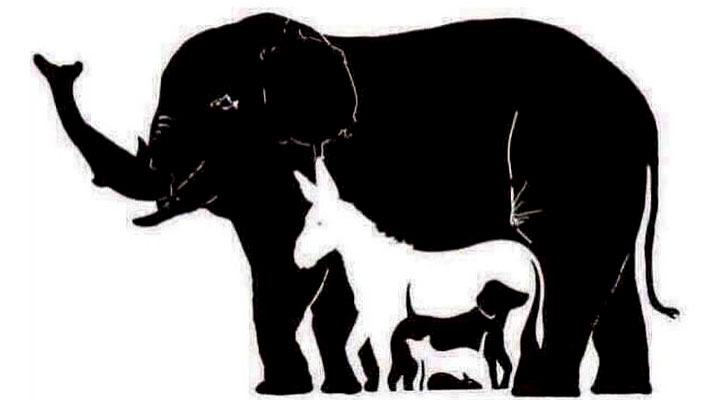
**Тест для изучения внимания**

**«Сколько животных вы видите на картинке?»**

Оптическая иллюзия проверяет наш мозг и заставляет по-разному воспринимать реальность. Некоторые из них создаются при помощи цвета, а некоторые — умом, который видит то, что хочет видеть.

На этот раз я хочу проверить Вас с помощью картинки. Здесь скрыты животные, которых вам нужно найти.



Проверьте свою наблюдательность при помощи этой картинки. На ней скрыты животные, которые вам нужно найти.

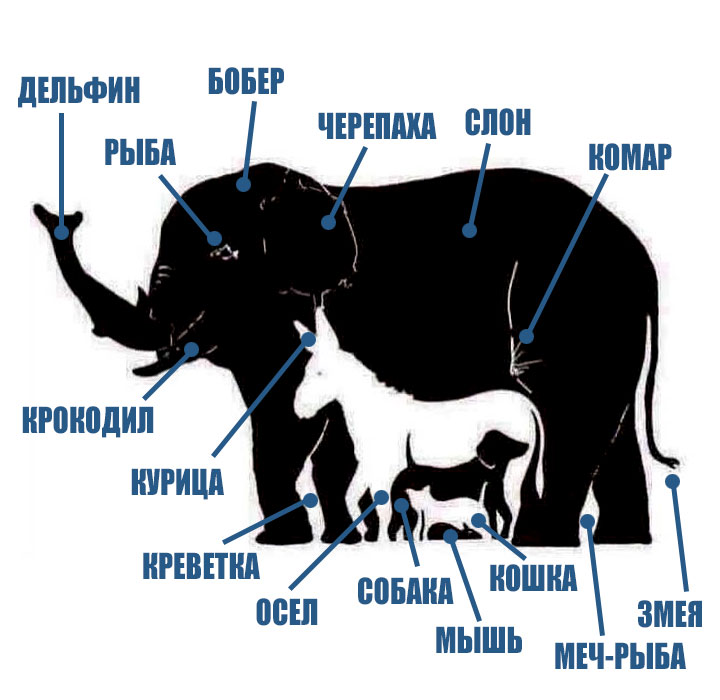
**Скольких животных вы смогли найти на картинке? Учтите, этот вопрос с подвохом**.

Если вам кажется, что 6, то вы не правы. Так что смотрите внимательнее.

* **А теперь подсказка…**

Помимо очевидных слона, осла, собаки, кошки, крысы на изображении спрятано больше зверей.

На самом деле на картинке представлено целых 15 животных!



**?** Сколько животных вам удалось найти?

**Рекомендации для развития внимания**

* Проведение досуга за разгадыванием головоломок, решением логических задачек, а еще лучше, игрой в шахматы – отличный способ развивать внимательность. Однако существует один нюанс – такие занятия должны быть интересны вам и приносить удовольствие.
* Чтение – хороший помощник в улучшении навыков внимания, однако недостаточно просто много читать. Наиболее полезным является научно-популярный жанр, а также произведения про странствия.
* Смена деятельности – один из приемов восстановления снизившейся внимательности.
* Любое занятие должно сопровождаться тишиной или тихой музыкой (для тех, кого напрягает полная звуковая изоляция), чтобы внимание было направлено лишь на объект деятельности.
* Эффективность концентрации и ее длительность имеет большую зависимость от обогащения мозга кислородом. Поэтому полезными будут прогулки или перерывы между работой на свежем воздухе.
* Достаточный, крепкий сон помогает мозгу восстанавливаться, что сказывается на внимательности и степени сосредоточенности.