


# упражнения на концентрацию внимания для групп

Советы от Венского института женского  
и мужского здоровья / проект NEDA

## Концентрация




Концентрация описывает процесс, при котором всё внимание обращено на конкретную, важную информацию, и скрыто от неважной информации.

## Вы знали?

Концентрацию можно практиковать! Упражнения на концентрацию не всегда должны быть изнурительными, но их также можно включить в повседневную жизнь в игровой форме.

## Общие условия

Правильные базовые условия также могут способствовать хорошей концентрации. Достаточное количество сна, достаточное количество питья, спокойная обстановка и внутренний мир важны для того, чтобы хорошо концентрироваться.



## Игры на концентрацию

### Подсчет букв




Каждый участник получает статью из газеты.

Затем каждому дается по две буквы для подсчета.

После произвольно выбранного стартового сигнала участники ищут в статье им назначенные буквы и подсчитывают их.

Игра заканчивается, когда первый игрок кричит «стоп», потому что он/она просмотрел/а всю статью и сосчитал/а указанные буквы.

### Игра в детектива



Игроки садятся друг напротив друга.

Человек (человек А) принимает определенную позу и остается в ней.

Человек Б смотрит на человека А и пытается запомнить позу и все характеристики человека. Затем он закрывает глаза. Теперь человек А

меняет что-то (например, заворачивает, воротник рубашки внутрь).

Последующий

человек Б может снова открыть глаза и угадать, что изменилось. Как только человек А угадает, игра окончена. Потом

можно поменяться местами.

FFEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien - Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at

# упражнения на концентрацию внимания для себя

Советы от Венского института женского  
и мужского здоровья / проект NEDA

## Концентрация

Концентрация описывает процесс, при котором всё внимание обращено на конкретную, важную информацию и скрыто от ненужной информации.

### Общие условия

Правильные базовые условия также могут способствовать хорошей концентрации. Достаточное количество сна, достаточное количество питья, спокойная обстановка и внутренний мир важны для того, чтобы хорошо концентрироваться.

### Вы знали?

Концентрацию можно практиковать! Упражнения на концентрацию не всегда должны быть изнурительными, их также можно включить в повседневную жизнь в игровой форме.

## упражнения на концентрацию



### Наблюдение объекта

Найдите объект (например, камень или свечу) и внимательно его рассмотрите. Постарайтесь не думать ни о чем другом. В начале может быть трудно долго просто думать об этом предмете. Не перегружайте себя! Наблюдайте за объектом сначала всего 10 секунд, затем постепенно увеличивайте период времени.



### Обратная память

Подумайте о том, что вы делали в последние полчаса. Начните с самого последнего события, а затем работайте в обратном порядке. Также постарайтесь вспомнить детали. Вы заметите, что это не так просто. Зато, вы можете благодаря этому упражнению расслабиться и стимулировать свою концентрацию