

Тема урока:
«Внимание».

Подготовила: Мячина С.А.
педагог-психолог МБОУ
СОШ №2 имени М.И.
Третьяковой с. Доброе
Добровского
муниципального района
Липецкой области.

Цели:

- ознакомление учащихся с понятием «внимание», с основными видами и свойствами внимания;
- создание условий для определения учащимися особенностей своего внимания.



Внимание -

процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой.



Виды внимания:

- природное- дано человеку с рождения;
- социально обусловленное - складывается прижизненно в результате обучения и воспитания;
- произвольное – непроизвольное;
- непосредственное -не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено;
- опосредствованное - регулируется с помощью специальных средств, например, жестов, слов;

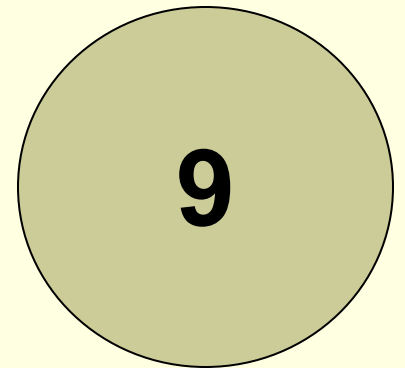
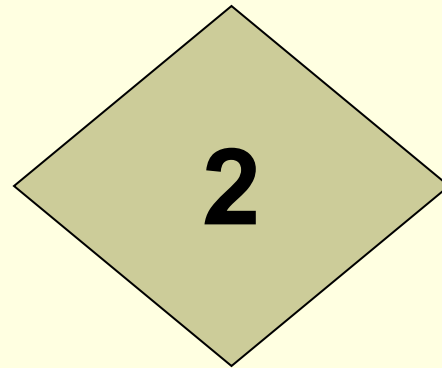
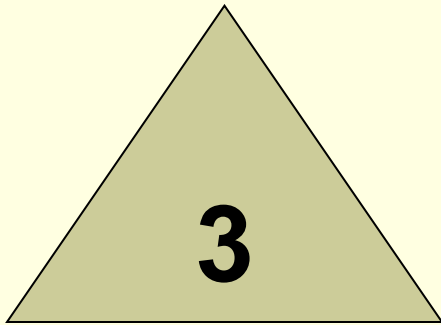
Свойства внимания:

- **устойчивость**- длительность удержания внимания на чем-либо;
- **объем**- количество объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать;
- **концентрация**- степень сосредоточенности внимания на одном только объекте;
- **переключаемость**- перестройка внимания с одного объекта на другой;
- **распределение**- умение одновременно делать несколько дел;

Назовите профессии, которые предъявляют повышенные требования:

- к устойчивости внимания;
- к объёму внимания;
- к распределению внимания;
- к умению концентрировать своё внимание;
- к умению быстро переключать своё внимание;

Определение объёма внимания.



Определение особенности произвольного внимания.

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Расположите
числа
по порядку.

Рекомендации:

- Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо стараться не замечать того, что мешает в работе.
- Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов.
- Тренируйтесь в переключении внимания.
- Контролируйте, подавляйте непроизвольные переключения внимания на посторонние предметы и раздражители как внешние, так и внутренние. Осознав, что произошло непроизвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием направить его в нужное русло.



- Развивайте у себя волевые качества- это способствует и развитию внимания. Надо дисциплинировать себя. Заставляйте себя сосредотачиваться, когда этого не хочется делать (дома, на уроке). Почаще следуйте принципу «**надо**», а не «хочу». Начинайте работу с трудного и неинтересного, старайтесь выполнять те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные. При длительной работе делайте перерывы.

-
- Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам, спортивным играм.
 - Поза, состояние мускулов связаны с вниманием. Подобран человек, не двигается, напряжен, сдвинуты брови - и внимание его само собой обостряется. Чем более собран и напряжен человек, тем он внимательнее.

- Чем больше вам по душе ваша работа, чем более она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

- Лучший способ развить внимание-**научить себя быть внимательным к людям.**

Литература:

- Практикум по выбору профессии/Е.Н.Прошицкая.-М.: Просвещение, 1995
- Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия /автор-составитель Е.Д.Шваб .-Волгоград:Учитель,2011.
- Психология.Учеб.для студентов высш. пед.учеб.заведений.В 3 кн. Кн.1 Общие основы психологии./ Р.С.Немов/ -2-е изд.-М.: Просвещение:Владос,1995
- Картинки:яндекс:

<http://900igr.net/kartinki/istorija/Drevnij-mir/006-TSel-uroka.html>

<http://fklisichansk.ucoz.ru/news/2012-08-28>