эффективная организация учебного процесса

1. развитие произвольного внимания

- [ ] **1.1** Упражнение 1 Сосредоточьте взгляд на кончике своего пальца, полностью сконцентрируйтесь на нем и удерживайте внимание в течение 3-4 минут, выбросив из головы посторонние мысли. Чтобы упражнение принесло пользу, выполнять его нужно каждый день по нескол

- [ ] **1.2** Упражнение 2 Сосредоточьтесь на медленном дыхании или паузах между его циклами.

- [ ] **1.3** Упражнение 3 Положите перед собой 2 листа бумаги, возьмите в обе руки по карандашу и одновременно напишите разные слова, например левой рукой - свое имя, а правой - фамилию.

- [ ] **1.4** Упражнение 4 Одновременно считайте вслух от 1 до 20 и пишите те же самые цифры только в обратном порядке - от 20 до 1. Затем повторите то же упражнение, но записывайте цифры в порядке возрастания, а проговаривайте - в порядке убывания.

2. развитие непроизвольного внимания

- [ ] **2.1** Упражнение 1. Необычная прогулка. Специальная фиксация внимания на особенностях газона, мимо которого вы проходите ежедневно, анализ эстетических достоинств и недостатков позволит тренировать концентрацию внимания

- [ ] **2.2** Упражнение 2. Читая книги, слушая радио, просматривая

телевизионные передачи, можно отмечать объекты, которые попадают в сферу внимания других людей, а в сферу нашего внимания обычно не попадают.

- [ ] **2.3** Упражнение 3. Фиксируйте все, что оказывается в зоне «ускользания» при воспоминаниях о прошлом может быть очень полезным. Не зря говорят, что ответы о будущем надо искать в прошлом.

- [ ] **2.4** Упражнение 4. Фиксируйте яркие эмоциональные реакции, вызванные удивлением от того факта, что вокруг так много объектов, которые при обычном восприятии ускользают, доказывает, что многое проходит незамеченным. Возможно, многие проблемы можно решить

удачи надеемся предложенные упражнения помогут вам тренеровать внимание, так необходимого для успешной учебы

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?