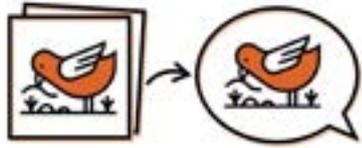


soft skills

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ





Упражнение 1

Запомни картинку

Для этого упражнения можно взять любой предмет или изображение: от пенала до фотографии супергероя.

1. **Смотрите** на изображение или предмет в течение **30 секунд**
2. **Старайтесь запомнить** как можно больше деталей
3. **Уберите** изображение или предмет
4. **Назовите все детали**, которые смогли запомнить
5. **Проверьте себя**



Упражнение 3

Чего не хватает или что изменилось?

Измененная версия предыдущего упражнения. Теперь нужно не хаотично запоминать предметы, а сконцентрироваться на их расположении.

1. **Внимательно осмотрите** стол, полку или шкаф. Запомните какие предметы там лежат, где и как именно
2. Если занимаетесь вдвоем с ребенком, то **убирайте предметы по очереди**, так, чтобы второй не видел. Если ребенок занимается один, помогите ему — уберите один из предметов
3. Вспомните **какой предмет пропал**, где он лежал и как именно
4. **Можно усложнить задание** и назвать цвет предмета, его форму или детали



Упражнение 2

Что вокруг?

Это упражнение проводится дома, на улице или в общественном месте.

1. **Осмотритеесь вокруг.** Приглядитесь какие предметы находятся в комнате или на небольшом участке (столе, тумбочке, полке)
2. **Запоминайте расположение и характеристики** этих предметов в течение минуты
3. **Отвернитесь** или выйдите из комнаты
4. **Проговорите или запишите все**, что удалось запомнить
5. **Снова посмотрите** на запоминаемые объекты и проверьте себя



Упражнение 4

Скоростной опрос

Упражнение для концентрации не на предмете, а на определенном занятии. Помогает лучше концентрироваться на уроках или во время экзамена.

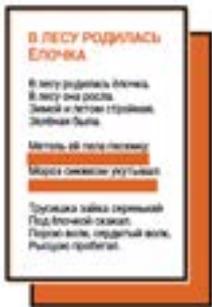
1. **Подготовьте вопросы**, на которые ребенок точно знает ответ. Это могут быть вопросы, связанные с его хобби, касающиеся прочитанного им параграфа или общеизвестные факты
2. **Засеките одну минуту**. За это время ребенок должен дать как можно больше ответов
3. **Отвечать нужно быстро, не раздумывая**

Упражнение 5

Из песни слов не выкинешь

Выполнять упражнение можно устно или письменно. Для устного варианта вам нужно только подобрать песни, для письменного — распечатать текст и разрезать его на части.

1. **Напойте песню** или покажите ее текст
2. **Повторите** (прочитайте) ее два раза
3. Затем **уберите** из текста песни **одну или несколько строчек** (куплет)
4. Ребенок должен вспомнить что это были за строчки и где они располагались



Упражнение 6

Пирамиды памяти

1. **Смотрите** на пирамиду в течение 30 секунд
2. **Запомните** от 1 до 3 строк
3. **Запишите** цифры в правильной последовательности
4. **Проверьте** себя

8 9 0
1 5 7 8
3 9 0 6 4
8 4 5 1 3 6
7 9 2 2 4 6 0
5 1 4 0 3 2 7 9

Как усложнить?

Уменьшайте время запоминания или увеличивайте количество запоминаемых за один раз строк

РИФМА
ПОЛЕТ
ГАЗОН
САЛАТ
ГРОЗА
ВИЛКА
ФИРМА
РОЗГА
АТЛАС

Упражнение 7

Столбцы слов

1. Возьмите список из 9 слов и запоминайте их в течение минуты. Можете использовать специальные методы запоминания. Например: «кто -> что -> с кем»
2. Запишите слова в правильном порядке
3. Проверьте себя

Как усложнить?

Запоминайте больше слов. Хороший результат – 24 слова в минуту



Упражнение 8

Описание предмета

1. Выберите предмет, который будете описывать
2. Смотрите на него в течение минуты, старайтесь запомнить как можно больше деталей
3. Запишите детали на листочке

Если выполняете упражнение вдвоем, сравните результаты. Победил тот, кто запомнил больше характеристик

Как усложнить?

Уменьшайте время запоминания или увеличивайте количество предметов



Упражнение 9

Спички или карандаш

1. Возьмите спички, карандаши или любые другие предметы, которые легко можно разместить на столе
2. Разложите их в произвольном порядке и сфотографируйте
3. Запоминайте расположение предметов в течение 30 секунд
4. Перемешайте их и постарайтесь разложить в том же порядке

Как усложнить?

Запоминайте больше слов. Хороший результат – 24 слова в минуту

БОНУС

Таблицы Шульте

1	15	20	24	18
13	22	19	17	25
7	4	2	11	16
3	8	5	23	12
6	9	14	10	21

Таблицы Шульте – довольно известный инструмент для тренировки периферического зрения. Но и для тренировки памяти он подходит – мы невольно запоминаем расположение цифр, которые нам предстоит найти.

1. **Расположите** таблицы на расстоянии **30-35 сантиметров**, примерно как книгу во время чтения
2. **Зафиксируйте** взгляд в центре таблицы
3. **Найдите** цифры от 1 до 25

Как усложнить?

Засекайте время. Когда на одну таблицу вы будете тратить не больше минуты, начните увеличивать их количество. Профессионалы делают за минуту по 5-6 таблиц.

Пирамиды памяти

Таблицы Шульте

5	6	7				
9	2	9	8			
7	1	4	5	6		
0	8	9	7	4	2	
1	5	7	2	0	9	7

8	2	9					
9	7	5	1				
2	0	1	8	4			
3	2	6	0	1	9		
1	4	3	1	0	8	7	
9	8	2	1	4	5	9	3

1	15	20	24	18
13	22	19	17	25
7	4	2	11	16
3	8	5	23	12
6	9	14	10	21

24	8	16	5	17
6	19	9	11	25
12	10	1	20	22
13	7	2	4	3
14	18	15	23	21

1	9	5					
2	8	6	0				
3	4	9	7	1			
0	5	3	4	6	8		
9	1	3	2	5	6	7	
2	3	8	7	1	0	9	4

8	4	6					
1	0	3	2				
3	1	5	6	7			
6	1	4	5	9	0		
1	4	3	1	0	8	7	
0	3	1	7	8	2	6	4

4	11	13	5	20
8	17	12	2	22
14	1	21	16	9
3	18	7	19	24
23	10	15	6	25

7	14	6	19	2
11	1	16	12	20
13	18	4	8	22
3	23	24	21	25
10	15	5	17	9

0	3	1					
6	4	9	5				
7	2	0	6	1			
2	7	3	9	5	0		
8	3	1	8	9	2	4	
3	8	7	5	1	0	9	2

4	2	9					
8	3	6	1				
4	2	8	7	5			
7	3	2	1	9	0		
3	1	8	5	6	4	1	
3	9	8	5	6	2	0	4

25	6	22	16	1
15	7	3	13	21
4	10	2	14	13
17	18	8	19	24
20	23	5	8	11

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21



MAXIMUM

MAXIMUM Education —

международная образовательная компания из России.

В 2013 году мы запустили курсы с принципиально новой для российской системы моделью обучения. Эта модель объединяет международные методические практики и компьютерные технологии в образовании. Такой подход получил признание на российском рынке, а MAXIMUM стал резидентом Инновационного центра «Сколково» в IT-кластере.

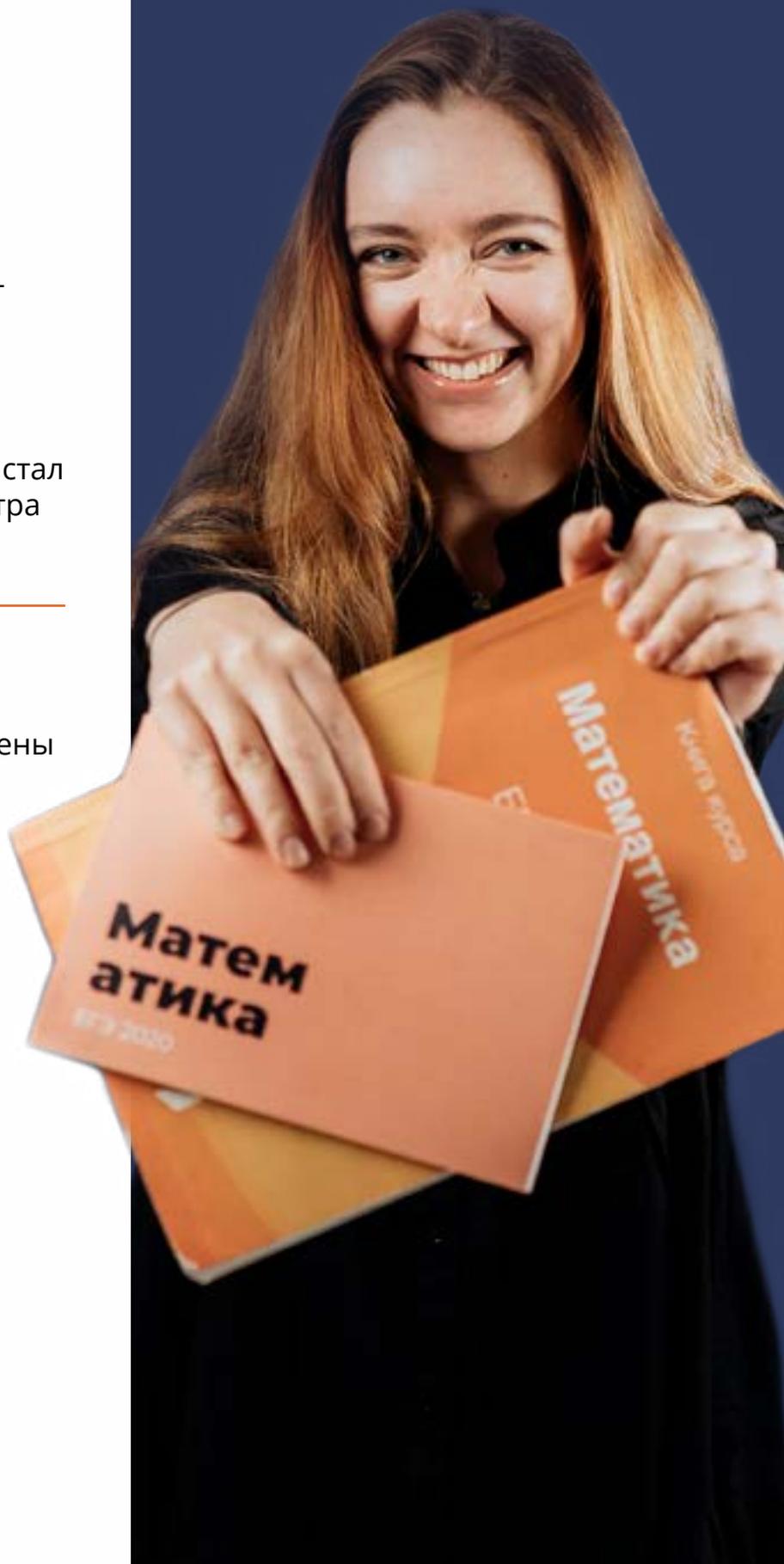
Сегодня мы проводим курсы по 5 направлениям:

1. Стандартизированные экзамены (ЕГЭ, ОГЭ, ЦТ в Беларуси и ЕНТ в Казахстане)
2. Школьная программа для 5 —8 классов
3. Английский язык
4. Профориентация и выбор вузов
5. Программирование

Каждая образовательная программа нацелена на решение конкретной задачи в жизни подростка с учётом мотивации и возможных сложностей.

Всего за **8 лет** MAXIMUM обучил **225 000 школьников** из России, Беларуси и Казахстана.

Такой масштаб доверия стал возможен благодаря 3 принципам качества.



Продуманные программы

Материалы курсов создаются профессиональными методистами. Эксперты отдела исследований и разработки составляют учебные планы, подбирают актуальные задания, форматы занятий и упрощающие алгоритмы решения. Ключевая задача методистов — **сделать обучение результативным и интересным для ученика.**

Качество преподавания

Только 3% кандидатов становятся преподавателями MAXIMUM после 3-х этапов отбора, входного тестирования и методического обучения. Все преподаватели ежегодно проходят 2 аттестации и программу повышения квалификации — 25 часов. Мы придерживаемся принципа наставничества в преподавании. Так, ученики получают не только доступное объяснение, но и **обучение в комфортной среде, мотивацию и психологическую поддержку.**

Онлайн-платформа

Курсы MAXIMUM проходят в личном кабинете, разработанном компанией в 2013-м году. Ученик получает всё необходимое для занятий: вебинары и видеоуроки, теорию, домашние задания, аналитику прогресса. С помощью онлайн-модуля **преподаватель, ученик и родитель видят одну и ту же статистику успехов на курсе, чтобы устранять пробелы.**

Сегодня компания MAXIMUM — это 40+ образовательных программ для учеников 5 — 11 классов. Подробнее узнать о курсах MAXIMUM можно на сайте: maximumtest.ru





Учитесь и достигайте результатов с **MAXIMUM!**



[Читать статьи](#)

[Приложение для 5—11 классов](#)

[Родители на MAXIMUM](#)

[8 800 775 53 81](tel:88007755381)