




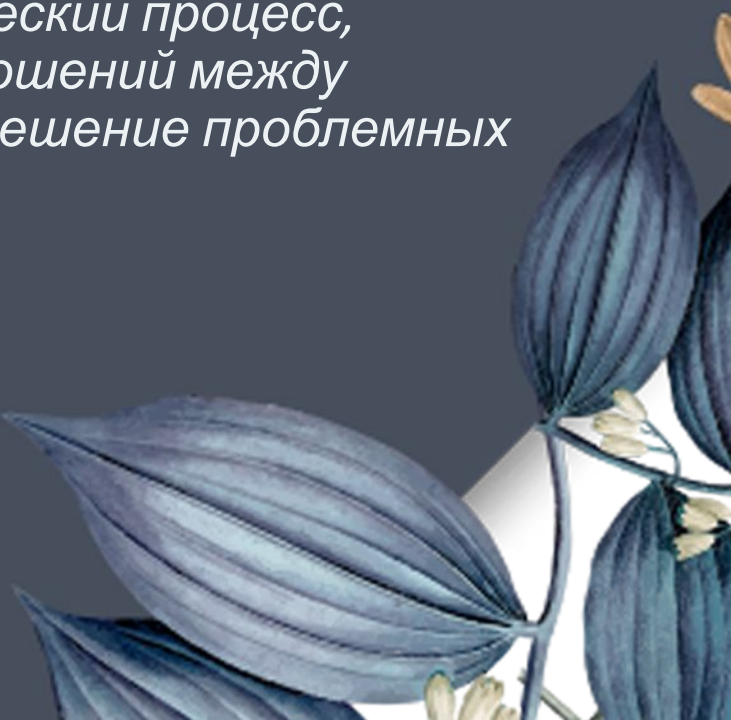
**Развитие
мышления**



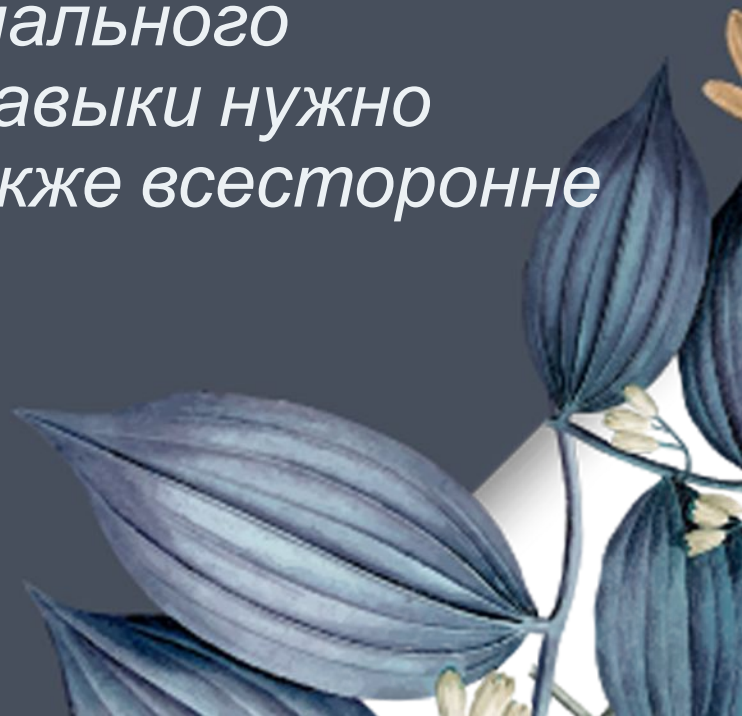
Мышление является одной из основных категорий в психологии, относится к когнитивной (познавательной) сфере.

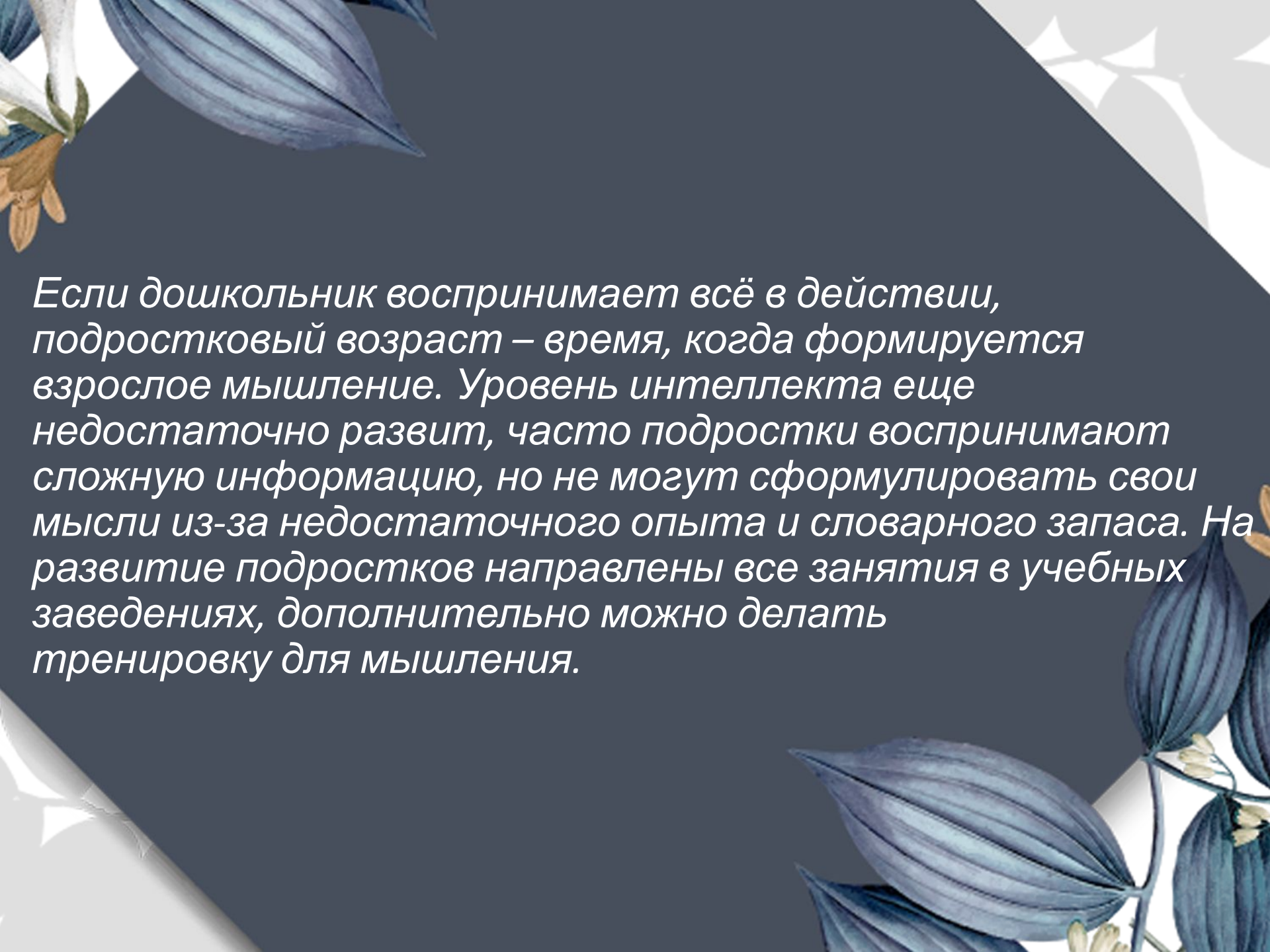
Сложность феномена мышления раскрывается в многообразных определениях данного понятия

Одно из определений мышления – это психический процесс, направленный на установление связей и отношений между познаваемыми предметами и явлениями, на решение проблемных задач.



Хорошо развитое мышление необходимо как программисту, так и частному предпринимателю. Школьник и студент не смогут преуспеть в учебе без умения рассуждать, делать выводы и усваивать информацию. Независимо от возраста, занимаемой должности и социального статуса, свои когнитивные навыки нужно регулярно тренировать, а также всесторонне развиваться.



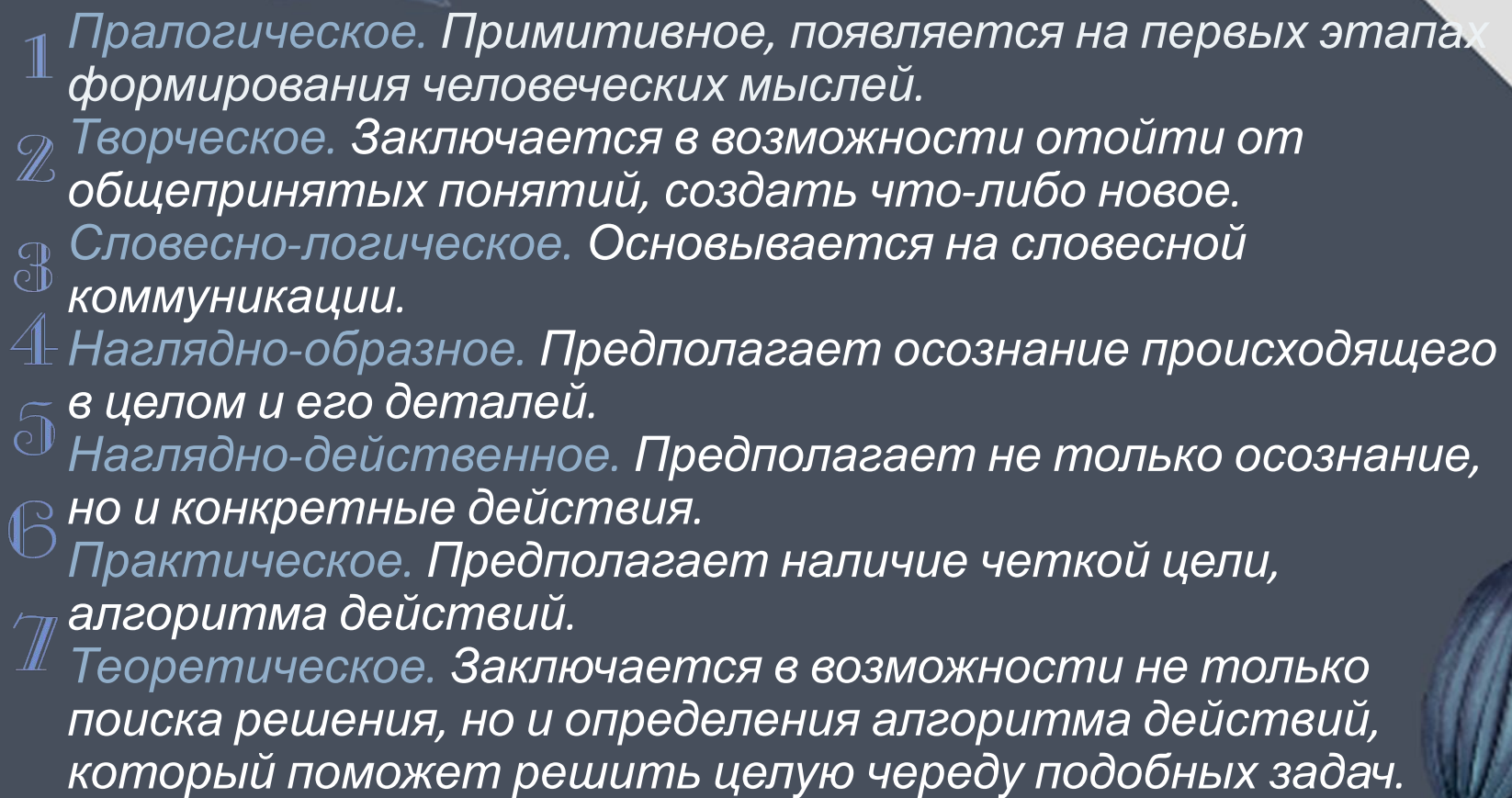



Если дошкольник воспринимает всё в действии, подростковый возраст – время, когда формируется взрослое мышление. Уровень интеллекта еще недостаточно развит, часто подростки воспринимают сложную информацию, но не могут сформулировать свои мысли из-за недостаточного опыта и словарного запаса. На развитие подростков направлены все занятия в учебных заведениях, дополнительно можно делать тренировку для мышления.



*В психологии мышление условно подразделяют на **логическое и образное** – это 2 основные ветви развития, за которые отвечают разные полушария. Также оно бывает **теоретическое и практическое, раскрытое и интуитивное, общепринятое и самостоятельное.***

Выделяют 7 основных видов мышления:

- 
- 1 *Пралогическое. Примитивное, появляется на первых этапах формирования человеческих мыслей.*
 - 2 *Творческое. Заключается в возможности отойти от общепринятых понятий, создать что-либо новое.*
 - 3 *Словесно-логическое. Основывается на словесной коммуникации.*
 - 4 *Наглядно-образное. Предполагает осознание происходящего в целом и его деталей.*
 - 5 *Наглядно-действенное. Предполагает не только осознание, но и конкретные действия.*
 - 6 *Практическое. Предполагает наличие четкой цели, алгоритма действий.*
 - 7 *Теоретическое. Заключается в возможности не только поиска решения, но и определения алгоритма действий, который поможет решить целую череду подобных задач.*



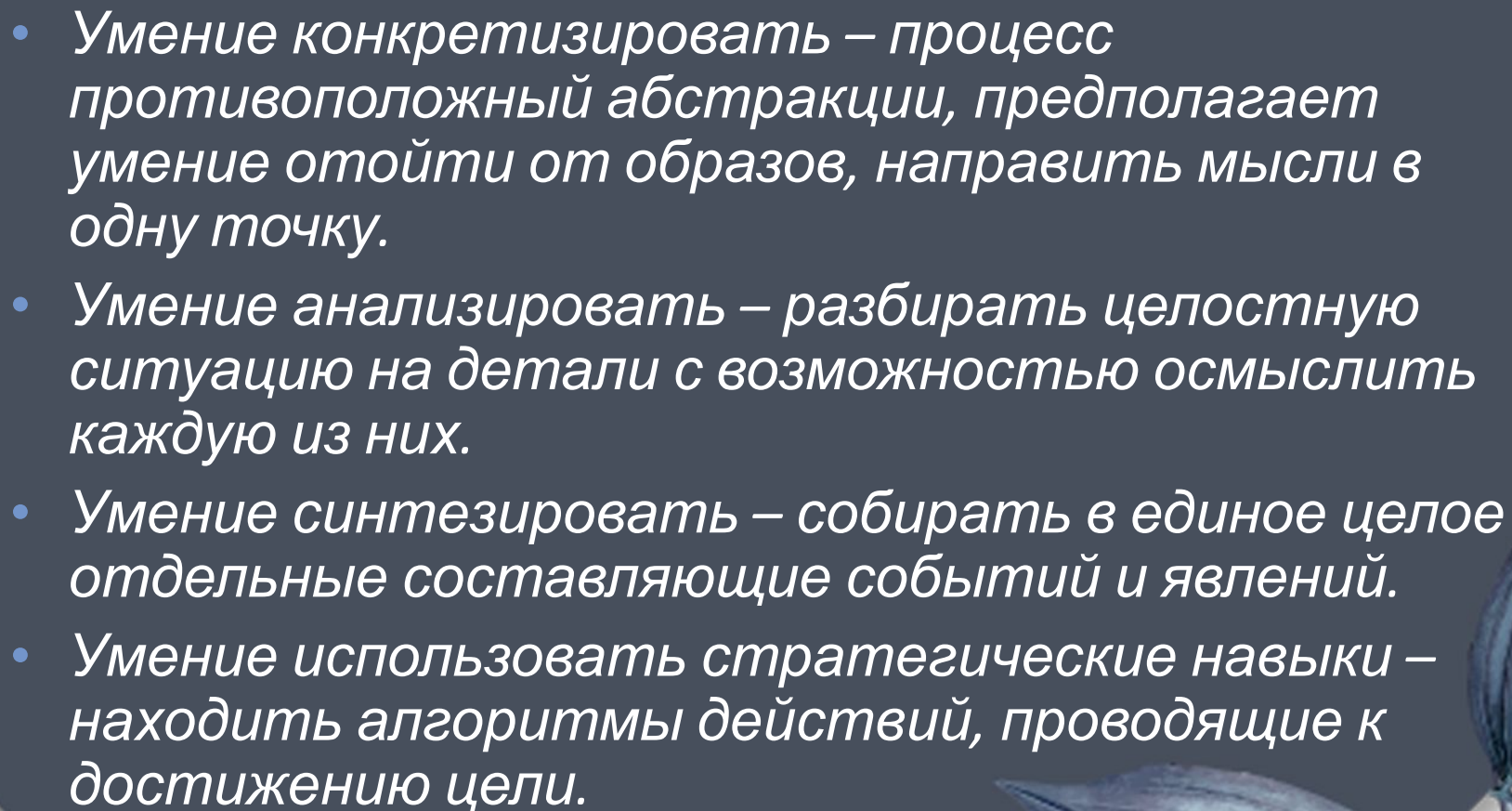
Признаки недостаточного развития мышления у подростка:

- Сложности при выполнении задач в учебе, когда сверстники справляются без труда.
- Тяжело сформулировать мысли, правильно построить речь, частое использование слов-паразитов.
- Чтение вызывает трудности, подросток читает медленно, часто запинаясь. Сложно понять смысл прочитанного, сказанного.
- Часто допускаются ошибки при написании слов, предложений.
- Неспособность логично распределить свои задания.
- Тяжело составить маршрут движения в течение дня.

Для развития мышления в целом мозг взрослого человека необходимо постоянно развивать в следующих направлениях:

- Умение сравнивать и сопоставлять события, факты и явления. Также сюда относится критическое мышление, которое ставит происходящее под сомнение.*
- Абстракция мысли – умение переходить от детального анализа к обобщенному с использованием образных понятий.*



- 
- *Умение конкретизировать – процесс противоположный абстракции, предполагает умение отойти от образов, направить мысли в одну точку.*
 - *Умение анализировать – разбирать целостную ситуацию на детали с возможностью осмыслить каждую из них.*
 - *Умение синтезировать – собирать в единое целое отдельные составляющие событий и явлений.*
 - *Умение использовать стратегические навыки – находить алгоритмы действий, проводящие к достижению цели.*

Сегодня в этой презентации мы разберем следующие способы для улучшения мышления:


1 Игры

2

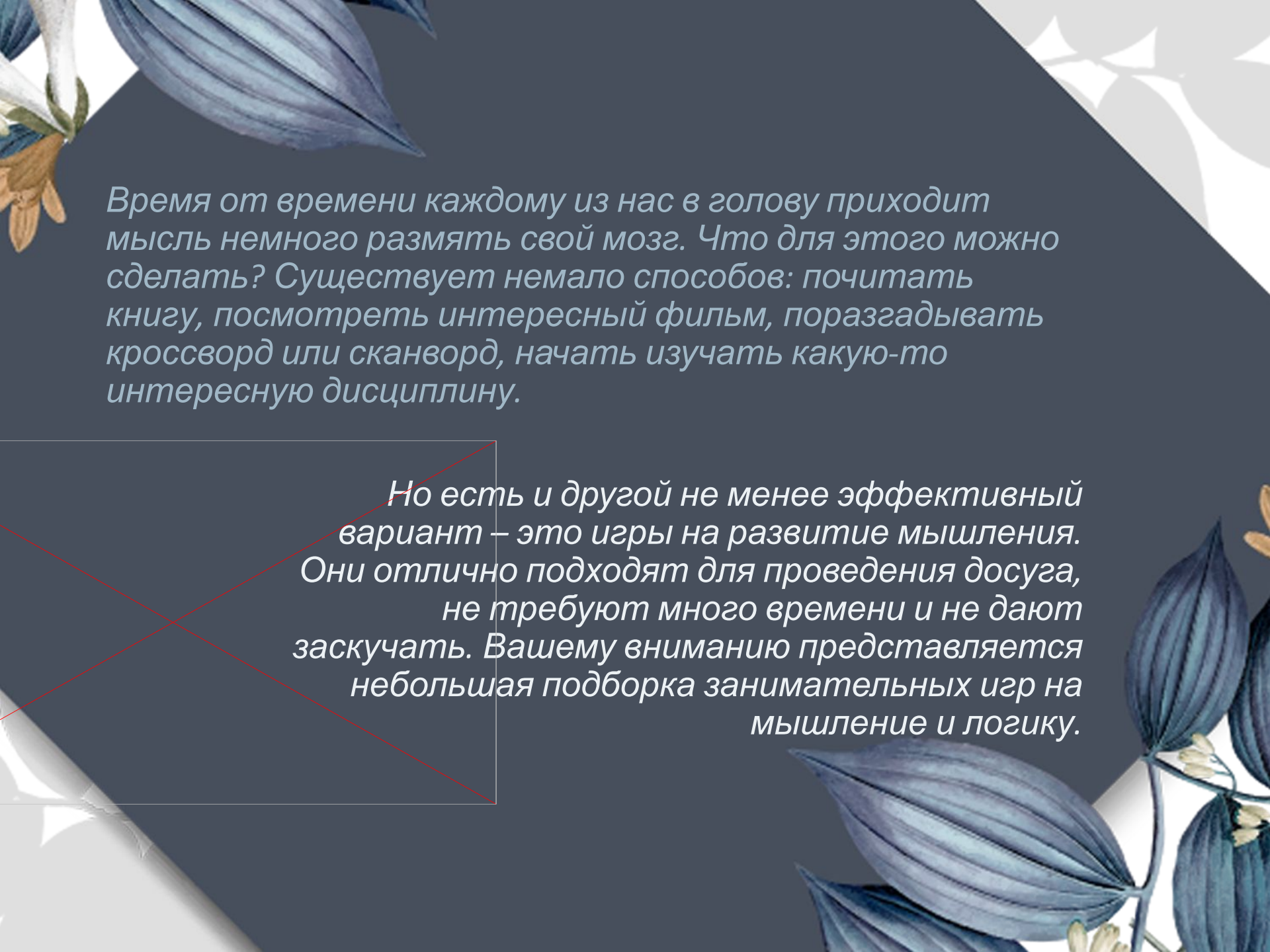
Упражнения

3

Рекомендации



**Игры для
развития
и улучшения
мышления**



Время от времени каждому из нас в голову приходит мысль немного размять свой мозг. Что для этого можно сделать? Существует немало способов: почитать книгу, посмотреть интересный фильм, поразгадывать кроссворд или сканворд, начать изучать какую-то интересную дисциплину.

Но есть и другой не менее эффективный вариант – это игры на развитие мышления. Они отлично подходят для проведения досуга, не требуют много времени и не дают заскучать. Вашему вниманию представляется небольшая подборка занимательных игр на мышление и логику.



«Из чего состоит?»

В данную игру можно играть компанией, парой и даже одному. Представьте или назовите любой предмет, а затем назовите максимальное количество его составляющих. Например: Лампочка – стеклянная колба, вольфрамовая нить, цоколь, предохранитель и т.д.

Эта игра развивает умение смотреть в суть вещей, изучать их, находить взаимосвязи, систематизировать свойства.

Также хорошо тренируется внимательность, ведь, только задумываясь о чем-то, мы обращаем внимание на детали. Плюс ко всему расширяется кругозор и увеличивается объем полезных знаний.

«Банка»

Очень простая, но весьма увлекательная игра, не требующая совершенно никаких условий и средств. Играть в нее можно как вдвоем, так и большой компанией. Любой из игроков задает конкретную букву алфавита и общая задача – по очереди называть любые предметы, начинающиеся на эту букву, которые можно поместить в трехлитровую банку.

Когда вариантов не осталось, последний участник, назвавший предмет, вновь загадывает новую букву.

Имейте в виду, что предмет должен пройти через горлышко банки.



«Вариативность»

Отличная игра на развитие креативного и нестандартного мышления. Суть в том, что вы представляете предмет (или называете его группе игроков), а затем придумываете максимальное количество вариантов его применения, кроме его прямого назначения. Например, из пластикового стаканчика можно сделать шапочку для животного на резинке, можно надеть его на ножку стула, чтобы она не царапала пол, сделать из него горшочек для растения и т.д.

Игра позволяет преодолеть психологическую инерцию – мышление стереотипами и шаблонами, мешающее находить необычные пути решения разных проблем. В дополнение к этому упражнение развивает способность создавать новые и ранее не существовавшие вещи из привычных и обыденных.

«Видимое и неочевидное»

Ведущий должен предложить участникам игры два разных предмета (можно просто их назвать), в которых на первый взгляд нет совершенно ничего общего. А задание как раз-таки и состоит в том, чтобы найти между ними как можно больше сходных черт. К примеру, вы можете взять самолет и ботинок. Оба этих предмета могут какое-то время находиться в воздухе, в них можно что-то поместить, они твердые, могут быть одного цвета и т.д.

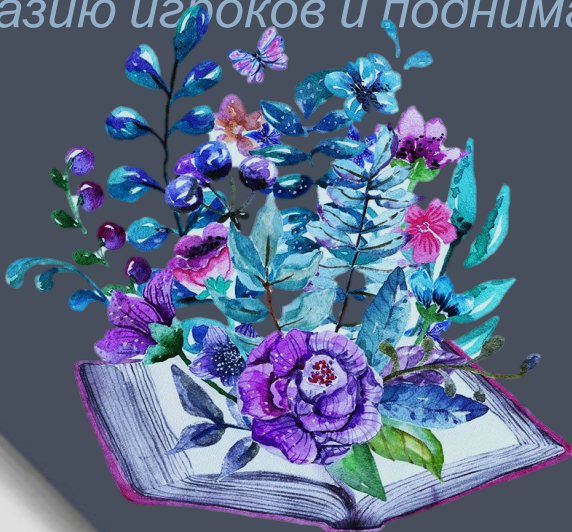
Здесь вы развиваете навык видеть в привычных вещах неочевидное. В поиске схожих элементов вы будете углубляться в разные характеристики предметов, чтобы найти самые тонкие нюансы, а именно это и нужно для выполнения задания.



«Сказка»

Каждый из участников игры поочередно вытаскивает из заготовленной заранее коробочки слова, не связанные между собой (например: носок, туча, мальчик, щетка, тигренок, конфета и т.д.). После этого каждый из участников называет по одному предложению с вытянутым словом, так, опираясь на предыдущее названное предложение у всей команды в итоге получается сказка.

Эта игра не только развивает мышление, она также улучшает фантазию игроков и поднимает эмоциональный фон в команде.





«Слова из слова»

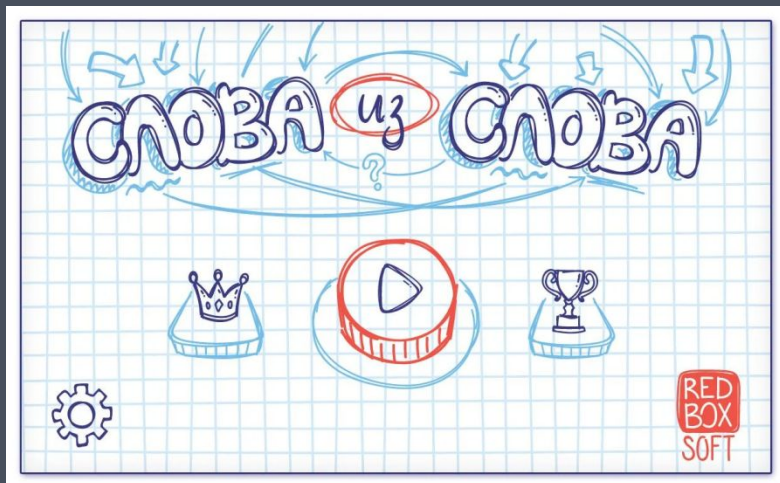
Знакомая многим с детства игра крайне простая, но при этом увлекательная, интересная, а главное – полезная, поможет развить мышление и пополнит словарный запас.

Выберите любое длинное слово, например «электрооборудование» и составьте из букв этого слова другие слова, запишите их. Если вы играете в компании, - можете посоревноваться, у кого слов получилось больше.



Игры для мобильного телефона

Чтобы не искать листочек и ручку для предыдущей игры, или «размять мозг» в транспорте, по дороге в колледж, мы составили подборку из 10 игр на мобильный телефон, которые не только развлекут вас, но и помогут провести время с пользой, развить мышление, креативность и скорость реакции.



1

«Слова из слова»

	Нора
	ноша	ром
	озон
	роза	ион
1	зона	иор
2	зони

ТРОИ

Р
Е
З
О
И
А
Т
О
Р

ПРОСТАЯ И УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА



ШИФЕР
ИГРА ПОМОЩЬ СЛОВАРЬ ЗНАЧЕНИЕ ЯЗЫК ТЕРМИН ЗАМЕТКА МАКСИМУМ ШЕПОТ
БУКВА ПО
РЕЧЬ БУКВА ЯЗЫК ПО
ПО СЛОВО
ОТВЕТ РЕЧЬ ЛОГОС ПОМОЩЬ
ПОДСКАЗКЕ

ИГРАТЬ

ДОМ

ШИФЕР

ЧЕРЕПИЦА

КАРЛСОН

К Р Ы Ш А

ПРОВЕРЬТЕ СМЕКАЛКУ И ВАШ
СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС

ПАСТА

ПИЗАНСКАЯ БАШНЯ

ПИЦЦА

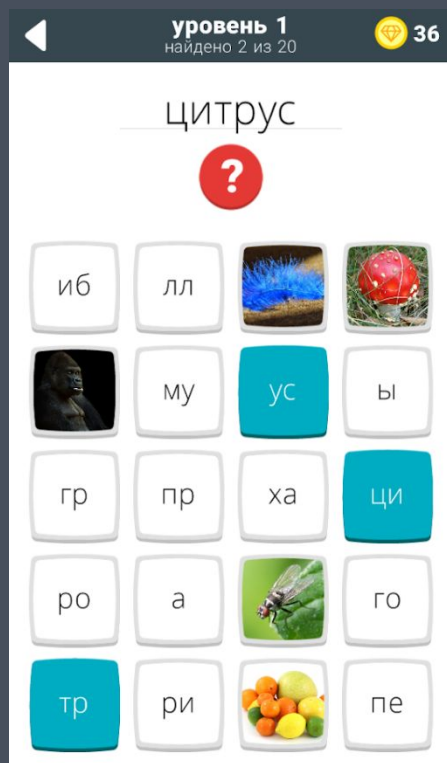
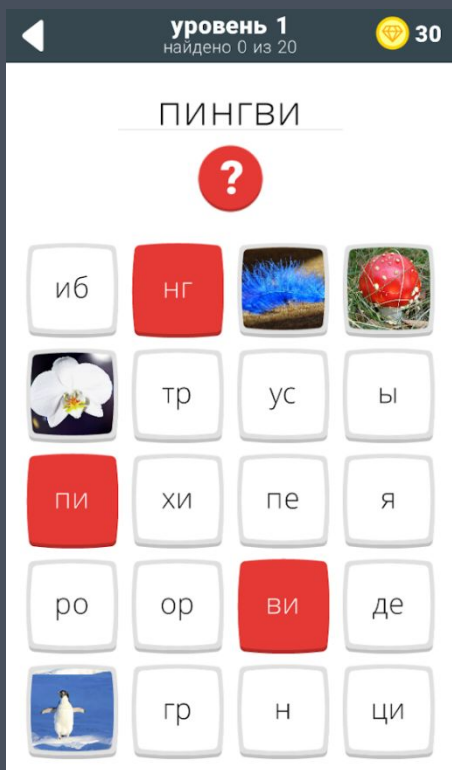
РИМ

СПАГЕТТИ

И Т А Л И Я

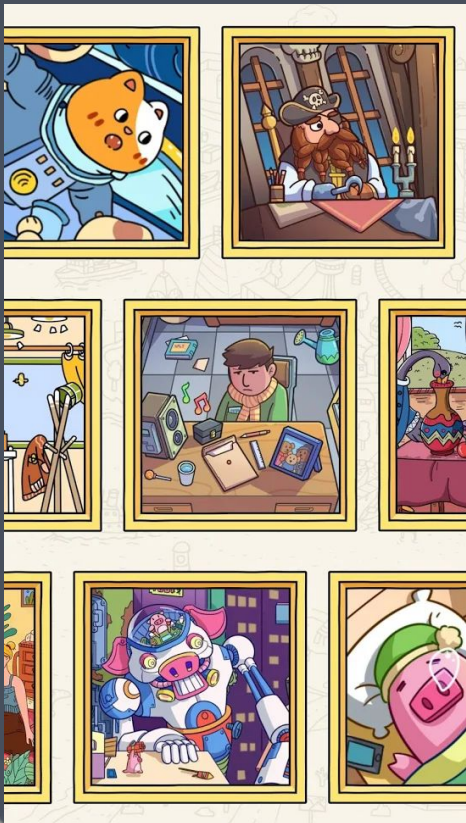
ДАЛЬШЕ

«Слово по подсказке Ассоциации - Логические игры»



«Слова и фото»

4 «Find Out - Поиск предметов и скрытых объектов»

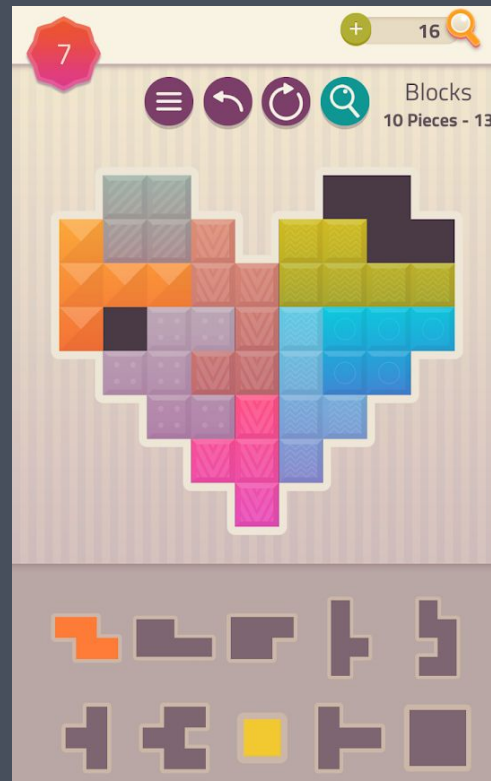
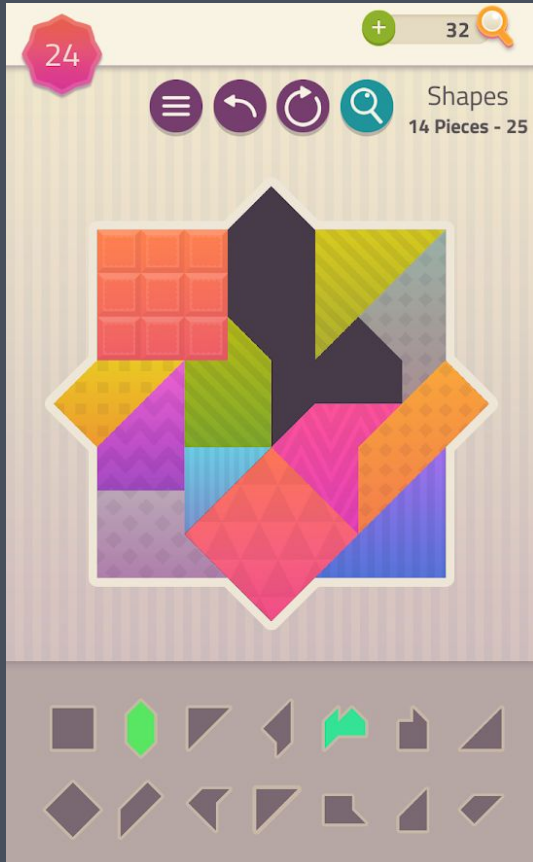




5 «Маджонг Мастер пасьянс»



6 «Polygrams - Tangram Puzzle Games»

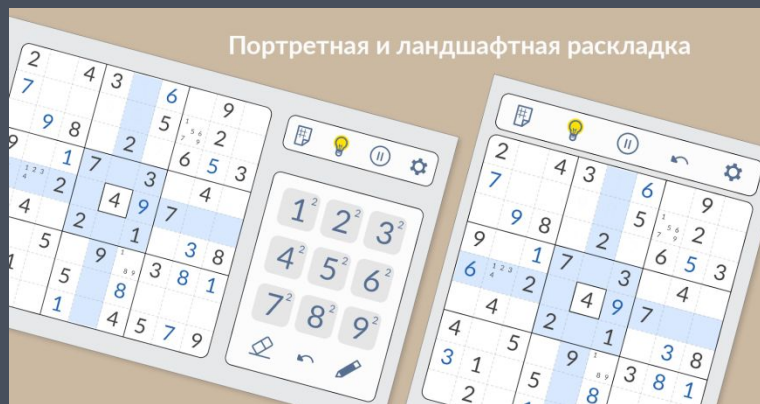


«СУДОКУ»

9	1	4
5		2
3	6	7

ЛЕГКО ВРЕМЯ 15:00

1	2	3	4	5	6
7	8	9			



6	5	9
3	S	4
1	7	2

«Таблица Шульте: скороочтение, зрительное восприятие»

7
Найдите символ

46	5	19	23	43	15	18
41	28	25	20	8	33	36
14	7	3	31	30	4	42
9	29	8	2	44	21	45
27	49	47	29	48	24	34
26	32	13	16	12	17	6
35	1	10	11	40	38	39

00:20

9
Найдите символ

8	7	3	21	15
14	24	9	12	6
1	25	4	22	20
13	18	2	10	19
23	16	11	17	5

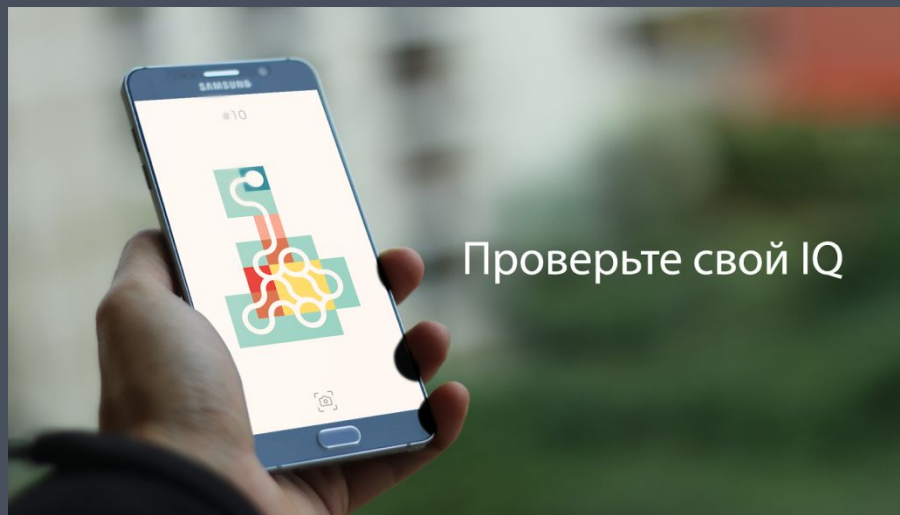
00:13



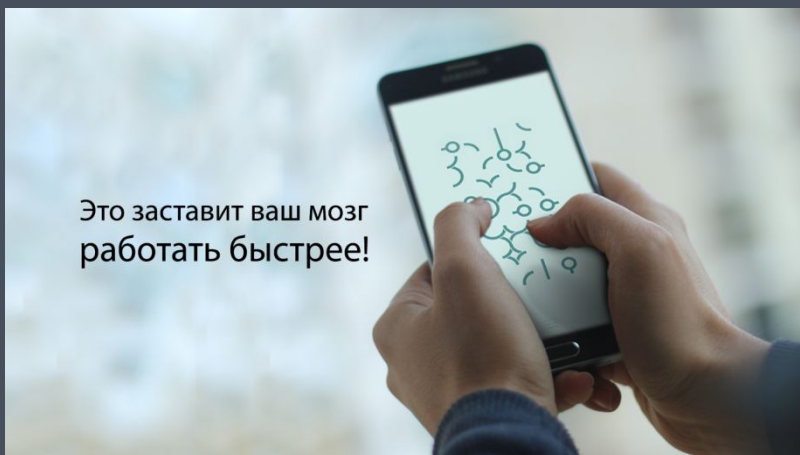
«Петля»



Улучшите вашу способность
фокусироваться



Проверьте свой IQ

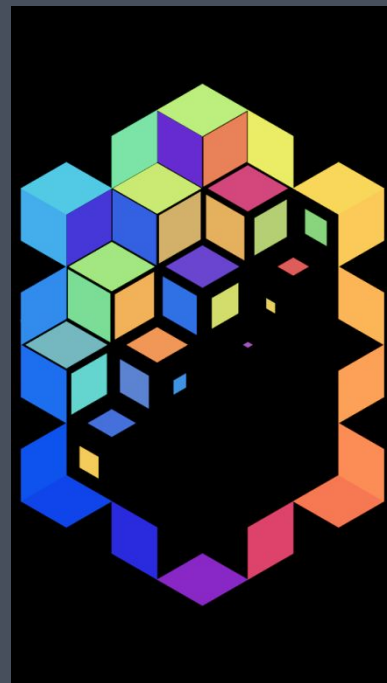
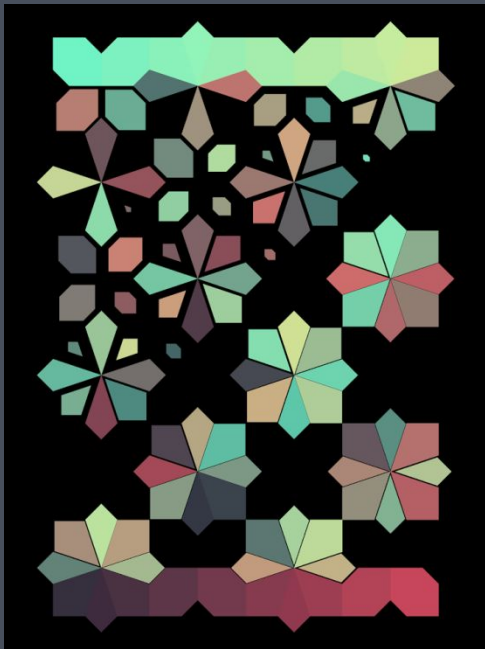


Это заставит ваш мозг
работать быстрее!



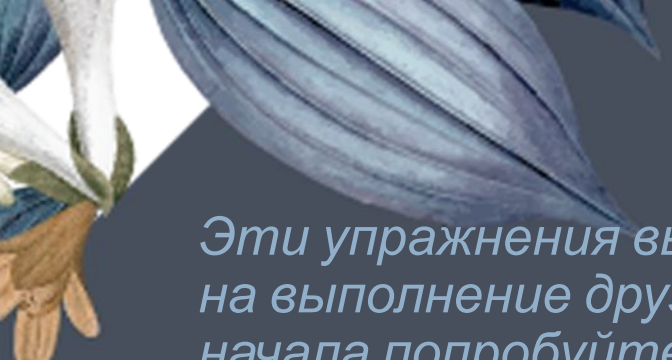


«I Love Hue»





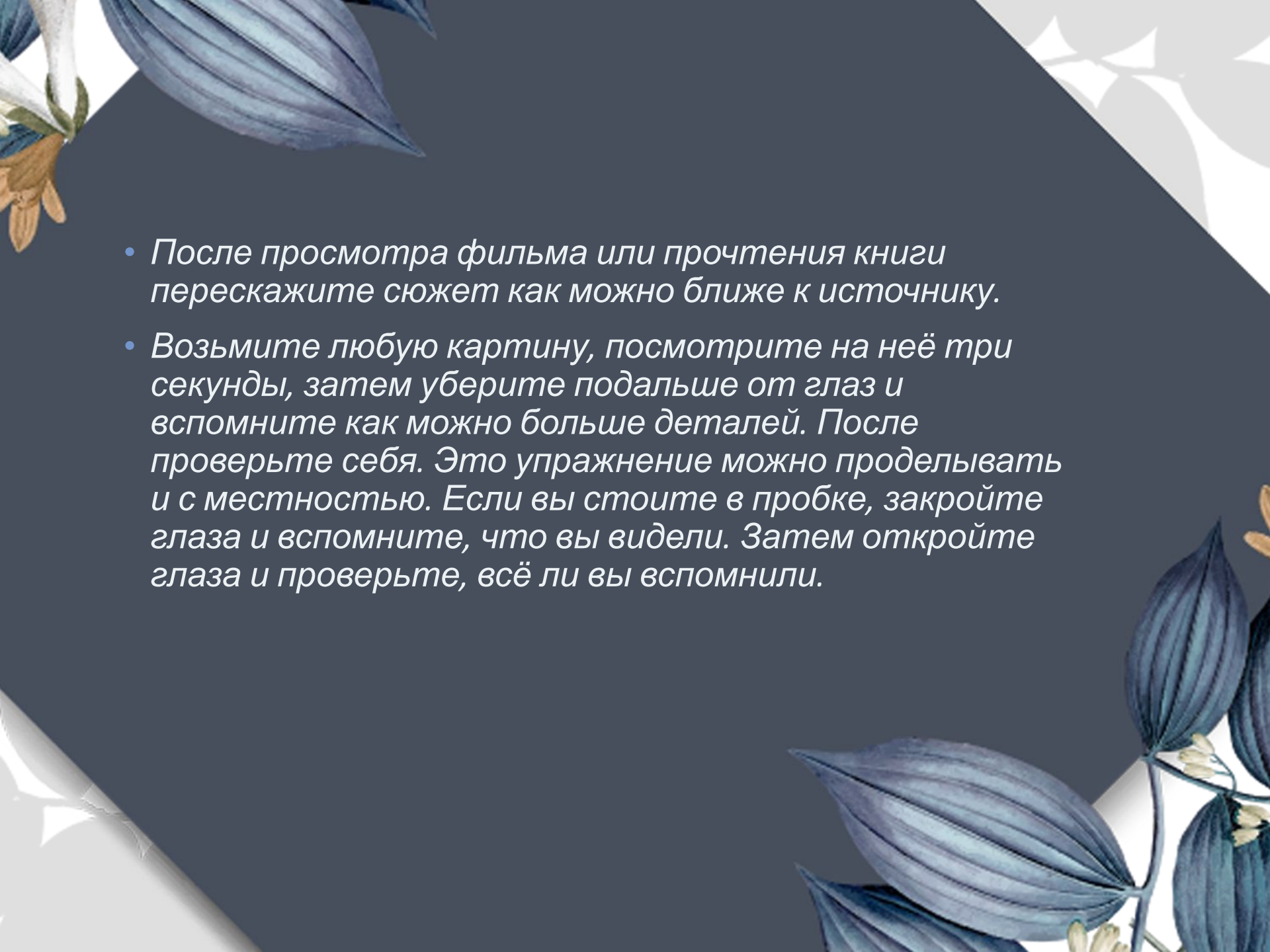
**Упражнения
для мышления**




Эти упражнения вы можете выполнять сами и предлагать на выполнение друзьям, собираясь веселой компанией. Для начала попробуйте свои силы в заданиях на развитие наглядно-образного мышления:

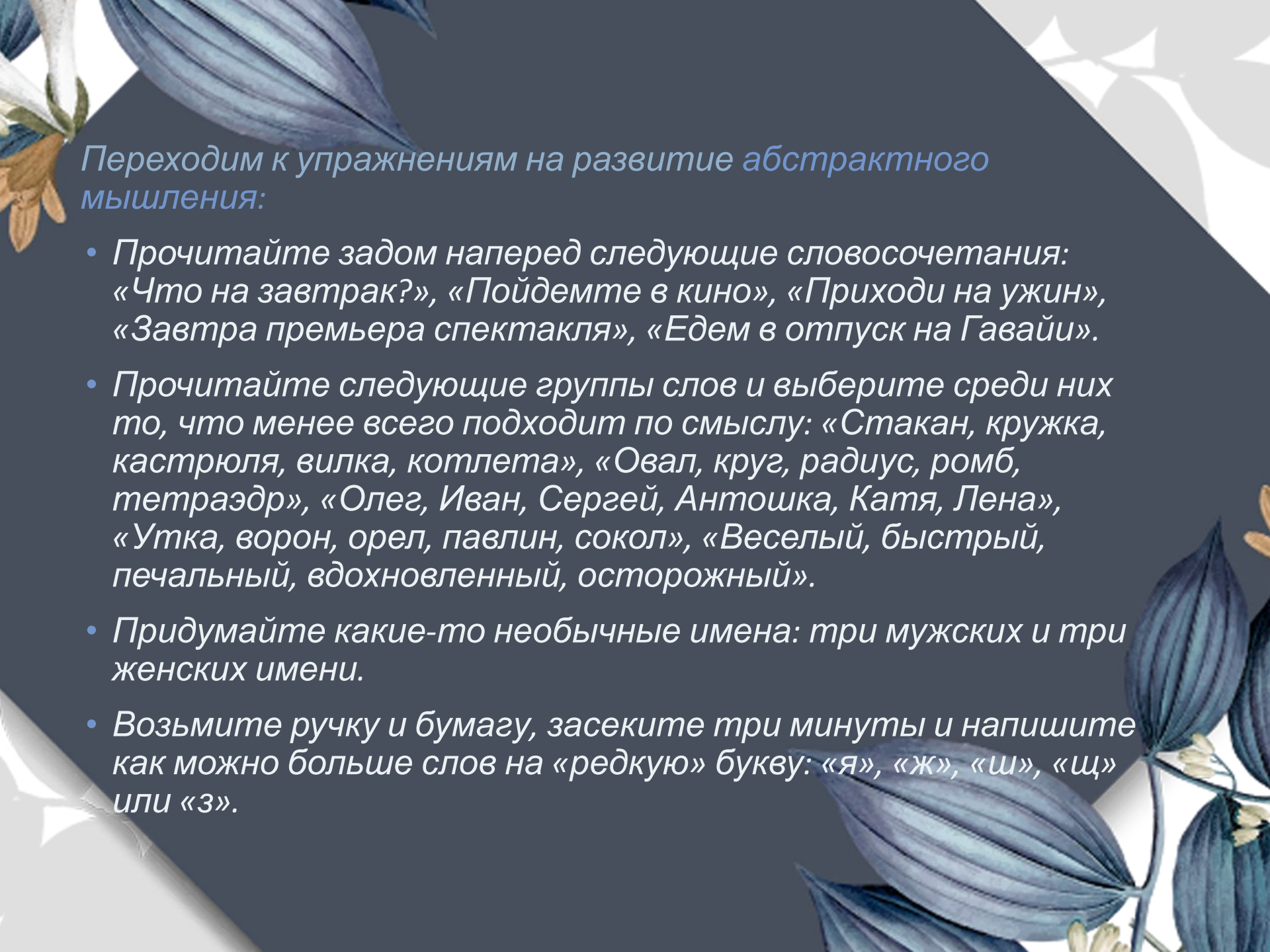
- вспомните и как можно подробнее опишите следующие объекты: каплю утренней росы, закат, сосновый бор, летящую в небе птицу, щетку для чистки одежды.*
- вспомните всех, с кем вам удалось пообщаться в течение дня. Освежите в памяти и озвучьте, какой была их одежда, какие у них были прически, как выглядели их лица, и другие подробности.*
- представьте себе успех, богатство, красоту, изобилие. Попробуйте описать каждый образ, используя два существительных, три прилагательных, три глагола и одно наречие.*



- 
- *После просмотра фильма или прочтения книги перескажите сюжет как можно ближе к источнику.*
 - *Возьмите любую картину, посмотрите на неё три секунды, затем уберите подальше от глаз и вспомните как можно больше деталей. После проверьте себя. Это упражнение можно проделывать и с местностью. Если вы стоите в пробке, закройте глаза и вспомните, что вы видели. Затем откройте глаза и проверьте, всё ли вы вспомнили.*

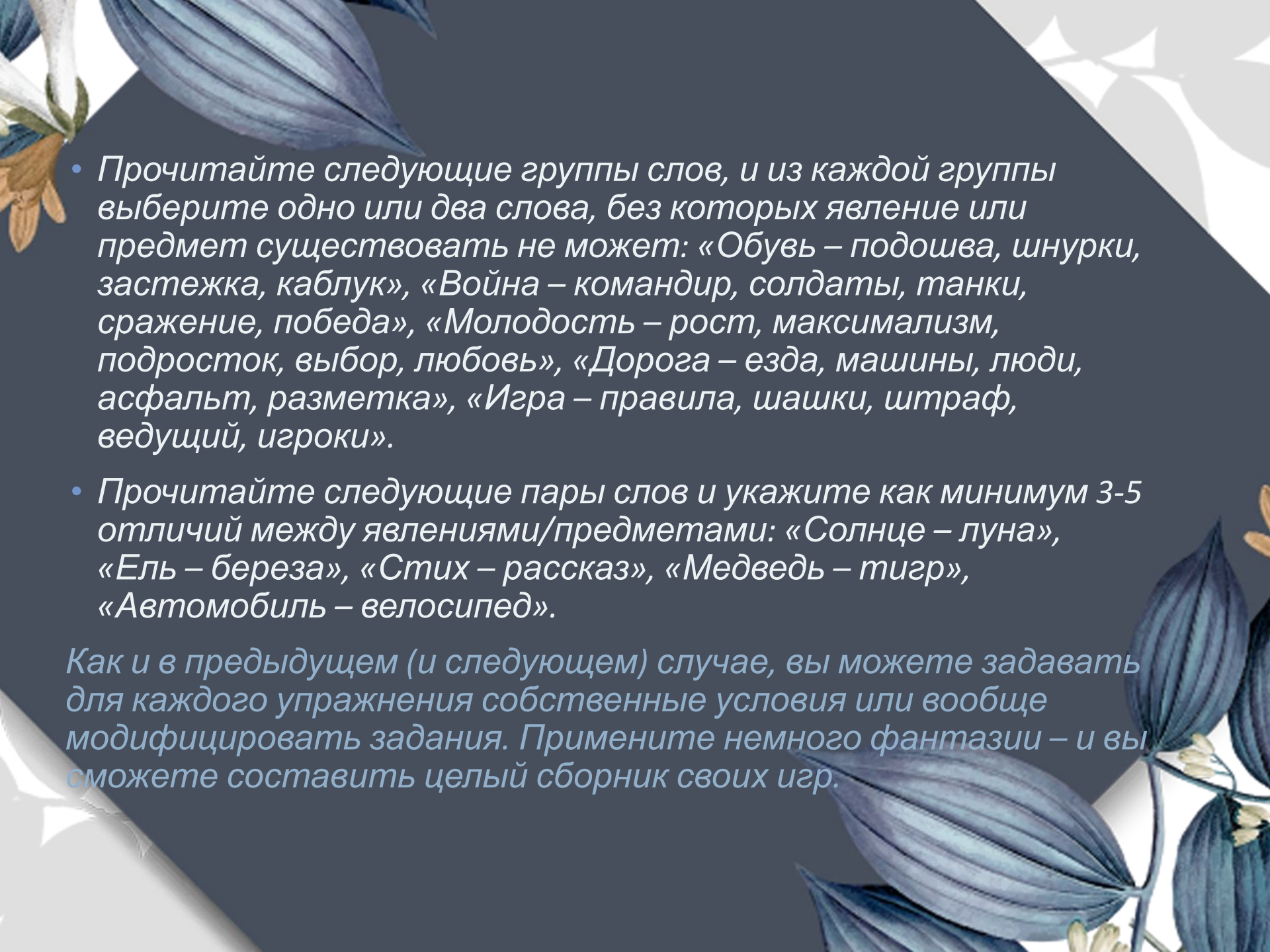
- 
- *Вспомните, как в крайний раз вы собирались на ужин со своими домочадцами. Освежите в памяти образ этой встречи и ответьте на несколько вопросов: «Сколько было человек и во что они были одеты?», «Что было на ужин?», «О чем вы разговаривали во время ужина?», «Какой была ваша тарелка, в каком положении вы сидели, каким было лицо сидящего рядом человека?», «Каким было помещение, где вы ужинали, и что там есть из предметов интерьера?»*

Конечно же, все это – лишь примеры заданий, и вы вполне можете придумывать свои собственные объекты для представления и вопросы. Поверьте, задания подобного рода вызывают большой интерес и энтузиазм и у детей, и у взрослых, и выполнять их очень весело.



Переходим к упражнениям на развитие абстрактного мышления:

- Прочитайте задом наперед следующие словосочетания: «Что на завтрак?», «Пойдемте в кино», «Приходи на ужин», «Завтра премьера спектакля», «Едем в отпуск на Гавайи».*
- Прочитайте следующие группы слов и выберите среди них то, что менее всего подходит по смыслу: «Стакан, кружка, кастрюля, вилка, котлета», «Овал, круг, радиус, ромб, тетраэдр», «Олег, Иван, Сергей, Антошка, Катя, Лена», «Утка, ворон, орел, павлин, сокол», «Веселый, быстрый, печальный, вдохновленный, осторожный».*
- Придумайте какие-то необычные имена: три мужских и три женских имени.*
- Возьмите ручку и бумагу, засекуте три минуты и напишите как можно больше слов на «редкую» букву: «я», «ж», «ш», «щ» или «з».*

- 
- Прочитайте следующие группы слов, и из каждой группы выберите одно или два слова, без которых явление или предмет существовать не может: «Обувь – подошва, шнурки, застежка, каблук», «Война – командир, солдаты, танки, сражение, победа», «Молодость – рост, максимализм, подросток, выбор, любовь», «Дорога – езда, машины, люди, асфальт, разметка», «Игра – правила, шашки, штраф, ведущий, игроки».
 - Прочитайте следующие пары слов и укажите как минимум 3-5 отличий между явлениями/предметами: «Солнце – луна», «Ель – береза», «Стих – рассказ», «Медведь – тигр», «Автомобиль – велосипед».

Как и в предыдущем (и следующем) случае, вы можете задавать для каждого упражнения собственные условия или вообще модифицировать задания. Примените немного фантазии – и вы сможете составить целый сборник своих игр.

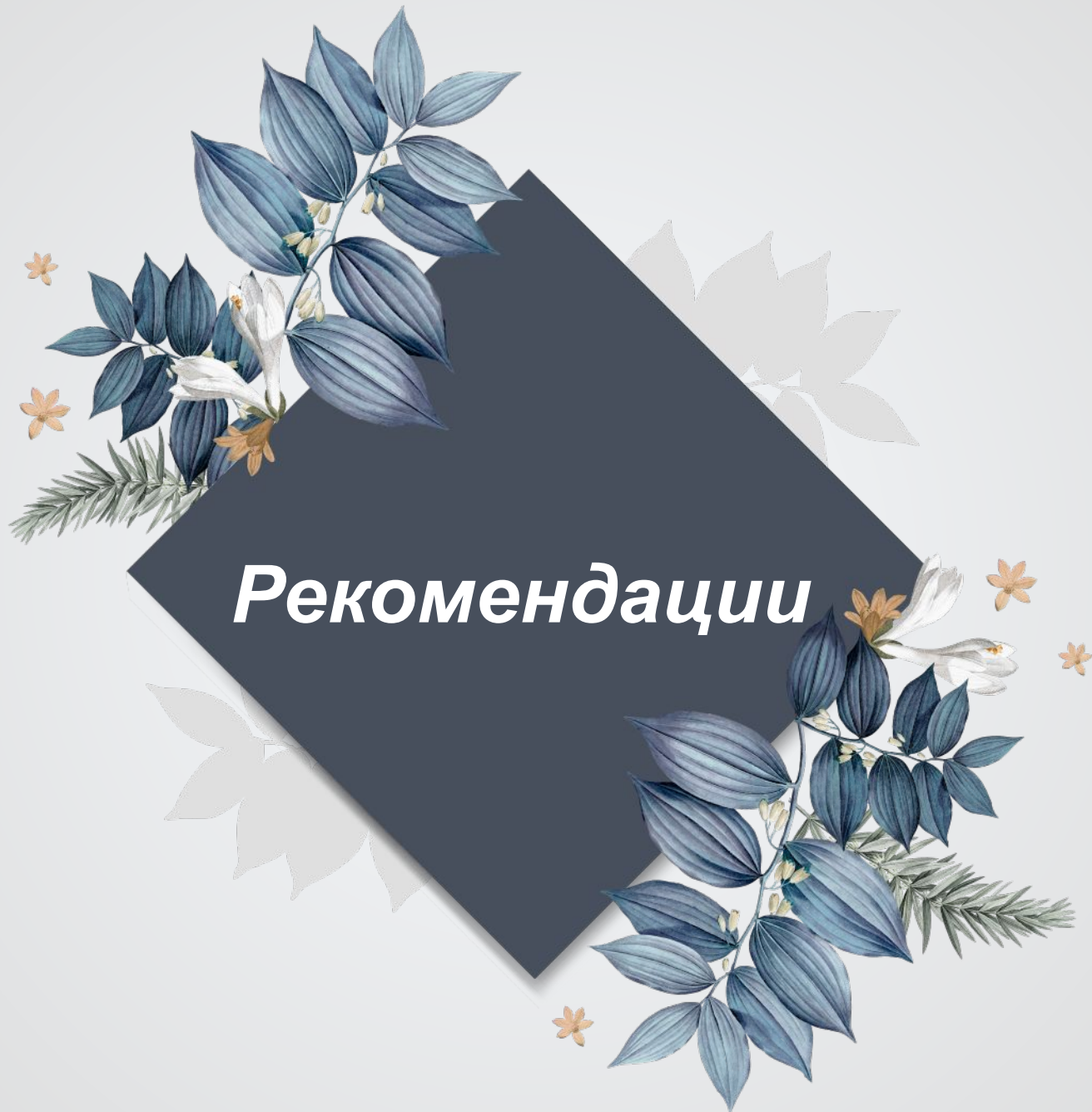


Упражнения на развитие наглядно-действенного мышления. Тут мы лишь предложим несколько интересных вариантов:

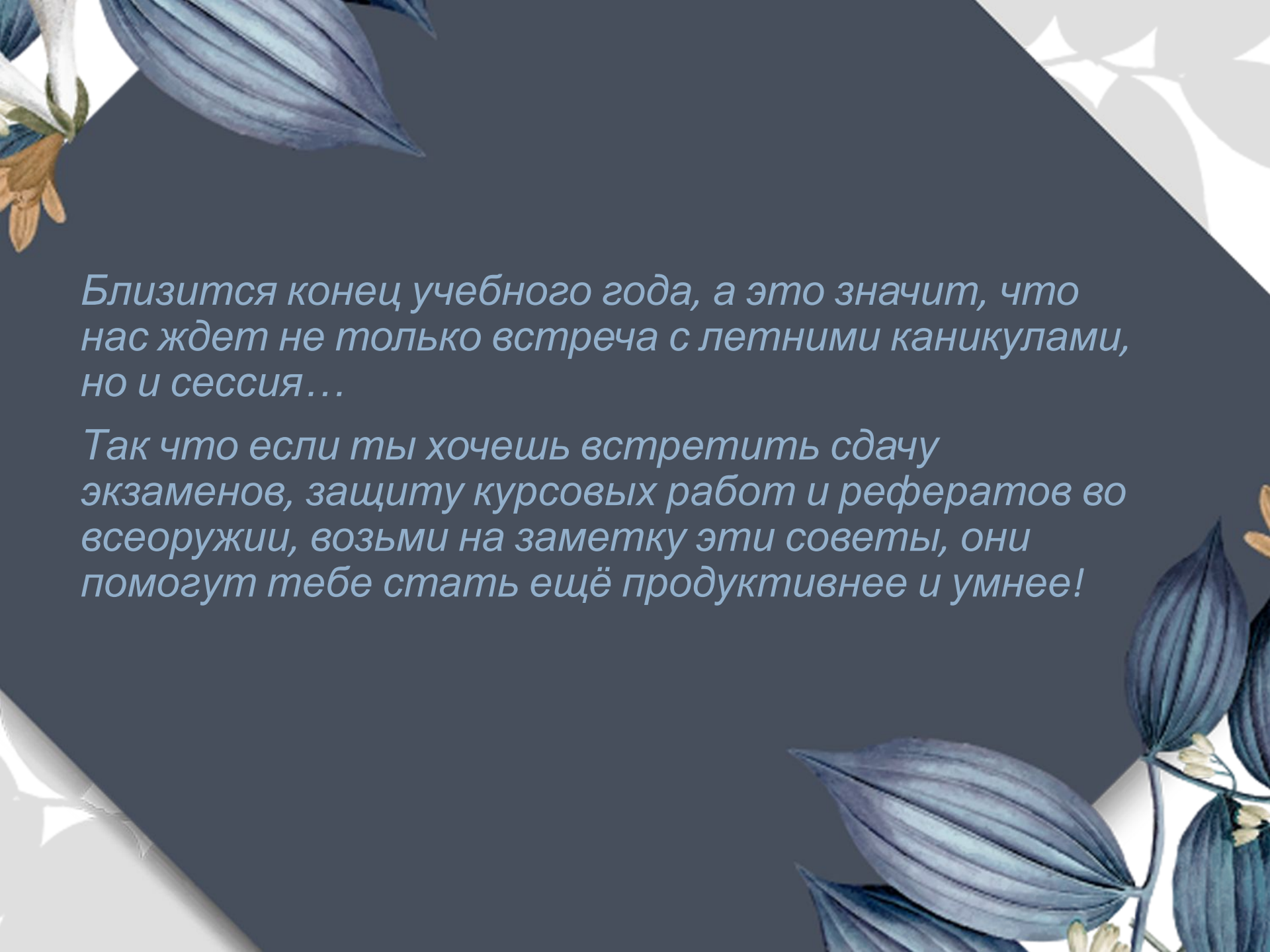
- Один из лучших вариантов развития данного типа мышления – собирание конструкторов. Купить их можно в любом магазине игрушек. Чем больше будет деталей, тем лучше. Изначально можно использовать инструкцию, а потом лучше опираться лишь на фантазию.*
- Еще один отличный вариант – это собирание пазлов, а также разгадывание различных видов головоломок. Сегодня можно найти не один десяток занятных вещей, прекрасно тренирующих мозг.*

- Следующий вариант – это лепка из пластилина. Несмотря на то, что так обычно проводят время дети, для подростков и взрослых подобная деятельность тоже может послужить инструментом развития наглядно-действенного мышления.
- Возьмите большой лист бумаги и по карандашу в каждую руку, начните рисовать одновременно левой и правой рукой фигуры, - для начала это могут быть простые квадраты, спирали, многогранники, со временем задачу необходимо усложнить, - рисовать предметы (Цветок, домик, машину, человека и т.д.)





Рекомендации



Близится конец учебного года, а это значит, что нас ждет не только встреча с летними каникулами, но и сессия...

Так что если ты хочешь встретить сдачу экзаменов, защиту курсовых работ и рефератов во всеоружии, возьми на заметку эти советы, они помогут тебе стать ещё продуктивнее и умнее!

Веди здоровый образ ЖИЗНИ



- Многие люди считают, что физическое и умственное развитие не связаны между собой. Однако на деле давно доказано, что умеренные нагрузки насыщают мозг кислородом и укрепляют нервные клетки. Не обязательно тягать 100-килограммовые штанги — бега, йоги, велосипеда, зарядки или просто пеших прогулок будет вполне достаточно. Главное — регулярность и удовольствие от процесса. Также обрати внимание на питание: в нём должны присутствовать такие элементы как йод, омега-3, лецитин, цинк и лютеин. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают память и защищают клетки от преждевременного старения.



Обеспечьте приток кислорода при помощи физических упражнений

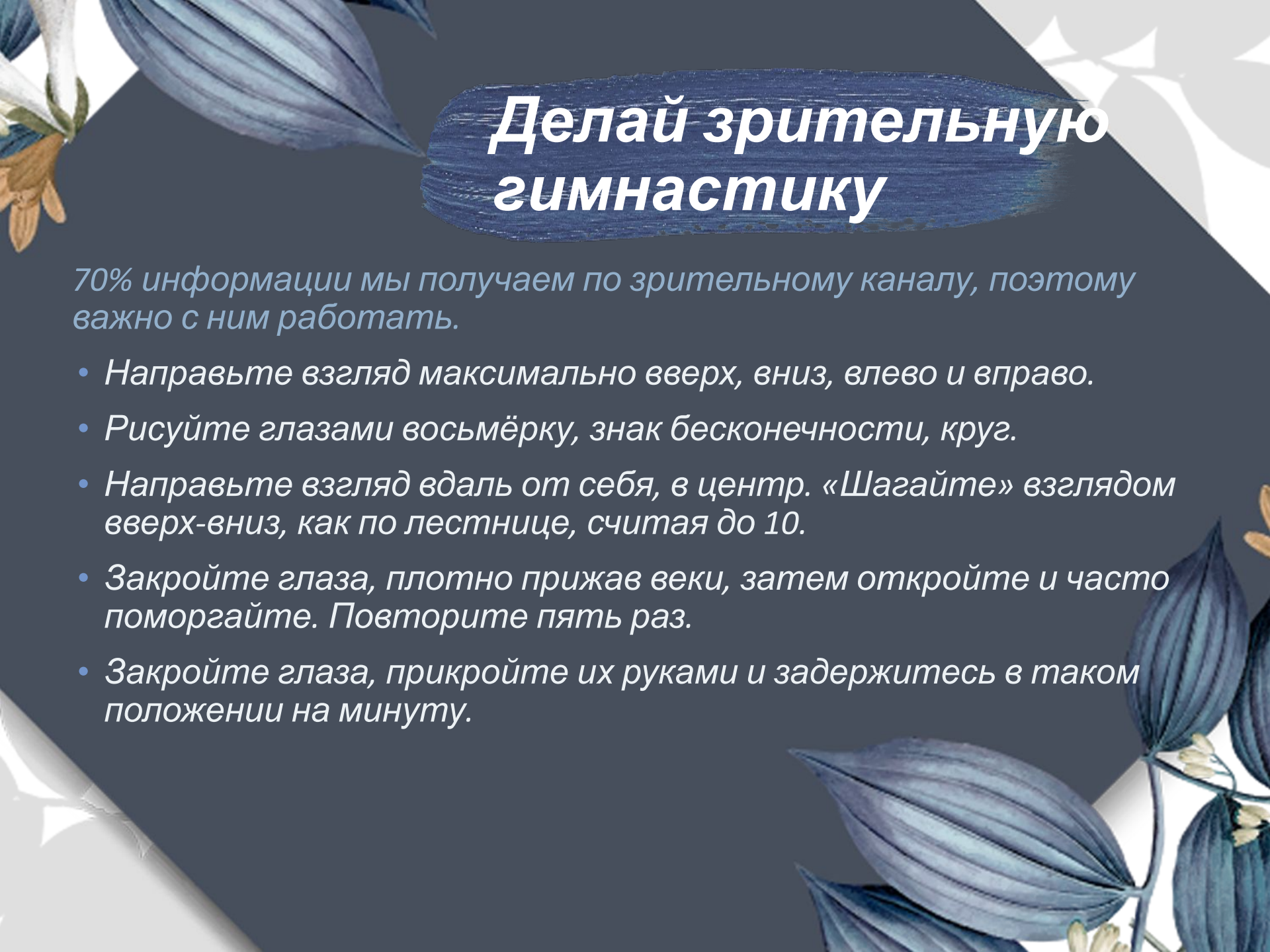
- Проверьте свою осанку, соедините лопатки.*
- Поверните голову влево и вправо, как будто стараетесь посмотреть себе за плечо.*
- Наклоните голову влево, вправо, вперёд, назад.*
- Сделайте несколько круговых движений головой по часовой стрелке и в обратном направлении.*
- Выполняйте эти упражнения плавно, без резких движений.*



Расслабляйся

Стресс плохо влияет на умственную деятельность. Один из способов расслабиться — дыхательная гимнастика. Снимает напряжение, наполняет кровь кислородом.

- Сделайте глубокий вдох и выдох.*
- Дышите, втягивая живот: вдыхайте как можно глубже.*
- Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, на четвёртом вдохе задержите дыхание.*
- Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, на четвёртом выдохе задержите дыхание.*



Делай зрительную гимнастику

70% информации мы получаем по зрительному каналу, поэтому важно с ним работать.

- Направьте взгляд максимально вверх, вниз, влево и вправо.*
- Рисуйте глазами восьмёрку, знак бесконечности, круг.*
- Направьте взгляд вдаль от себя, в центр. «Шагайте» взглядом вверх-вниз, как по лестнице, считая до 10.*
- Закройте глаза, плотно прижав веки, затем откройте и часто поморгайте. Повторите пять раз.*
- Закройте глаза, прикройте их руками и задержитесь в таком положении на минуту.*



Развивай свои навыки

- *Если долго не ездить на машине, потом будет сложно плавно тронуться с места. Абсолютно так же работает и наше мышление — любая деятельность тренирует мозг, а отсутствие нагрузки заставляет его покрываться пылью. Так что удели несколько часов в неделю развитию своих навыков. Вариантов тут может быть масса — от рукоделия, рисования и готовки до программирования и сбора радиоуправляемых моделей. Если не знаешь, что выбрать, попробуй заняться тем, что у тебя хорошо получалось в детстве.*

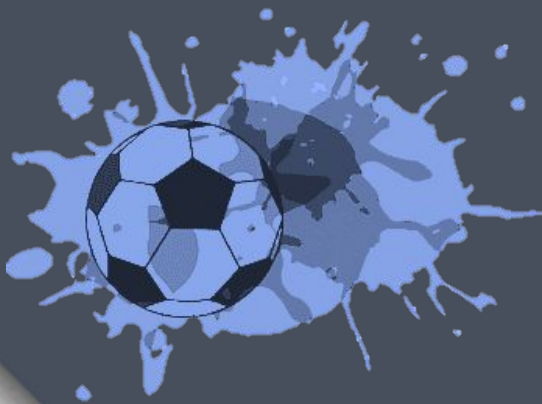
Пробуй новое

- Любопытство — древнейший инстинкт, присущий не только людям, но и животным. Он помогает находить себе пропитание и выживать в окружающей среде. Сегодня нам уже не надо прилагать усилия, чтобы получить обед, но наш мозг всё ещё нуждается в удовлетворении природного любопытства. Для этого важно регулярно пробовать что-то новое. Посещай незнакомые места, читай книги, находи себе увлечения, которые ты ещё не пробовал. Чем больше новой информации поступает в твой мозг, тем больше там образуется нейронных связей, благодаря которым человек и становится умнее.



Играй

- Пожалуй, это самый приятный совет. Игры развивают реакцию и учат мыслить стратегически. А ещё это очень весело! Когда в следующий раз будешь думать, чем заняться вечером с друзьями, предложи им поиграть в настольные игры. Кстати, хорошая новость — компьютерные игры тоже считаются (главное соблюдать меру). Ещё один отличный вариант — подвижные игры. Вспоминаем про первый совет о здоровом образе жизни и идём играть в волейбол, теннис, «твистер» или баскетбол.



- *Чтобы достичь успеха в жизни, нужно постоянно развиваться. Гении и просто успешные люди отличаются от обычных людей лишь тем, что постоянно тренируют и развивают свое мышление. Тренировать логику не так сложно. Главное – понять, что это необходимо, не лениться и хотя бы 30 минут в день посвящать таким заданиям для ума. И все получится!*
- *Желаем вам всяческих успехов и всесторонне развитого мышления!*





***Спасибо за
внимание!***

