

АННА СОКОЛОВА

Топ нейроупражнений для учебы на «4» и «5»

ПОДРОБНЫЙ ГАЙД



Анна Соколова
Топ нейроупражнений
для учебы на «4»
и «5». Подробный гайд

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73553248

ISBN 9785006952164

Аннотация

Эта книга предлагает инновационный подход, основанный на достижениях нейронауки, для помощи детям, испытывающим проблемы с концентрацией, вниманием, мотивацией, включая тех, у кого диагностирован синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Мы проведем вас через 5-дневный интенсивный курс, который поможет трансформировать академические результаты вашего ребенка.

Содержание

Нейро-навигатор к пятеркам: Интенсивный курс для школьников 11+ лет (даже с СДВГ)	5
Часть 1. Фундамент успеха: создаем основу для отличной учебы	14
Глава 1. Супер-внимание за 15 минут ежедневно (День 1 марафона)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Топ нейроупражнений для учебы на «4» и «5» Подробный гайд

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0069-5216-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Нейро-навигатор к пятеркам: Интенсивный курс для школьников 11+ лет (даже с СДВГ)

В современном мире, где объем информации растет экспоненциально, а требования к образованию становятся все выше, многие школьники сталкиваются с трудностями в учебе. Эта книга предлагает инновационный подход, основанный на достижениях нейронауки, для помощи детям, испытывающим проблемы с концентрацией, вниманием, мотивацией, включая тех, у кого диагностировано синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Мы проведем вас через 5-дневный интенсивный курс, который поможет трансформировать академические результаты вашего ребенка.

Почему одни дети учатся легко, а другие испытывают трудности?

Образовательный процесс – это сложная система, зависящая от множества факторов. Успех в учебе определяется не только интеллектом, но и способностью к концентрации, устойчивостью внимания, развитой рабочей памятью (способностью удерживать и обрабатывать информацию), мотивацией, а также эффективными стратегиями обучения. У од-

них детей эти навыки развиты от природы или благодаря благоприятной среде, у других же они могут быть отстающими.

Причины таких трудностей разнообразны. Это могут быть особенности работы мозга, которые затрудняют обработку информации или удержание фокуса. Недостаточное развитие определенных когнитивных функций, таких как исполнительные функции (планирование, самоконтроль, гибкость мышления), также играет значительную роль. Кроме того, внешние факторы, такие как недостаток мотивации, неэффективные методы преподавания, стрессовая обстановка в семье или школе, или же специфические нейробиологические особенности, например, при СДВГ, могут существенно влиять на академическую успеваемость. Важно понимать, что трудности в учебе не всегда отражают глубинный потенциал ребенка, а скорее указывают на необходимость применения более специализированных и адаптированных подходов.



Мифы об обучении и развитии внимания.

Существует множество устаревших или полностью неверных представлений об обучении и внимании, которые могут мешать родителям и педагогам находить эффективные решения:

– Миф 1: «Дети с плохой успеваемостью просто ленивые». На самом деле, за трудностями в учебе часто стоят когнитивные барьеры, а не отсутствие желания учиться. Лень – это скорее следствие фрустрации и постоянных неудач.

– Миф 2: «Внимание – это врожденное качество, которое нельзя развить». Это неверно. Внимание – это сложный когнитивный процесс, который можно и нужно тренировать, используя специальные методики.

– Миф 3: «СДВГ – это болезнь, от которой невозможно избавиться, и дети с СДВГ никогда не смогут хорошо учиться». Диагноз СДВГ указывает на особенности функционирования мозга, но с правильной стратегией поддержки и обучения, дети с СДВГ могут достигать значительных успехов в учебе.

– Миф 4: «Интенсивное чтение и зубрежка – лучший способ усвоить материал». На самом деле, понимание, критическое мышление и активное вспоминание гораздо эффективнее пассивного заучивания.

– Миф 5: «Школьная система универсальна и подходит всем одинаково». Это не так. Разнообразие в стилях обучения и когнитивных особенностях детей требует дифференцированного подхода.

Развенчание этих мифов – первый шаг к формированию реалистичного понимания процессов обучения и развитию внимания.

Как нейронаука и специальные упражнения могут помочь добиться успеха в учебе.

Нейронаука изучает строение и функционирование нервной системы, в том числе мозга. Современные исследования в этой области открыли удивительные закономерности, касающиеся того, как мы учимся, запоминаем информацию, концентрируем внимание и решаем проблемы. Эти знания дают нам мощные инструменты для улучшения этих процессов.

Основные принципы, на которых базируется наш подход:

– **Нейропластичность:** Мозг человека способен меняться на протяжении всей жизни под воздействием опыта. Это означает, что при правильной стимуляции можно формировать новые нейронные связи и улучшать существующие когнитивные функции.

– **Работа исполнительных функций.** Ключевые для учебы исполнительные функции (планирование, самоконтроль, рабочая память, гибкость мышления) могут быть специально тренированы.

– **Активное вспоминание и интервальное повторение.** Вместо пассивного чтения, наиболее эффективное усвоение материала достигается через активное припоминание информации и ее повторение через определенные промежутки времени.

– **Внимание как ресурс.** Внимание – это ограниченный ресурс, который можно эффективно распределять и трени-

ровать. Методики, основанные на нейронауке, помогают понять, как управлять этим ресурсом.

– Мотивация и вовлеченность. Связь между эмоциональным состоянием и обучением глубока. Используя игры, интересные задачи и связь с реальной жизнью, можно значительно повысить мотивацию.

Специальные упражнения, разработанные на основе этих принципов, направлены на целенаправленную тренировку когнитивных навыков. Они могут включать игры на развитие памяти, задачи на концентрацию, упражнения на планирование и организацию, а также техники, помогающие управлять импульсивностью и гиперактивностью.

Суть 5-дневного интенсива: трансформация от троек к пятеркам.

Наш 5-дневный интенсивный курс разработан для того, чтобы в сжатые сроки дать ребенку инструменты и стратегии, которые помогут ему кардинально изменить свою академическую траекторию. Это не просто набор уроков, а погружение в мир эффективного обучения, где каждый день посвящен определенному аспекту улучшения когнитивных функций и учебных навыков.

– День 1: «Разблокировка мозга» – Знакомство с принципами нейропластичности, активация когнитивных функций через игровые методики. Учимся запускать мозг на полную

мощность.

– День 2: «Мастер внимания» – Изучаем природу внимания, тренируем его устойчивость, переключаемость и концентрацию с помощью заданий, разработанных с учетом особенностей детей с трудностями концентрации.

– День 3: «Супер-память» – Открываем секреты запоминания и долговременного хранения информации. Осваиваем техники активного вспоминания и интервального повторения, которые делают зубрежку ненужной.

– День 4: «Тайм-менеджмент для гениев» – Развиваем навыки планирования, организации и самоконтроля. Учимся эффективно распределять время, ставить цели и доводить дела до конца.

– День 5: «Мотивация и уверенность» – Работаем над внутренней мотивацией, преодолением страха ошибок и формированием позитивной установки на учебу. Учимся верить в свои силы и добиваться поставленных целей.

Каждый день интенсива включает в себя теоретические блоки, практические упражнения, игры и задания, адаптированные под возраст и особенности детей. Цель – не просто предоставить информацию, но сформировать устойчивые навыки и позитивный опыт обучения, который приведет к заметным улучшениям успеваемости, от «троек» к «пятеркам».



Для кого эта книга: родители школьников 11+, испытывающих трудности с концентрацией, вниманием, мотивацией, а также с диагнозом СДВГ.

Эта книга адресована в первую очередь родителям. Она создана для тех, кто обеспокоен академическими трудностями

ми своего ребенка в средней школе (возраст 11 лет и старше). Если ваш ребенок:

- Трудно концентрируется на уроках или выполнении домашних заданий.

- Легко отвлекается на посторонние звуки или мысли.

- Забывает инструкции, поручения или учебный материал.

- Испытывает трудности с планированием и организацией своей учебной деятельности.

- Часто откладывает выполнение заданий на потом (прокрастинирует).

- Демонстрирует низкую мотивацию к учебе, несмотря на наличие способностей.

- Имеет диагностированное синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и испытывает связанные с этим трудности в школе.

Книга предоставит вам понятные объяснения нейробиологических основ когнитивных функций, проверенные методики и практические упражнения, которые вы сможете применять вместе со своим ребенком. Наша цель – дать вам инструменты для того, чтобы помочь вашему ребенку раскрыть свой учебный потенциал, повысить успеваемость и, что самое главное, обрести уверенность в собственных силах и любовь к процессу познания.

Часть 1. Фундамент успеха: создаем основу для отличной учебы

Эта часть книги посвящена закладке прочного фундамента для академических достижений вашего ребенка. Мы сосредоточимся на развитии ключевых когнитивных навыков, которые являются основой успешного обучения. Понимая, как работает мозг, и применяя специально разработанные упражнения, мы поможем вашему ребенку преодолеть трудности и заложить фундамент для будущих успехов.

Глава 1. Супер-внимание за 15 минут ежедневно (День 1 марафона)

В этой главе мы займемся тренировкой одного из самых важных когнитивных ресурсов – внимания. Исследования показывают, что мозг человека способен к значительным изменениям и развитию. Ключ к этому развитию – регулярность и правильная стимуляция.

Почему короткие, но регулярные тренировки эффективнее долгих и редких. Наш мозг устроен таким образом, что он лучше усваивает и закрепляет информацию при регулярном, но не чрезмерном воздействии. Канадский исследователь в области обучения и памяти, изучавший эффект интервального повторения, показал, что короткие учебные сессии, распределенные во времени, приводят к более глубокому и долговременному усвоению материала, чем много часовые, но редкие занятия. Это связано с тем, что мозг успевает пройти полный цикл консолидации памяти между сессиями. Также, попытка долгое время концентрировать внимание без передышки приводит к быстрому утомлению, снижению эффективности и даже может вызвать негативное отношение к процессу. Таким образом, ежедневные 15-минутные тренировки становятся своеобразной «гимнастикой» для мозга, поддерживая его в тонусе и улучшая основные функции, в частности, внимание.

Нейробиология внимания: как работает мозг, когда мы сосредоточены. Когда мы сосредотачиваемся на задаче, в нашем мозгу активизируются определенные нейронные сети. Ключевую роль играет префронтальная кора, отвечающая за исполнительные функции, такие как планирование, принятие решений и контроль над поведением. Также активно работают области, связанные с рабочей памятью, которая позволяет нам удерживать и обрабатывать информацию в данный момент. Сигналы от органов чувств (зрение, слух) направляются в соответствующие зоны коры, где происходит их первичная обработка, а затем, при наличии внимания, эти сигналы идут дальше для более глубокого анализа. У людей с трудностями концентрации, эти нейронные сети могут функционировать менее эффективно, что затрудняет фильтрацию отвлекающих факторов и поддержание фокуса. Тренировка внимания направлена на укрепление этих нейронных связей и повышение их эффективности.

Упражнение 1: «Тренировка фокусировки» (описание, примеры, как адаптировать). Это упражнение направлено на развитие способности удерживать внимание на одном объекте в течение определенного времени. Описание: Выберите объект (например, точка на стене, предмет на столе, зажженная свеча). Задача ребенка – смотреть на этот объект, полностью сосредоточившись на нем, не отвлекаясь ни на что другое. Можно установить таймер на короткий промежуток времени (например, 30 секунд или 1 мину-

ту). Примеры: Ребенок может наблюдать за движением секундной стрелки на часах, за пламенем свечи, за каплей воды, стекающей по стеклу, или просто за небольшой отметкой, сделанной на листе бумаги. Как адаптировать: Для детей младшего возраста можно использовать яркие, движущиеся, но монотонные объекты. По мере улучшения навыков, время удержания фокуса увеличивается, или же усложняется само упражнение – например, предлагается заметить мельчайшие детали объекта. Для детей, которым сложно сидеть на месте, можно адаптировать упражнение, выполняя его в движении, например, сосредоточившись на определенном звуке в окружающей среде.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.