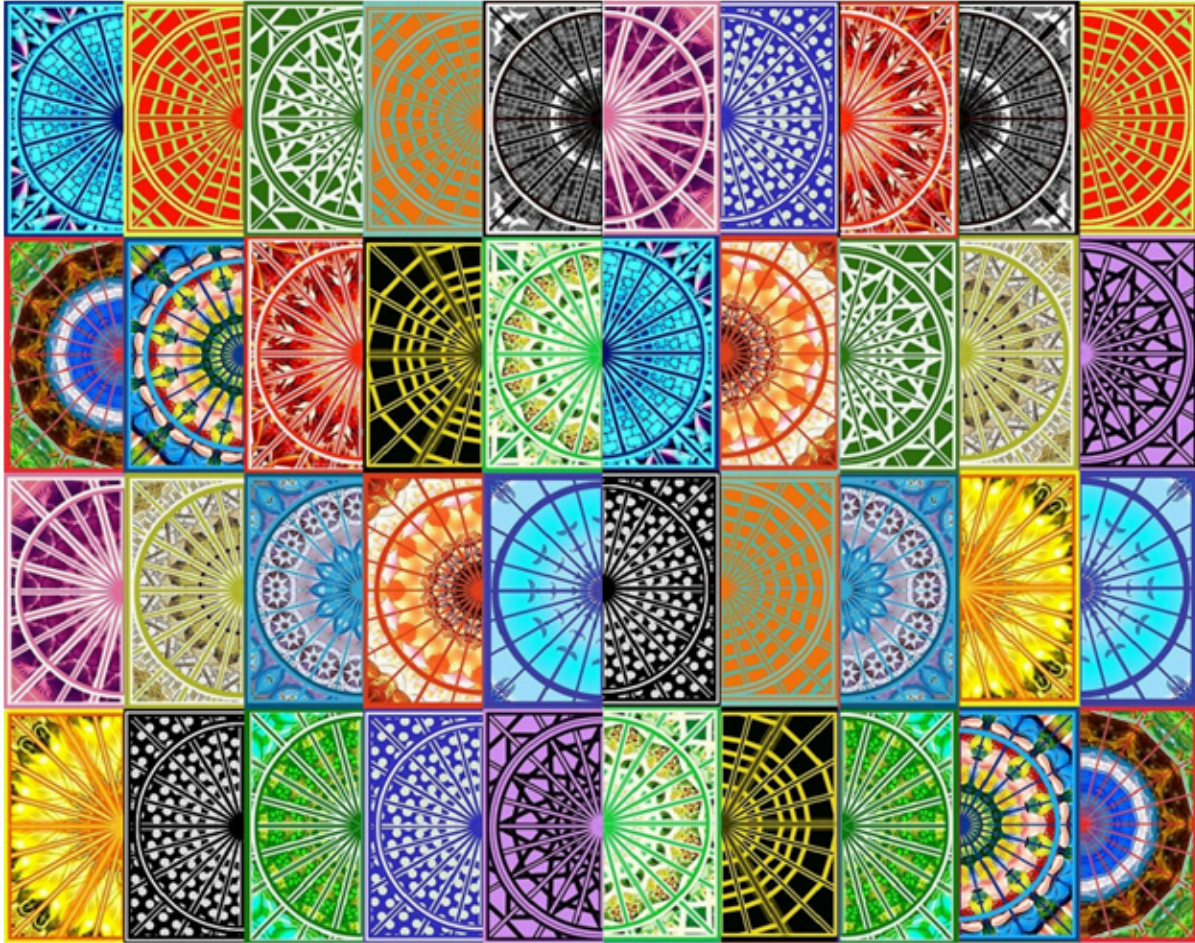


Увага – важливий пізнавальний процес

Варто пам'ятати, що увагу не лише можна, але й потрібно розвивати! Регулярні тренування дозволять підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, і навіть більше – допоможуть зробити уважність і зосередженість твоїми невід'ємними рисами. Пропоную добірку цікавих та ефективних технік для вдосконалення уваги.

Вправа «Одне ціле»

Перед тобою зображення предметів, які розділені на дві частини. Вони складені неправильно. Знайди пару для кожної частинки зображення.



Віднайди половинки візерунків.

Вправа «Кольори-слова»

Червоний. Зелений. Синій. Жовтий. Фіолетовий. Помаранчевий.
Коричневий. Синій. Червоний. Чорний. Зелений. Блакитний. Жовтий.
Коричневий. Чорний. Зелений. Синій. Фіолетовий. Блакитний. Жовтий.
Чорний. Червоний. Помаранчевий. Коричневий.

Завдання: якнайшвидше називати кольори, але не читати текст.

Дієві вправи, які допоможуть «прокачати» пам'ять

Для ефективного запам'ятовування нового матеріалу (будь-якого – законів фізики, нових віршів тощо) мозок необхідно постійно тренувати. Тренування забезпечать завдання, націлені на розвиток пам'яті, зосередженості, а також окремо лівої та правої півкулі мозку. Пропоную добірку вправ, які допоможуть вам краще і швидше запам'ятовувати.

Заплутайте мозок: робіть звичні речі інакше

Спробуйте якийсь час робити щоденні справи «неробочою» рукою (тобто, якщо ви правша – намагайтеся користуватися лівою рукою). Достатньо виконувати прості завдання: тримати зубну щітку, написати кілька речень на папері, застібати гудзики, тримати ложку чи виделку під час трапези тощо. Така вправа покращує пам'ять та стимулює мозкову активність.

Послухайте музику

Музика покращує здатність зосереджуватися на конкретному предметі чи завданні та засвоювати нову інформацію на слух. Можете обрати якусь пісню (краще іноземною мовою) та вивчити її слова. Так ви отримаєте одразу кілька переваг: тренування пам'яті, вивчення мови та покращення емоційного і психологічного стану.

Візуалізація

Розгляньмо ситуацію: вам потрібно запам'ятати континенти від найбільшого до найменшого. Щоб легше впоратись із завданням, уявіть максимально чітко будь-який предмет меблів. Наприклад, це може бути

великий білий комод, який має двоє дверей спереду, три висувних ящики та три полиці зверху. Тепер ви маєте «розташувати» свої знання у ньому. На полиці, що знаходиться найвище, можна подумки розмістити Азію, трохи нижче – Північну Америку, ще нижче – Південну Америку, а от у висувні ящики «поставити» Антарктиду, Європу та Австралію. Така візуалізація допоможе надовго запам'ятати континенти. Що більше «умовних предметів», то більшим може бути комод.

Метод римської кімнати

Цей метод запам'ятовування інформації у чомусь схожий на попередній. Потрібно уявити добре знайому кімнату та подумки «розмістити» у ній інформацію, яку ви хочете запам'ятати. Для кожного факту необхідно знайти своє окреме місце. Після цього достатньо згадати, що де поклав, щоб відтворити необхідні знання. Саме так робив Цицерон: готуючись до виступу, він прогулювався будинком та подумки розміщував у ньому основні моменти своєї промови. Варто додати, що ходіння кімнатою під час «розміщення» інформації сприяє кращому засвоєнню інформації.

Метод Айвазовського

Іван Айвазовський любив писати картини на мариністичну тематику. Він довго спостерігав за морем і запам'ятовував рух хвиль, які потім переносив на полотно. Спробуйте скористатися його методом! Оберіть будь-яку пейзажну картину та протягом 5 хвилин дивіться на неї. А тепер

заплющте очі та в уяві відтворіть кольорову гаму картини і найдрібніші деталі з неї. Завдяки цій вправі ви будете краще запам'ятовувати зображення.

Виходить? Чудово!

Дзеркальне малювання

Візьміть великий аркуш паперу та по олівцю у кожену руку. Тепер спробуйте намалювати дві однакові фігури одночасно лівою та правою рукою (кола, трикутники, квадрати). Коли ви добре натренуєтесь і зможете легко впоратися із завданням, ускладніть його, додавши нові фігури: зірки, чашки, дерева тощо.