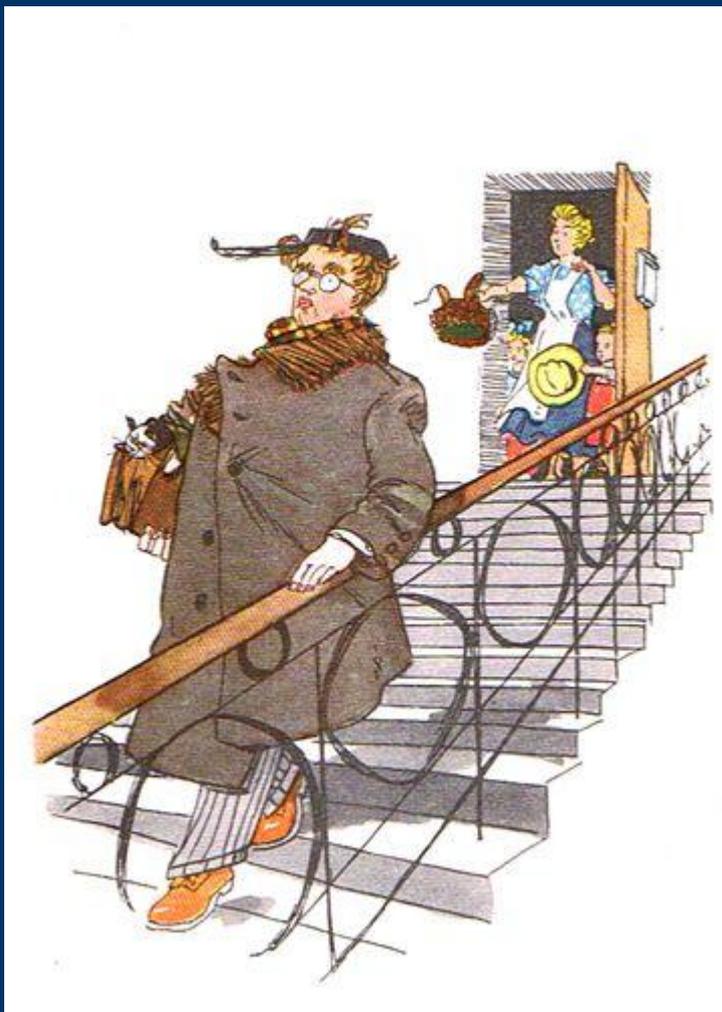


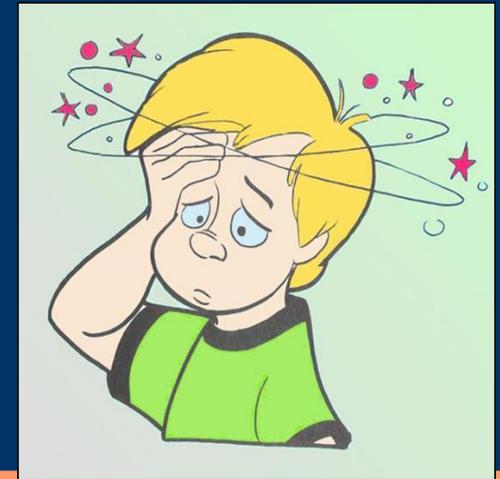
ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!..



*Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду.
Вместо валенок —
перчатки,
Натянул себе на пятки.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной.*

Внимание — состояние, при котором органы чувств, мышления полностью направлены на какой-либо объект

- **Внимание бывает:**
- **произвольное и непроизвольное**
- **Зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое**



Упражнение на непроизвольное внимание «Хромая обезьяна»

- По преданию Ходжа Насредин пообещал вылечить хромого и кривого богача, но с условием: если он не будет думать о хромой обезьяне.
 - Излечение не состоялось, так как богач не смог не думать о хромой обезьяне.
-
-



- **Попробуйте и вы не думать о хромой обезьяне.**

Распределение внимания

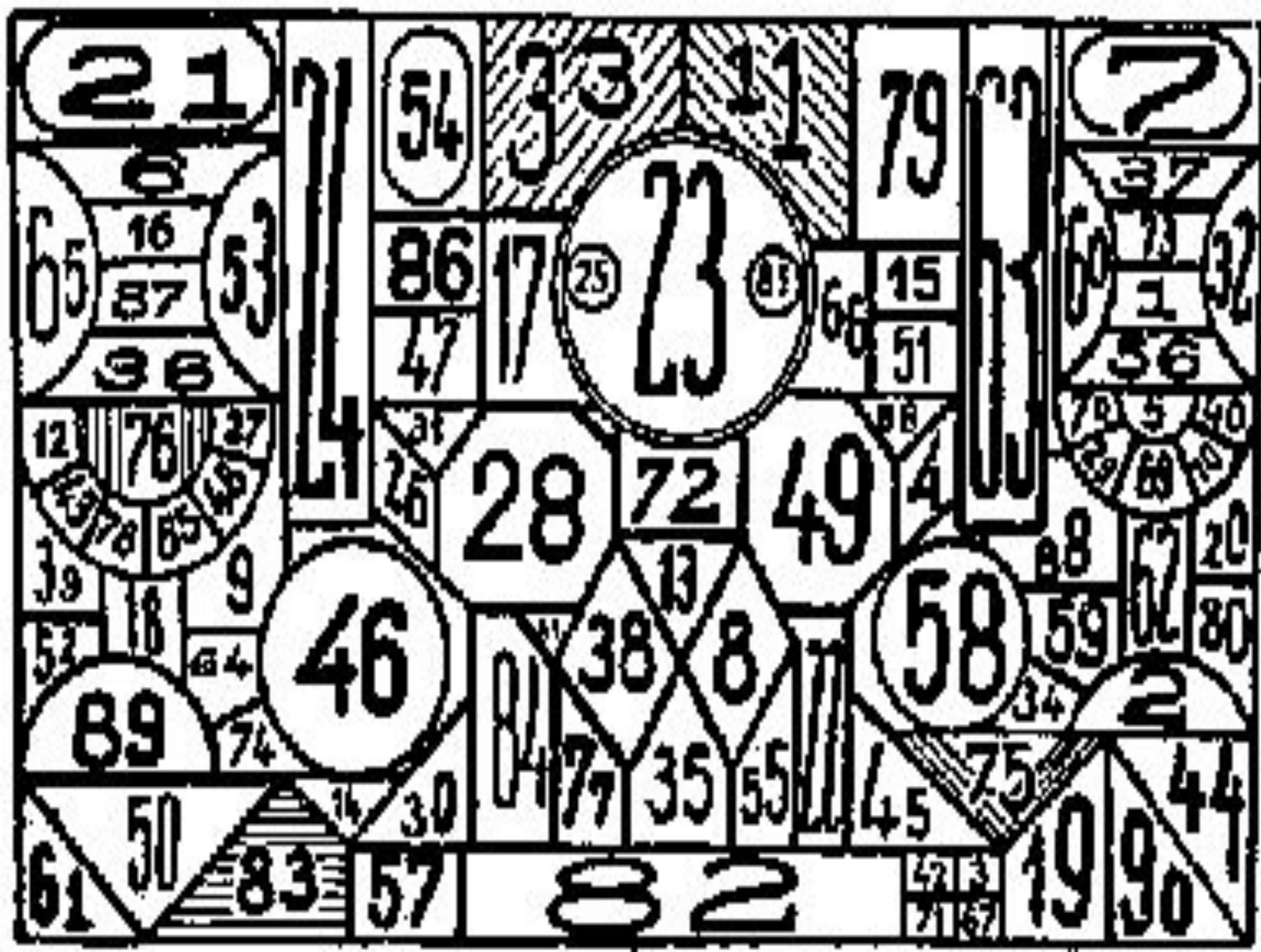
9 5 11 23 20

14 25 17 1 6

3 21 7 19 13

18 12 24 16 4

8 15 2 10 22



- Бсолнцеюьвлаоугкщрайондлсмшкл
абкновостьщшзщшскуцисмфактук
гтсменртфылвшщггпроукропдлжд
лабетерояилждлащшщуахоккейпто
лодоыэвшкщетелевизорлэзппвапа
нгняпамятьдвшкшенгщъфтыпщииу
гцпремвыгарадостьжыдвшглыивкад
счмнароддлжщекывлспортгщжзав
ыфуцанпавскшщконкурсщзхрглтв
ыличностььдгшщбриаюдплаваниеэ
хгозь унишккомедиятьюжэхваниеять
-
-

- **Бсолнцеюьвлаоугкщрайондлсмшкл**
абкновостьщшзщшскуцисмфактук
гтсменртфылвшщггпроукропдлжд
лабетерояилждлащшщуахоккейпто
лодоыэвшкщетелевизорлэзппвапа
нгняпамятьдвшкшенгщъфтыпщииу
гцпремвыгарадостьжыдвшглыивкад
счмнароддлжщекывлспортгщжзав
ыфуцанпавскшщконкурсщзхрглтв
ыличностььдгшщбриаюдплаваниеэ
хгозьунишкомедиятьюжэхваниеять
-
-

Как
алд

в

А
Й
Т
Н



И
С
Д

Упражнение «Телеграмма»

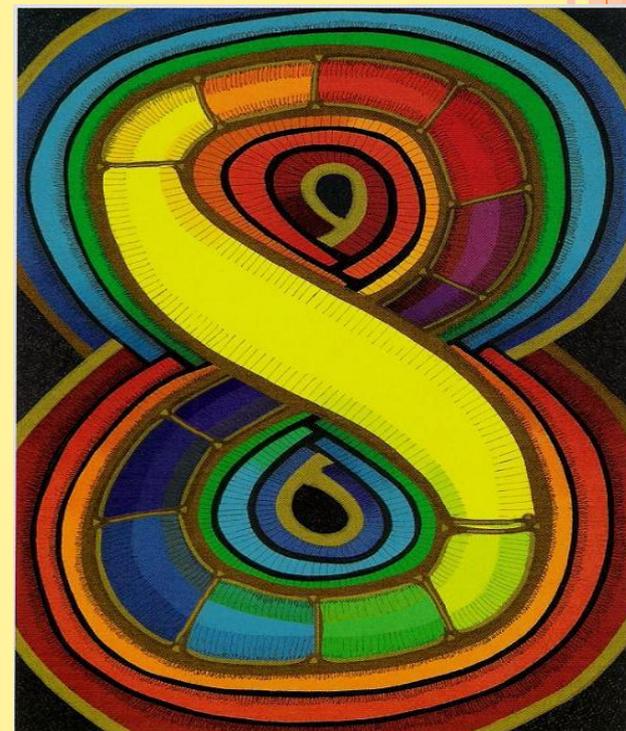


- *Хозяйка оставила своего любимого кота соседке и уехала на курорт. Перед отъездом она попросила дать ей телеграмму, как поживает без нее любимый котик. Через неделю пришла странная телеграмма Попробуйте расшифровать ее.*

ТРУД НОС КОТОМКА ПРИЗЫ ●

«Ленивые восьмерки»

Нарисуйте восьмерку по три раза каждой рукой, а затем обеими руками сразу. Такие упражнения открывают возможности и желание узнавать новое, улучшают память и внимательность.



УПРАЖНЕНИЯ

- Проверка внимания соседа
- Что изменилось?
- Сверхвнимание
- Направленное слуховое внимание



ТЕСТ «Насколько вы внимательны?»

- **ДА** — 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15
 - **НЕТ** — 1, 7, 10, 11, 12
-
-

- **11 баллов и больше:** вы удивительно внимательны и проницательны;
 - **5-10 баллов:** вы достаточно внимательны и способны в ответственный момент сосредоточиться и не допускать ошибки;
 - **4 балла и меньше:** вы очень рассеяны и в этом причина многих ваших неудач; вы упорно не придаёте значения «пустякам», из-за вашего невнимания страдают и окружающие
-
-

Упражнение «Я - внимание»

Всё вижу

Всё слышу

Не теряю логики разговора

Могу сосредоточиться

Внимательный по отношению к окружающим

Улавливаю настроения и желания окружающих

Чуткий к внешним воздействиям

***Будьте всегда внимательны к
окружающим вас людям!***

