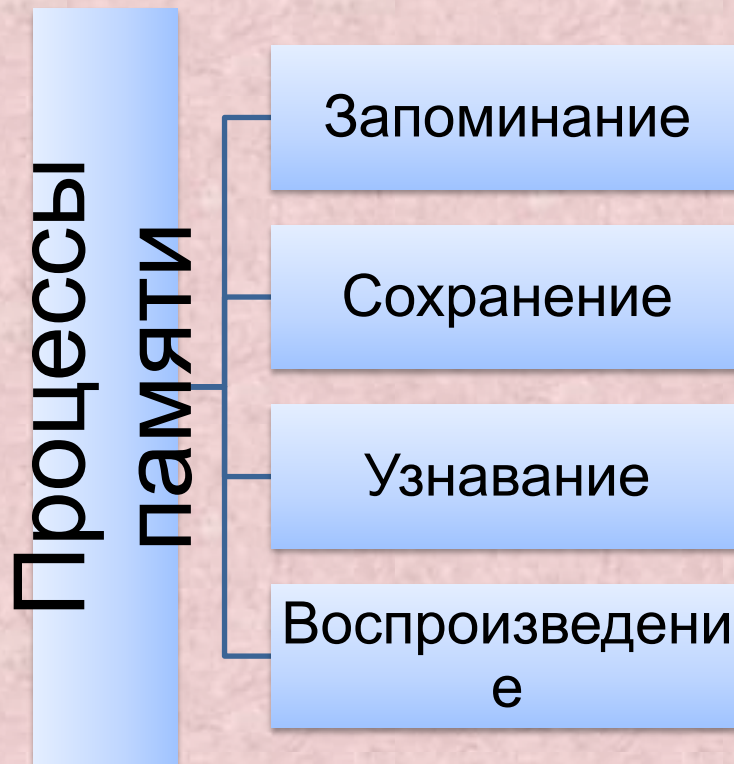


Память и внимание

Память – это наша способность запоминать то, что видим, говорим, делаем, способность сохранять всё это и в нужный момент вспомнить, то есть узнать или воспроизводить то, что знаешь



Индивидуальные различия памяти

```
graph TD; A[Индивидуальные различия памяти] --> B[Скорость запоминания]; A --> C[Прочности сохранения]; A --> D[Легкость воспроизведения]
```

Скорость
запоминания

Прочности
сохранения

Легкость
воспроизведени
я



Тест на слуховую память

Прослушайте и запишите то, что

вы услышали.

Слова:

а) ЛИПА. НОЖНИЦЫ. ЛАМПА. ЯБЛОКО. КАРАНДАШ. ГРОЗА. ОБРУЧ.
МЕЛЬНИЦА. ПОПУГАЙ. ЛИСТОК.

б) СЕНО. ТЕРПЕНИЕ. ОЧКИ. РЕКА. ТЕТРАДЬ. ЗАКОН. ФАНТАЗИЯ.
ЛОЖА. ПТИЦА. ОГОНЬ.

в) 43, 57, 12, 33, 96, 7, 15, 81, 74, 46.

г) 84, 72, 15, 44, 83, 6, 37, 18, 56, 47.

Объем слуховой памяти найдите по формуле: $P_c = \frac{a+b+v+g}{4}$

а, б, в, г — количество правильных ответов по каждому пункту

Умножьте число правильных ответов на 10

9– 10- отличная память,

7– 8– очень хорошая память,

5 – 6% – хорошая,

3 – 4% удовлетворительная.

Тест на зрительную память

В течении 10 секунд прочитайте и запомните слова

а) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК.
БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА.
ТАЧКА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА.

Тест на зрительную память

В течении 10 секунд прочитайте и запомните слова

б) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО.
ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ.
ВОДА. ГОЛОВА.

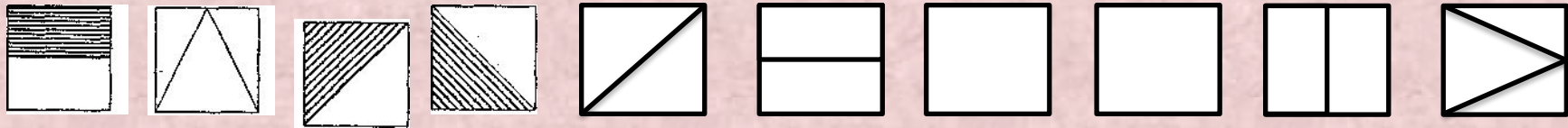
Тест на зрительную память

В течении 10 секунд прочитайте и запомните числа

в) 34, 15, 8, 52, 78, 41, 18,
63, 85, 39.

Тест на зрительную память

В течении 10 секунд запомните фигуры



Объем зрительной памяти найдите по формуле: $\Pi_c = \frac{a+b+v+g}{4}$

4

а, б, в, г — количество правильных ответов по каждому пункту

Умножьте число правильных ответов на 10

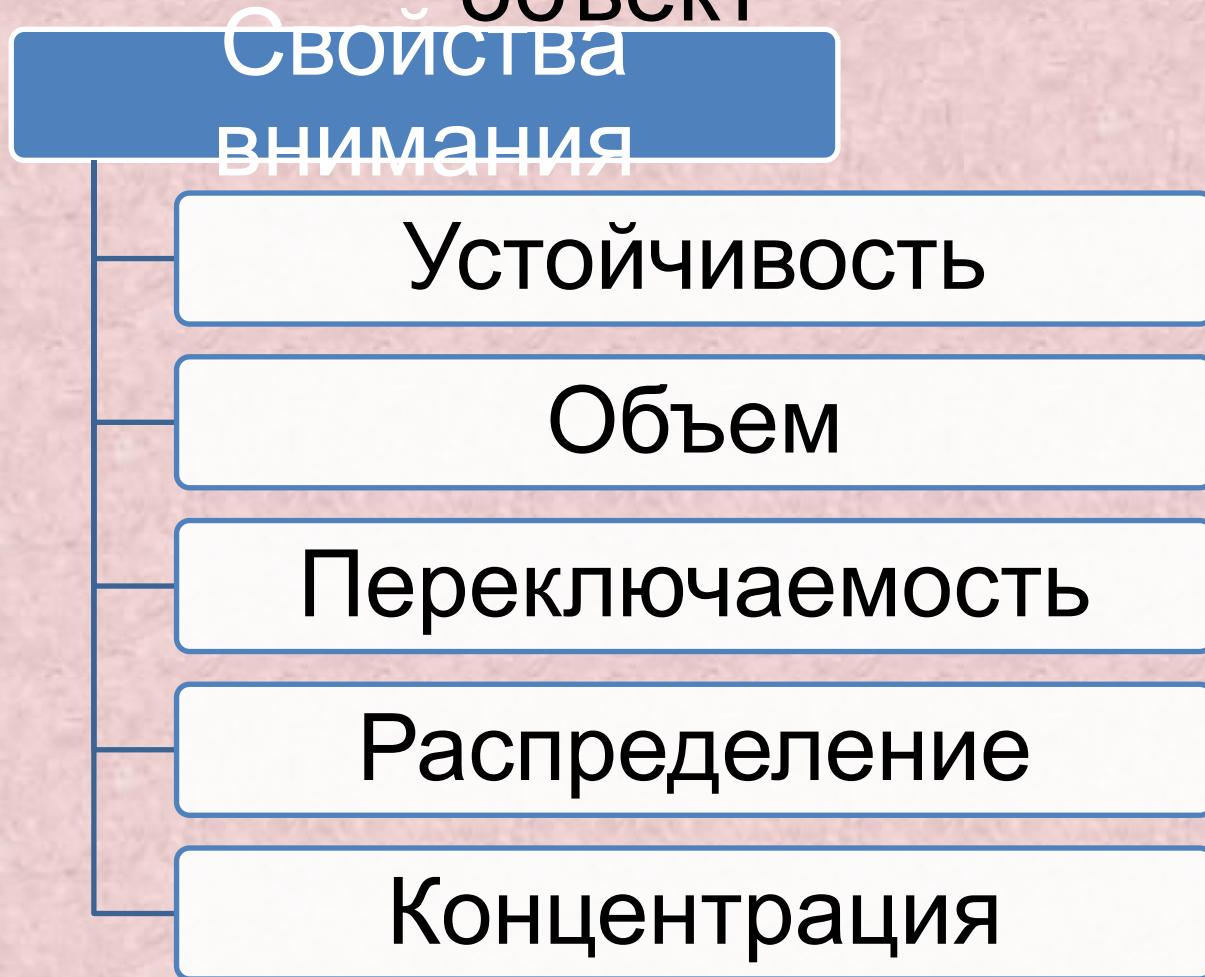
9– 10- отличная память,

7– 8– очень хорошая память,

5 – 6% – хорошая,

3 – 4% удовлетворительная.

Внимание – это направленность
нашего сознания на определённый
объект



Игра на концентрацию и переключения внимания

