СО8А

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ И НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ

КОГНИТИВНЫЙ ПАСПОРТ ЛИЧНОСТИ: САМОДИАГНОСТИКА И НАСТРОЙКА МОЗГА

Рабочий лист вместо устаревшего теста «визуал / аудиал»: определите реальные параметры рабочей памяти, сенсорного порога и стиля мышления

1. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПО 4 НЕЙРОКОГНИТИВНЫМ ОСЯМ (ОТМЕТЬТЕ ВАШ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОЛЮС)

Ось работы мозга	Полюс А (отметьте ☐)	Полюс Б (отметьте ☐)	Что сразу внедрить в учебу
1. Разгрузка рабочей памяти (4±1 блока)	☐ КАРТОГРАФ: легче понять, когда вижу блок-схему, таблицу или стрелки связей.	☐ ЛОГИК: проще идти по четкому нумерованному списку «Шаг 1 → Шаг 2 → Вывод».	А: рисовать карту связей темы. Б: собирать алгоритм из 3–5 пунктов.
2. Проверка истины (Экстернализация)	☐ СОБЕСЕДНИК: мысль рождается в споре, обсуждении и объяснении другому.	☐ НАБЛЮДАТЕЛЬ: сначала собираю модель в тишине, потом выношу на обсуждение.	А: метод Фейнмана и дебаты с ИИ. Б: 40 мин тишины перед вопросами.
3. Сенсорный порог коры мозга	☐ ФИЛЬТР ТИШИНЫ: любой шум, музыка со словами и уведомления сбивают фокус.	☐ ФОНОВЫЙ ТОНУС: в полной тишине скучно — нужен легкий гул, ритм или ходьба.	А: беруши, режим «Не беспокоить». Б: шум дождя, кофейня или раздумья на ходу.
4. Вход в сложную тему (Стиль Уиткина)	☐ ХОЛИСТИК: сначала нужно увидеть общую картину и практический смысл целиком.	☐ АНАЛИТИК: двигаюсь от точных правил и частных примеров к общей системе.	А: начать с обзора итогового кейса. Б: начать с базовых формул и терминов.

2. ПРАКТИКУМ: 3-ДНЕВНЫЙ ТЕСТ-ДРАЙВ СРЕДЫ И ПАСПОРТ МОИХ НАСТРОЕК

Сессия (по 45 мин)	Условия среды и формат работы	Сделано за сессию	Фокус (1–10)	Усталость после
День 1. Полная тишина	Без телефона и музыки + схема на бумаге	_____	_____ / 10	☐ Низкая ☐ Высокая
День 2. Нейтральный фон	Наушники (шум дождя / эмбиент без слов)	_____	_____ / 10	☐ Низкая ☐ Высокая
День 3. Активный режим	Библиотека / кофейня или проговор вслух	_____	_____ / 10	☐ Низкая ☐ Высокая

МОЙ ИТОГОВЫЙ КОГНИТИВНЫЙ ПАСПОРТ (ЗАПОЛНИТЕ ПОСЛЕ 3-ДНЕВНОГО ТЕСТА):

- **Идеальная акустика и место:** _____
- **Пиковые часы ясности ума:** _____
- **Лучший формат упаковки теории:** _____
- **Главный «похититель» внимания:** _____

3. ИНСТРУМЕНТЫ РАЗГРУЗКИ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ И НАСТРОЙКА ИИ ПОД ВАШ ПРОФИЛЬ

4 ПРОТОКОЛА РАЗГРУЗКИ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ (ЛИМИТ 4±1 БЛОКА)

1. Выгрузка на внешний носитель: не держите в голове больше 3 условий задачи — сразу перенесите их в схему или список на лист.

2. Чанкинг (укрупнение блоков): объединяйте 8–10 мелких фактов в 3 смысловые группы с понятными названиями.

3. Правило «50 / 10» для дефолт-системы: после 50 мин фокуса сделайте 10 мин паузы без экрана — мозг сам уложит связи в память.

4. Разделение «Сборки» и «Споров»: сначала соберите черновик в удобном темпе, и только потом проверяйте его в дискуссии.

ПРОМПТ ДЛЯ НАСТРОЙКИ ИИ ПОД ВАШ КОГНИТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

Скопируйте в чат с нейросетью, подставив свои полюса из Раздела 1:

«Объясни мне тему [укажите тему], учитывая мой когнитивный профиль:
1) Вход в тему: [сначала общая картина и смысл / сразу точные правила].
2) Упаковка: [структурируй как схему и таблицу / пошаговый список].
3) Проверка понимания: [задай 3 спорных вопроса для дебатов / дай 3 задачи для самостоятельного разбора]. Не перегружай абзац — не более 3–4 смысловых блоков за раз».

Главный принцип: не ломайте мозг под чужую методику — уберите трение среды, и сложное станет ясным.