

18 упражнений для тренировки внимания

Упражнение 1

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

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

Упражнение 2

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

489561348526419569724

Упражнение 3

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

Упражнение 4

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.

Упражнение 5

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. 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.

Упражнение 6

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.
2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.

3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?

4. Оцените себя:

- ни одного — плохо;
- 1-3 — неплохо;
- 4-5 — хорошо;
- более 5 — отлично.

Упражнение 7

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

Упражнение 8

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!
2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!
4. Ковал я железо ярким днем.

Упражнение 9

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.

Упражнение 10

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

Упражнение 11

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.

Упражнение 12

«Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками.

Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

Упражнение 13

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.

Упражнение 14

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

Упражнение 15

1. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.
2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.
3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Упражнение 16

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.

Упражнение 17

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

Упражнение 18

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