



Психологічна просвіта учнів, батьків, вчителів.

Вчимося концентруватися

Невміння концентруватися на навчанні чи роботі – проблема сучасної людини. Від цього страждають і діти, і дорослі. Покращити ефективність мозкової діяльності допоможе простий, але дуже ефективний перевірений метод – вправи з таблицями Шульте. Пропоную дізнатися про цю методику та спробувати на прикладі декількох таблиць.

Що таке таблиця Шульте.

Дитині чи дорослому демонструються таблиці, в яких в хаотичному порядку розміщені числа. Для дітей це невеликі таблиці на 15-20 чисел. Дорослі працюють зі складними зображенням – з числами від 1 до 90-100.

Також важливе значення має дизайн таблички. Чим молодша дитина, тим простіша табличка: із цифрами великого розміру, одноколірна. Числа розміщені у вигляді правильних геометричних фігур – квадратні чи прямокутні таблички. Всі сектори однакового розміру.

Для ускладнення виконання вправи додаються нові кольори, нерівномірне розміщення елементів, різні форми й розміри секторів.

Суть завдання:

Важливо якомога швидше знайти в табличці всі числа в порядку зростання або ж, навпаки, спадання. Чим частіше людина тренується на таблицях – тим швидше вона з кожним разом виконує завдання.

Ефективність від вправ:

Розвиток уваги.

Швидкість реакції.

Синхронізація роботи двох півкуль мозку.

Таблиці Шульте покращують техніку читання.

Вправи покращую пам'ять.

Підвищується здатність сприйняття інформації (зокрема, прочитаного тексту).

Покращується концентрація в роботі, навчанні.

Покращення зору.

Бажаю успіху!

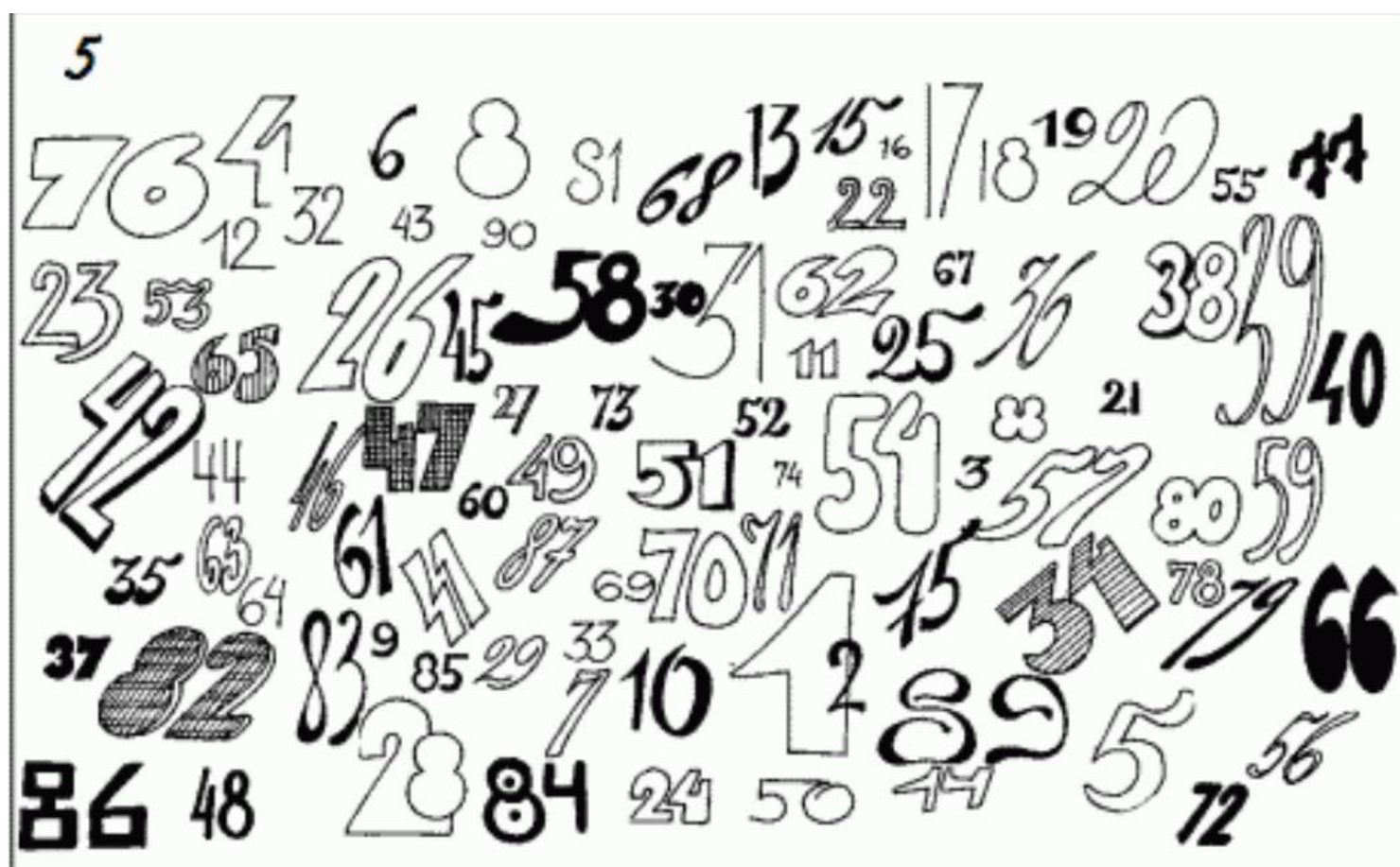
Психолог Лисичанського ліцею №8

Олена Литвинець

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

31	26	4	41	14	8	23
17	38	44	47	16	40	35
22	6	12	37	29	21	42
33	19	46	45	9	1	18
10	27	39	24	3	32	45
28	15	2	11	36	25	7
5	43	34	48	20	30	13

Ця вправа покращує периферійний зір, розвиває пам'ять та допомагає навчитися керувати фокусом уваги.





7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о