



Внимание. Ощущения и восприятие.



Каждый знает, что когда что-то нравится или интересно, подмечаешь каждую деталь, внимание срабатывает само. Другое дело, когда вы попадаете в трудные условия: здесь важно обращать внимание на любую мелочь.

Внимание- способность, отвлекаясь от
всего лишнего, концентрировать свое
сознание на тех предметах и явлениях,
которые для вас сейчас важны.

Проверим ваше внимание. Что было
изображено на первом слайде с записью
темы?



Внимание. Ощущения и восприятие.



Внимание можно тренировать с помощью специальных упражнений:



1. Внимание



2. Сумка



3. Звуки



4. Предметы





Умение воспринимать и запоминать одновременно много деталей вокруг себя всегда поможет вам правильно оценить ситуацию.

Запомните: чтобы научиться правильно ощущать, воспринимать мир вокруг себя, запомнить то, что надо, долго помнить и уметь рассказать то, что запомнили, решить любую жизненную проблему, придумать что-то новое, надо быть внимательным.

Ощущения – это впечатления, которые мы получаем об отдельных свойствах предметов и явлений при помощи наших органов чувств: глаз, ушей, пальцев, кожи, языка.

Проверим ваши ощущения : возьмите ручку, закройте глаза, опишите ваши ощущения.

Восприятие- сложный психологический процесс, включающий в себя жизненный опыт.

1. Обожглись о спичку, помним что -
.....
2. Обожглись горячим чаем -
3. Сунули шпильку в розетку - .



Запомните: чем больше вы будете знать,
тем увереннее будете чувствовать себя
в любой, даже чрезвычайной ситуации.

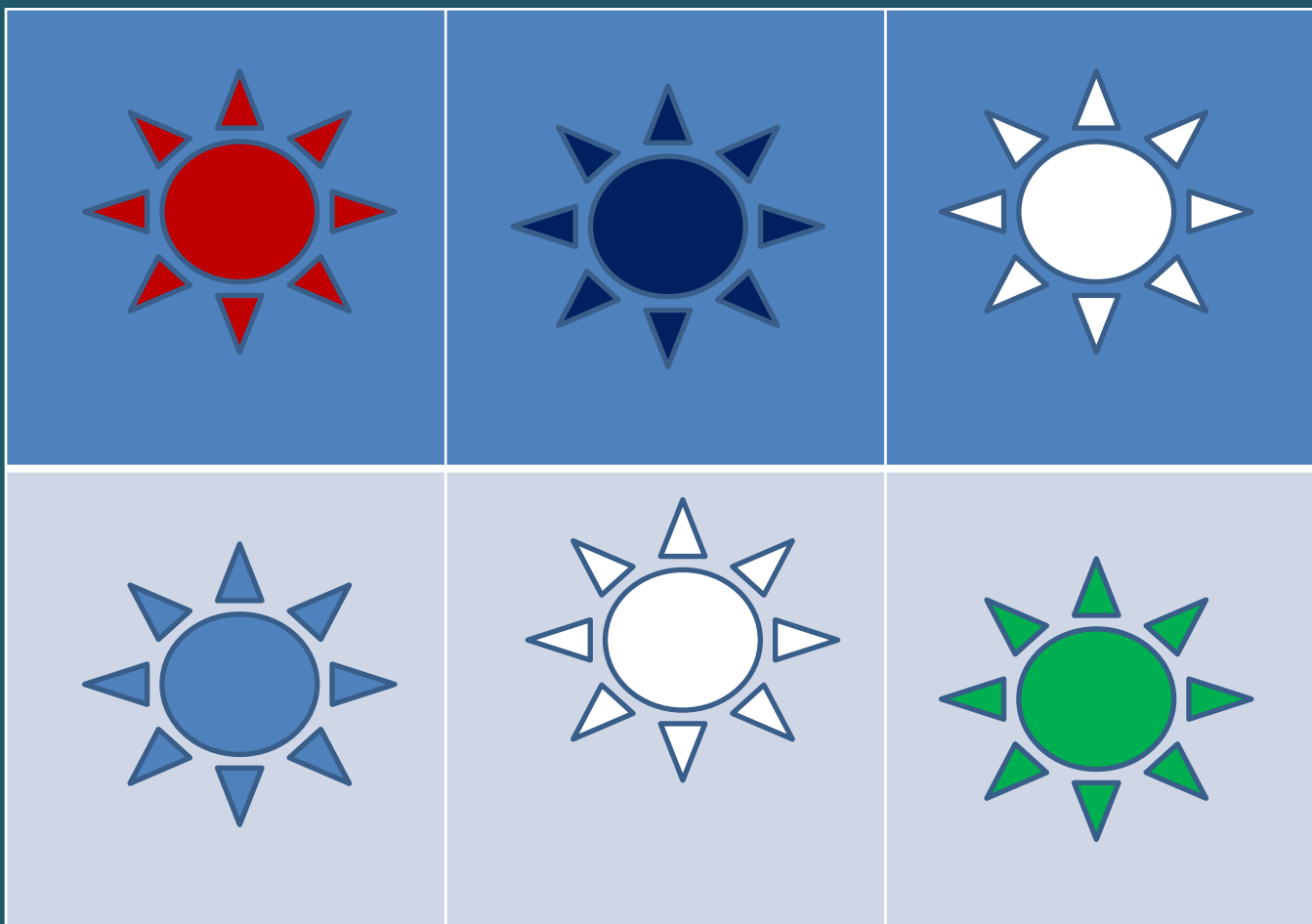


Под влиянием паники и страха в ситуации автономного существования человек делает себя «слепым», «глухим», «немым».

Он перестает воспринимать окружающий мир, что ведет к серьезному ухудшению его самочувствия.

Запомните: для того чтобы выжить в ЧС в природе, необходимо сохранить нормальные ощущения и восприятие происходящего вокруг.

Развиваем наблюдательность :



Какой смайлик светлее?

