

Прежде, чем приступать к занятиям, постарайтесь освободиться от ненужных мыслей, успокоить свои эмоции, прекратить думать обо всем, что не касается занятий. По указанию преподавателя вам необходимо будет рассредотачиваться, сосредотачиваться на определенном предмете, слове, смысле. Сидеть необходимо свободно ровно, ни в коем случае не перекрещивая руки и ноги на протяжении всего времени занятий.

Кроме того, вы должны помнить, что делаете упражнения, а не соревнуетесь в каком-то умении, и только преподаватель может правильно оценить результаты вашего труда. Забудьте о своих оценках, не надо стесняться, говорить, что у вас плохо или как-то еще получилось или не получилось. Вы пока не знаете и не понимаете даже критериев оценки преподавателем ваших результатов упражнений. Будьте спокойными, выполняйте все инструкции преподавателя, усердно трудитесь и результаты не заставят себя ждать.



Функции полушарий головного мозга

Упражнение №1, «Фитнес мозга» создано для активации и синхронизации работы полушарий головного мозга. В работе задействовано сразу несколько функций, вербальная, зрительная, логическое мышление, ассоциативное мышление. Выполнять упражнения необходимо без напряжения, но очень тщательно. Одновременность выполнения различных функций, до этого не делаемых ленивым мозгом в такой последовательности и наборе, активирует скрытые резервы, задействует спящие аксонные связи между полушариями, раскрывает кладовые способностей в каждом человеке.

Упражнение №1  
«Фитнес мозга»

1.1. Напишите 10 слов на букву \_\_\_\_ (которую скажет Вам преподаватель).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.2. Напишите 10 слов на букву \_\_\_\_ (которую скажет Вам преподаватель).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---