

Нейроупражнение «Класс-Окей»



1 позиция



2 позиция

1) Выполняйте упражнение 1 рукой. Меняйте положение руки из 1-ой позиции во 2-ую. Поменяйте руку: если делали правой, теперь делаем левой.

2) Выполняйте упражнение 2 руками. На левой руке - 1 позиция, на правой - 2 позиция. Теперь меняем положение, на левой - 2 позиция, на правой - 1 позиция. Сначала учимся делать медленно, потом ускоряемся.

3) Усложняем. Так же выполняем упражнение 2 руками, только теперь между сменой позиций рук делаем хлопок. Потом можно добавить скороговорку.

Важно!

Положение пальцев должно выглядеть так же, как на картинке.

Касьянова Наталья Борисовна

+18



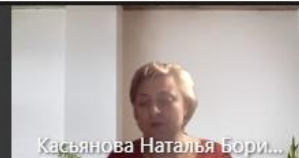
Сорокина Ольга Але...



Муханова Мария Дм...



Старостина Маргари...



Касьянова Наталья Бори...



Нейроупражнение «На связи коза»



1 позиция



2 позиция

Важно!

Положение пальцев должно выглядеть так же, как на картинке.

1) Выполняйте упражнение 1 рукой. Меняйте положение руки из 1-ой позиции во 2-ую. Поменяйте руку: если делали правой, теперь делаем левой.

2) Выполняйте упражнение 2 руками. На левой руке - 1 позиция, на правой - 2 позиция. Теперь меняем положение, на левой - 2 позиция, на правой - 1 позиция. Сначала учимся делать медленно, потом ускоряемся.

3) Усложняем. Так же выполняем упражнение 2 руками, только теперь между сменой позиций рук делаем хлопок.

Потом можно добавить скороговорку.

Касьянова Наталья Борисовна

+18



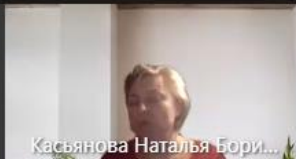
Сорокина Ольга Але...



Муханова Мария Дм...



Старостина Маргари...



Касьянова Наталья Бори...



ПРАВИЛО ПОВТОРЕНИЙ ЭББИНГАУЗА

Если вспоминать разово и скоро

первое повторение — сразу по окончании чтения

второе повторение — через 20 минут после первого повторения

третье повторение — через 8 часов после второго

четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.



Запоминание 100 новых слов	день 1	день 2	день 6	день 14	день 60	количество запомненных слов через 2 месяца
Методика «Зазубривание»	25 повторений	-	-	-	-	20-30 слов
Методика «Эффективное повторение»	5 повторений	5 повторений	5 повторений	5 повторений	5 повторений	90-100 слов

МЕТОДИКА «ЭФФЕКТИВНОЕ ПОВТОРЕНИЕ»

ДАЛЕЕ МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ПРОМЕЖУТКИ В 2-3 РАЗА. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ МЕЖДУ ЗАПОМИНАНИЕМ ПРОИЗОШЛО ОТВЛЕЧЕНИЕ, НАПРИМЕР, СМЕНА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: РАЗГОВОР НА ДРУГУЮ ТЕМУ, ПРИЁМ ПИЩИ, СОН И Т.Д.

ВАЖНО: НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ МАТЕРИАЛ ДО СЛЕДУЮЩЕГО РАЗА, ПОКА НЕ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СМОГЛИ ПОЛНОСТЬЮ, НА 100% ПРАВИЛЬНО ЕГО ВОСПРОИЗВЕСТИ. ОШИБОЧНОЕ ПОВТОРЕНИЕ И «ПОДСМАТРИВАНИЕ» НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.

Касьянова Наталья Борисовна

+18



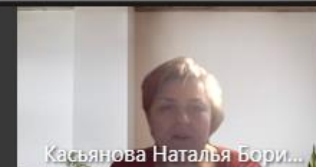
Сорокина Ольга Але...



Муханова Мария Дм...



Старостина Маргари...



Касьянова Наталья Бори...



Техника «Мостики»

- Une BROCARDE – une moquerie
- Une CALÈCHE – une voiture (ancien)
- Une COQUECIGRUE – un oiseau bizarre, une chimère
- Un TAMIS – un instrument qui sert à séparer les éléments entre les fils métalliques
- Un HAILLON – un vêtement vieux, sale, déchiré
- Un HOUSOIRE – un balai
- Une LUCARNE – une petite fenêtre en haut
- Un ETALIER – un boucher
- Une CHARRUE – un instrument agricole
- Une PEIGNURE – une coiffure

Касьянова Наталья Борисовна

+18



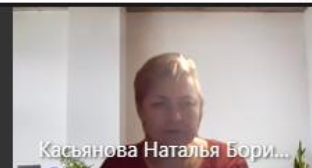
Муханова Мария Дм...



Старостина Маргари...



Сорокина Ольга Але...



Касьянова Наталья Бори...

