


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

FEM (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