

Приглашаем желающих поучаствовать в тренинге «Память и внимание».

Идёт набор в две группы:

по вторникам 17:00 – 18:30 с 20 января по 24 февраля;

по субботам 11:15 – 12:45 с 24 января по 28 февраля

### Что дают знания и умения, приобретённые на тренинге?

- **На тренинге вы освоите новые интересные и эффективные приёмы запоминания:**
  - стихов и текстов;
  - правописания словарных слов;
  - чисел, исторических дат, событий, названий географических объектов;
  - иностранных слов и формул.
- **Сможете сократить время на выполнение домашнего задания.**
- **Научитесь вовремя вспоминать нужную информацию.**

### Что говорят участники тренинга:

« Я узнал метод Цицерона, рисование в воображении, научился запоминать слова, цифры, тексты, местность, имена. На занятиях испытывал веселье, грусть, победы, волнение, интерес. Посоветовал бы тренинг лучшему другу, одноклассникам». Максим

« Я узнала разные варианты запоминания текстов, стихотворений и др. Каждое занятие проходили что-то новое. Это вдохновляет. Очень круто. Мне понравилось. Спасибо большое. Благодаря Вам я сдаю все пересказы и др. на 5!» Мария

« Узнала новые методы запоминания, научилась методу трансформации, Цицерона. Мне показался метод Цицерона самым действенным, хотела бы поделиться им со своими друзьями. Время пролетало незаметно, было интересно!» Нина

### План занятий

#### 1 занятие. Словарные слова

- Узнаете, почему память ведёт себя порой как «тот полицейский, которого не дозовёшься»
- Научитесь упражнениям на концентрацию внимания
- Познакомитесь с 4 способами запоминания словарных слов
- Узнаете, что такое «оживление»
- Получите дневник «Что? Где? Когда?»

#### 2 занятие. Пиктограммы и рациональные повторения

- Сыграете в «Игру художников» и выясните, что такое пиктограммы

- Научитесь запоминать с помощью пиктограмм стихи и правила
- Оцените метод рациональных повторений
- Потренируетесь на тренажёре для развития памяти и внимания

### 3 занятие. Запоминание иностранных слов

- Освойте алгоритм запоминания иностранных слов
- Познакомьтесь со «звёздными» ассоциациями к английским словам
- Выполните японские упражнения
- Познакомьтесь с аутогенной тренировкой

### 4 занятие. Метод Цицерона и Опорный конспект

- Узнаете, как Цицерон помогает современному человеку
- Создадите опорный конспект
- Потренируете фотографическую память
- Научитесь делать два дела одновременно

### 5 занятие. Трансформер цифр и солдат Швейк

- Познакомьтесь со способами запоминания цифр
- Освойте метод бравого солдата Швейка для запоминания номеров телефонов
- Научитесь находить в картине дату её написания и фамилию художника
- Узнаете, как с помощью игр преодолеть учебный стресс

### 6 занятие. Методы забывания ненужной информации

- Протестируете свою память и убедитесь, насколько эффективнее вы стали запоминать
- Узнаете способы запоминания ненужной информации
- Узнаете, чем полезен «пальминг»
- Поучаствуете в рейтинге методов

*Цена курса из 6 занятий 2400 рублей.* Тренинг проходит в школе 1874 СЗАО г.Москвы по адресу ул.М.Василевского, 3/2.

Тренинг проводит педагог высшей квалификационной категории, ученица И.Ю.Матюгина, автор проекта «Узелки на память» Кошкина Людмила Михайловна

Записаться на тренинг можно, послав заявку на электронный адрес [catsl@bk.ru](mailto:catsl@bk.ru)  
Количество участников в группе – не более 15 человек. Возраст – от 7 до 77 лет ☺

*И это ещё не всё!*

Если поторопитесь, можете успеть записаться на бесплатное вводное занятие.  
Ближайшее занятие - 17 января 2015 года.

## На вводном занятии

- Протестируете свою память
- Узнаете, что такое НДР
- Выясните, как работают принципы кодирования информации
- Уточните, как запоминать с помощью ассоциаций
- Решите, хотите ли вы получить знания на тренинге

До встречи на тренинге!

*Пусть ваша память станет тем «раем, из которого никто нас не выгонит!»*