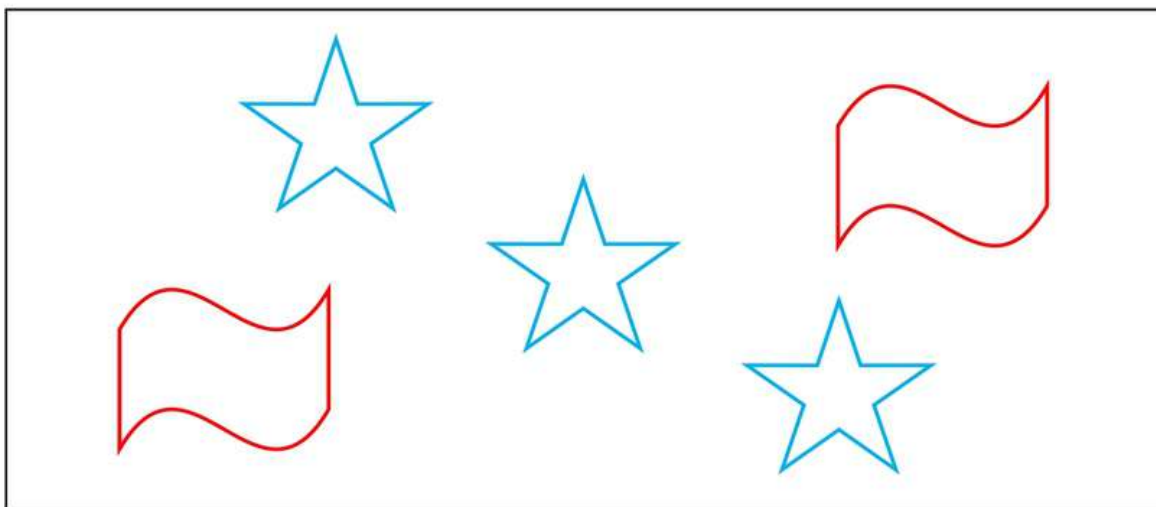
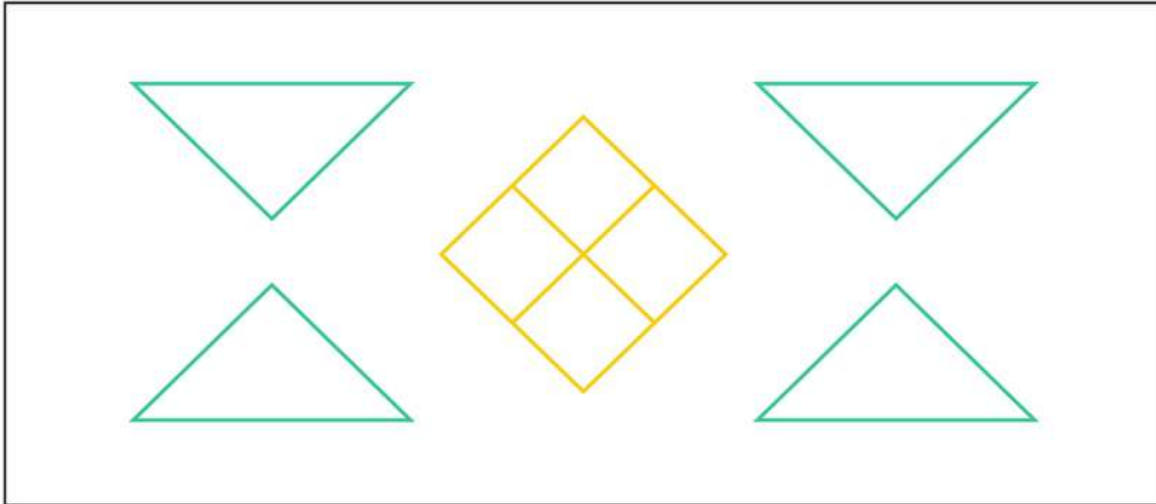


Упражнение 3. Мнемотехника.

Задание: во избежание зрительной дезинформации закрыть одну таблицу с картинками. На открытой таблице запомнить картинки. Закрывать, воспроизвести по памяти, записывая в матрице под таблицей первую букву каждого слова. Время – 15 секунд.

Упражнение 9. Наглядно-образная память. Коврики.

Задание: во избежание зрительной дезинформации закрыть один блок фигур. Рассмотрев фигуры на открытом блоке, воспроизвести образ в тетради с учётом цвета. Время на запоминание одного блока фигур — 5 с.



Упражнение 10. Точность восприятия. Афоризмы.

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

1. *Ваше видение является печатью вашей судьбы.*
2. *Кто перевозит знающего – тот перевозит меня.*
3. *Если вы это понимаете, оно устарело.*
4. *Наиболее интересные результаты наблюдаются только однажды.*

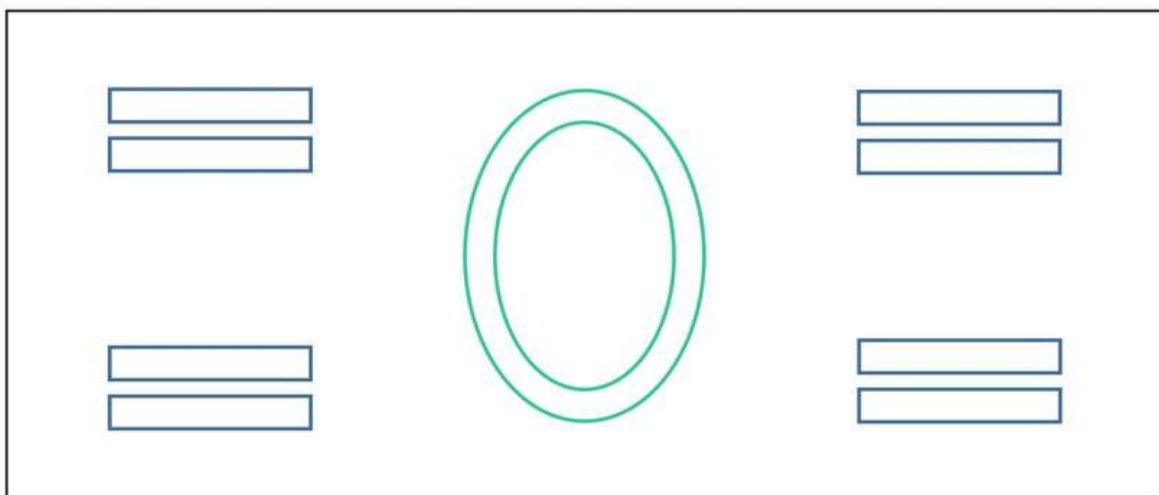
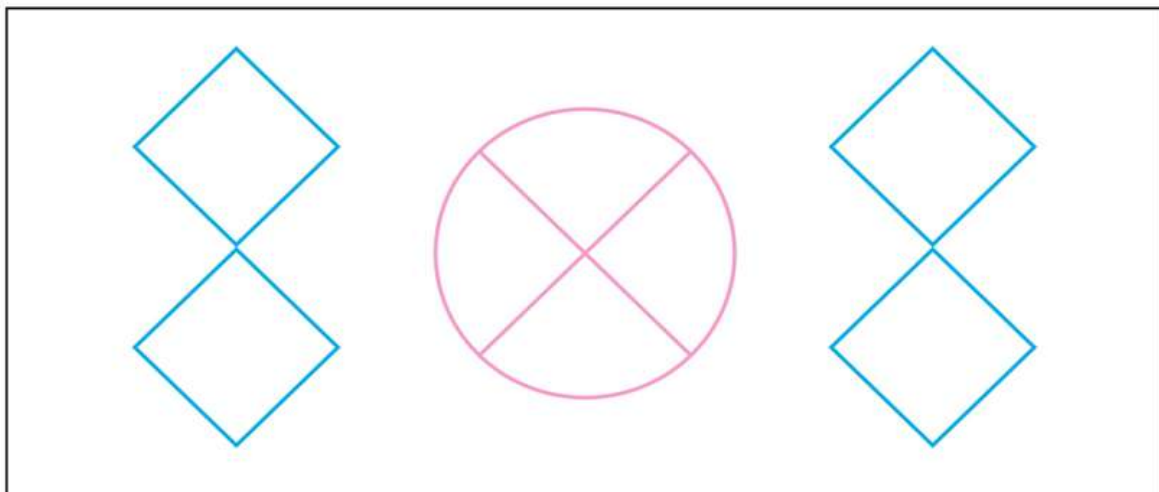
Упражнение 8. Пространственное воображение, логика.

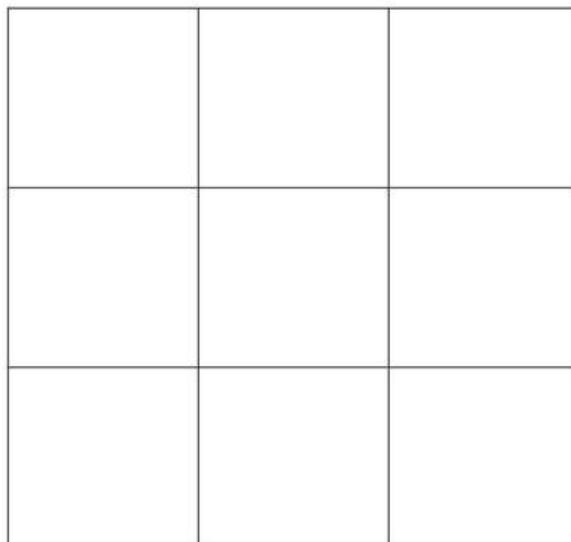
Задание: исключить лишнюю фигуру. Ответы на стр. 230.



Упражнение 9. Наглядно-образная память. Коврики.

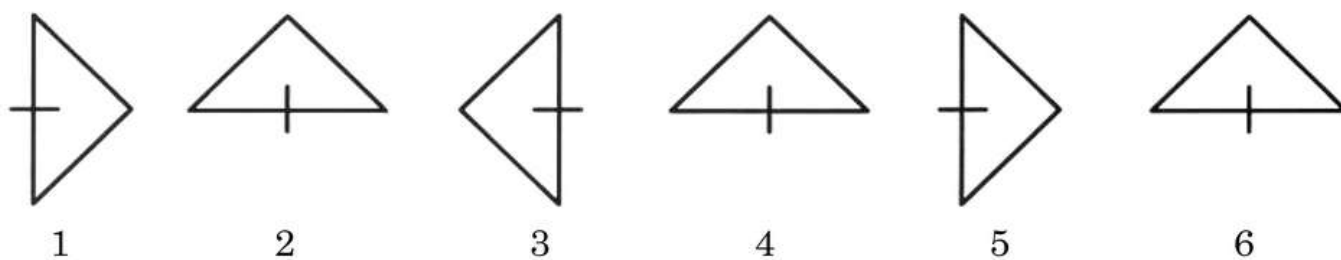
Задание: во избежание зрительной дезинформации закрыть один блок фигур. Рассмотрев фигуры на открытом блоке, воспроизвести образ в тетради с учётом цвета. Время на запоминание одного блока фигур — 5 с.





Упражнение 8. Пространственное воображение, логика.

Задание: исключить лишнюю фигуру. Ответы на стр. 230.



Упражнение 9. Наглядно-образная память. Коврики.

Задание: рассмотрев фигуры, воспроизвести образ в тетради с учётом цвета. Время на запоминание одного блока фигур — 5 секунд.

