

# Неделя 4

День 3

# Вспомнить

Всё:

Уверена, что вы с легкостью ответите на вопросы:

1. Вспомните по порядку все мифы, которые вы уже запоминали?
2. Какая карта вчера была самая последняя?
3. Что такое «терт» по-киргизски.

# Угол зрения

Подобное упражнение мы выполняли на занятии. Прочитайте числа справа и слева в каждой строчке, фокусируясь взглядом только на центральном числе.

13-----66-----98  
34-----55-----20  
46-----21-----79  
18-----24-----96  
39-----47-----43  
86-----77-----13  
14-----51-----22  
19-----21-----65  
20-----32-----87

# Таблица Шульце

Выполнять по желанию, задание не обязательное.

Фокусируйтесь взглядом только на центральной клетке.

Глядя на нее, нужно найти периферическим зрением все числа от 1 до 25.

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

# Упражнения для развития фото-памяти

1. Кликните мышкой, когда будете готовы. На экране появится изображение с красной точкой посередине.

2. Ваша задача непрерывно смотреть на белую точку.

**Карточка автоматически исчезнет через 30 секунд и появится белое поле.**

3. На белом поле вы увидите «послеобраз». Посмотрите на него пока он не исчезнет.



# Место для «послеобраза»

# Сетка

Когда будете готовы, переходите на следующий слайд.

На экране появится сетка памяти, которая автоматически исчезнет через 10 секунд просмотра.

Вы будете видеть её 3 раза.

Просто посмотрите на ВСЁ и попробуйте увидеть после просмотра в воображении ТОЛЬКО верхний ряд.

Подключение тактильных ощущений (как на занятии) должно помочь.



# Сетка памяти

**Когда будете готовы, переходите на следующий слайд.**

**Смотрите на ВСЁ.**

**После просмотра постарайтесь увидеть в воображении ТОЛЬКО средний ряд.**



# Сетка памяти

**Когда будете готовы, переходите на следующий слайд.**

**Смотрите на ВСЁ.**

**После просмотра постарайтесь увидеть в воображении ТОЛЬКО нижний ряд.**



Возьмите лист бумаги,  
начертите таблицу  $3 \times 4$ .

Запишите картинки в  
ячейки таблицы в том  
порядке, в котором вы их  
запомнили.

# Задание по развитию памяти

1. Запоминаем подвиги Геракла с помощью крючков 😊
2. Седьмой подвиг Геракла: Критский бык
3. Восьмой подвиг Геракла: Кони Диомеда
4. Девятый подвиг Геракла: Пояс Ипполиты

Алгоритм:

1. Подбираем созвучие к названию подвига
2. Ассоциируем образ цифры с созвучием
3. Представляем ассоциацию в воображении.

Пример:

Немейский лев – созвучие – «немейский» похоже на «немецкий» и «немой». Можно представить себе немого льва, который не может разговаривать и пишет записки на немецком, чтобы объясняться с окружающими, а потом сжигает их на свечке (потому что это первый подвиг, а 1 – свеча).

**На сегодня всё!**  
**Мы большие молодцы!** 😊