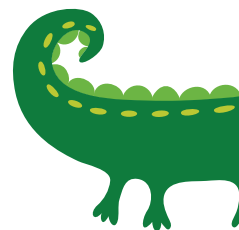
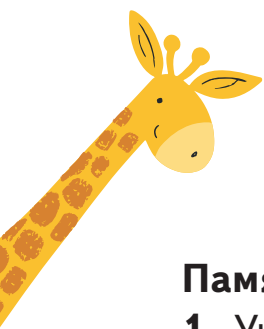


## Задание 1 ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ



Определите вместе с ребёнком, каким он хочет стать после тренировок по книге. Используйте сравнения со сказочными животными. Например: сообразительный, как лиса; решительный, как лев, и т. д. Памятка поможет сформулировать цель так, чтобы мозг её легко принял.

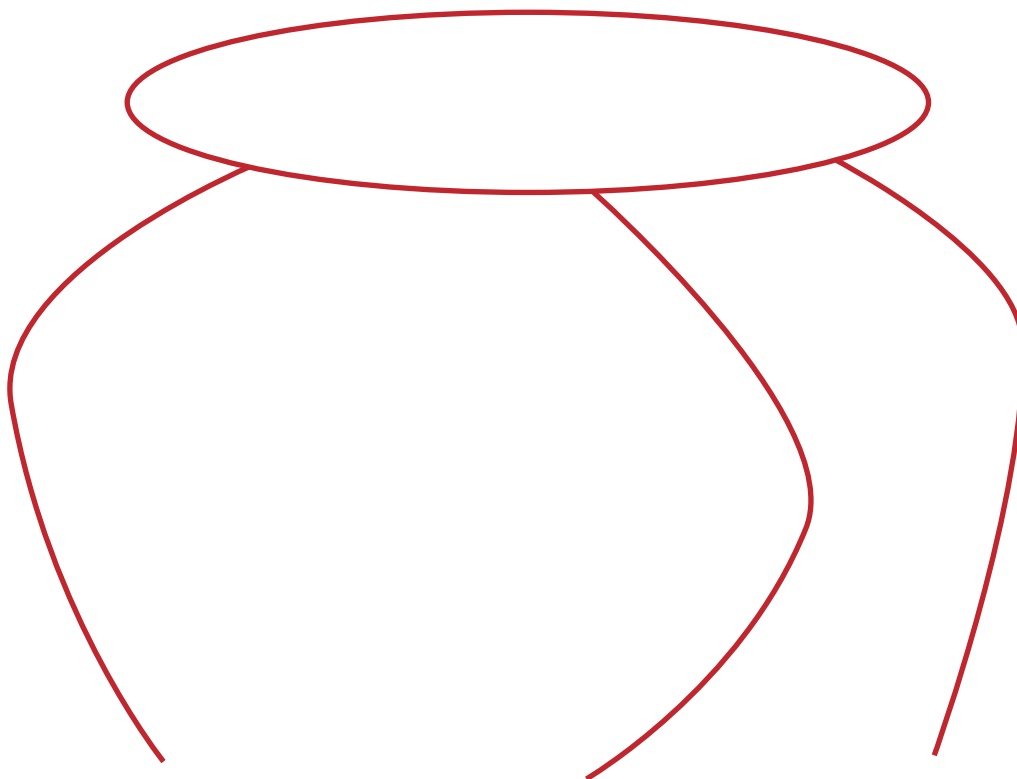


### Памятка по постановке цели тренинга

1. Укажите, кто должен достичь цели: «Я» либо «Я, Петя Сидоров».
2. Используйте глаголы в настоящем времени. Мы существуем только здесь и сейчас.
3. Оцените измеримость своей цели. Как вы проверите, что цель достигнута?
4. Помогите адекватно оценить свои возможности, ведь цель должна быть достижимой.
5. Обязательно запишите (не печатайте) свою цель!

## Задание 2 РАСШИФРОВКА ДРУДЛА

Ваша задача — подобрать от 5 до 10 возможных объяснений к картинке (друдлу), можно юмористических. Изображение можно вертеть в разные стороны, смотреть сверху и снизу, мысленно дорисовывать элементы.



### Задание 3 «ОЖИВЛЕНИЕ» СЛОВА, СОЗДАНИЕ 7D-КАРТИНКИ

Суть этого задания в том, чтобы вы смогли «оживить» указанное ниже слово, используя все ощущения.

Слово для «оживления» сегодня: **ЛЕС**

Как это сделать?

1. Представьте картинку.
2. Услышьте звук.
3. Представьте тактильные ощущения.
4. Ощутите запах.
5. Ощутите вкус.
6. Представьте в движении.
7. Испытайте эмоции.



## Задание 1 СЛОВА ХОДЯТ ПАРАМИ



Сегодня работаем с ассоциациями. Ассоциации помогают быстро и легко запоминать сложную информацию.

Примеры ассоциаций по смежности, то есть по близости предметов в пространстве или во времени: ложка — вилка, лыжи — палки, сок — стакан, пульт — телевизор.



Попробуйте за 30 секунд вспомнить любые 10 слов и подобрать к ним ассоциативную пару.

## Задание 2 ПРОБУЖДЕНИЕ СООЩУЩЕНИЙ

Многим бывает трудно «оживлять» слова, потому что не достаточно хорошо развито восприятие. И если зрительно человек легко может представить предмет или явление, то зачастую трудно представить запах, вкус, тактильные ощущения. Иногда их нужно просто разбудить! Легче всего это сделать, когда мы едим.

Сегодня в течение дня любую пищу принимайте с закрытыми глазами. Можно надеть на глаза маску для сна. Некото-

рые продукты (яблоко, хлеб и др.) сначала берите руками и узнавайте на ощупь. Затем нужно ощутить все запахи и наконец распробовать вкус. Побудьте гурманом, слушайте себя, свои ощущения и эмоции.

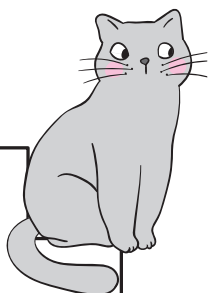
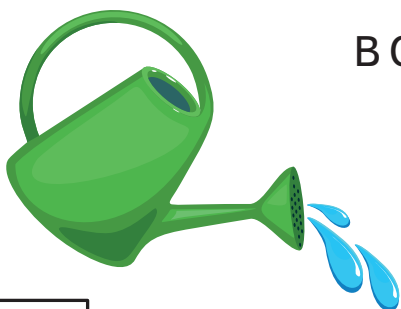


### Задание 3 «ОЖИВЛЕНИЕ» СЛОВА — 7D-КАРТИНКА

Вчерашнее задание с «оживлением» слов. Продолжаем заниматься, так как здесь важна регулярность.

Сегодня нужно «оживить» 5 слов:

ВОДА, СОЛНЦЕ, ЧАСЫ,  
ЛЕСТНИЦА, КОТ



Экспресс-оценка занятия 		
		
1	2	3

## Задание 1 СМЫСЛОВЫЕ ЦЕПОЧКИ



Вчера вы подбирали к словам подходящие пары. Сегодня ваша задача — связать по смыслу (подобрать ассоциацию, придумать историю) слова из списка. Первое слово должно быть связано со вторым, второе — с третьим, третье — с четвёртым и т. д. Такие связки слов ещё называют **смысловыми цепочками**.

Например, вам даны слова: **правило, транспорт и мастер**.

**Важно!** Логические связки обычно быстрее и проще подбирать. Но они менее эффективны для запоминания, чем необычные или даже абсурдные связки слов.

### Сравните

Логическая связка для слов «транспорт» и «мастер»: мастер чинит транспорт.

Необычная связка: транспорт угнал какой-то мастер.

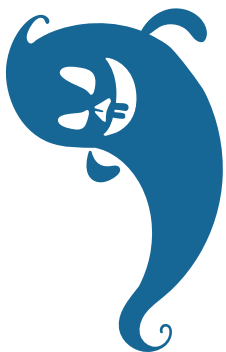
Второй вариант сложнее придумать, но легче запомнить.

Вы можете использовать ассоциации по сходству: **мяч** похож на **планету**, **лестница** похожа на **гармошку**.



Итак, слова, которые вам нужно связать:

ОПЫТ, ЗАМОК, СОБРАНИЕ,  
ВОДА, СПИСОК,  
ЗДОРОВЬЕ, ДУХ, ЧАСТЬ,  
РОЗА, УГРОЗА





Если понравилось, то потренируйтесь ещё:

ОФИЦЕР, РЕШЕНИЕ, ДОЛЯ, ЭКСПЕРИМЕНТ, ПРЕМИЯ,  
РЕБЁНОК, ДНО, ОСТРОВ, МЕЧТА, ЯНВАРЬ, ИМЯ,  
АДМИНИСТРАЦИЯ, ДОЖДЬ, СУМКА, ВНИМАНИЕ.

## Задание 2 ВСПОМНИТЕ СЛОВА

Вчера в первом задании вы подбирали 10 пар ассоциаций по смежности. Вспомните эти слова (без подглядывания!) и запишите.

## Задание 3 АНАГРАММА

Анаграмма — это слово с переставленными буквами.  
Разгадайте анаграмму.

Заывчбивотьс ыбла бы дроам бгово, сли  
бы ожнмо ылбо азыватбь по елжнияю.

