*Пояснительная записка Мелехиной Полины 8В*

**Тема проекта:** «Влияние тренировки на произвольность действий»  
**Состав группы:** Мелехина Полина 8 «В»  
**Консультант проекта:** Кудряшова Елена Евгеньевна

**Описание продукта:**

Цель моего проекта-Проверить, влияет ли тренировка произвольных действий на ослабление бессознательных программ, частью которых являются зеркальные нейроны. Мой продукт-это результат исследования, основанный на двух, проведенных мною экспериментов. Помимо этого существует: памятка + чеклист, содержащая упражнения для домашней тренировки произвольности действий, и видео - ролик в котором показаны пять упражнений-обманок для тренировки произвольности действий и внимания. Мой продут-универсальный – им могут пользовать подростки и взрослые люди. Он пригодится для тех, кто хочет потренировать внимание и произвольные действия, тем самым ослабить бессознательные программы.

**Критерии оценивания моего продукта:**  
Я считаю, что нужно поставить оценку :   
«5»-если:  
1) Аккуратно   
2) Красиво  
3) Информативно  
4) Использовалось 6-7 раз за неделю  
5) Во время проведения второго эксперимента была допущена только одна-две ошибки  
«4»-если:  
1) Вполне аккуратно  
2) Вполне красиво  
3) Вполне информативно   
4) Пользовались 5-6 раза за неделю  
5) Во время проведения второго эксперимента были допущены только две-три ошибки  
«3»-если:  
1) Не очень аккуратно  
2) Не очень красиво  
3) Не очень информативно  
4) Пользовались 4-5 раз за неделю  
6) Во время проведения второго эксперимента были допущены только четыре-пять ошибок  
«2»-если:  
1) Не аккуратно  
2) Не красиво  
3) Не информативно  
4) Пользовались 2-3 раза за неделю  
5) Во время проведения второго эксперимента было допущено шесть-семь ошибок