

ВНИМАНИЕ

Задание не урок

Выполнить упражнения на внимание
(желательно работать в тетради – делать
краткие выводы по каждому упражнению)

ВНИМАНИЕ –

**сосредоточенность
человека на чем-либо**

Внимание



**Непроизвольн
ое**

Произвольное

**Послепроизволь
ное**

само собой
возникающие
внимание,
вызванное
действием
чего-то
сильного,
контрастного
или нового

сознательное
сосредоточение
на
определенной
информации,
требует
волевых
усилий

вызывается
через
вхождение в
деятельность и
возникающий в
связи с этим
интерес

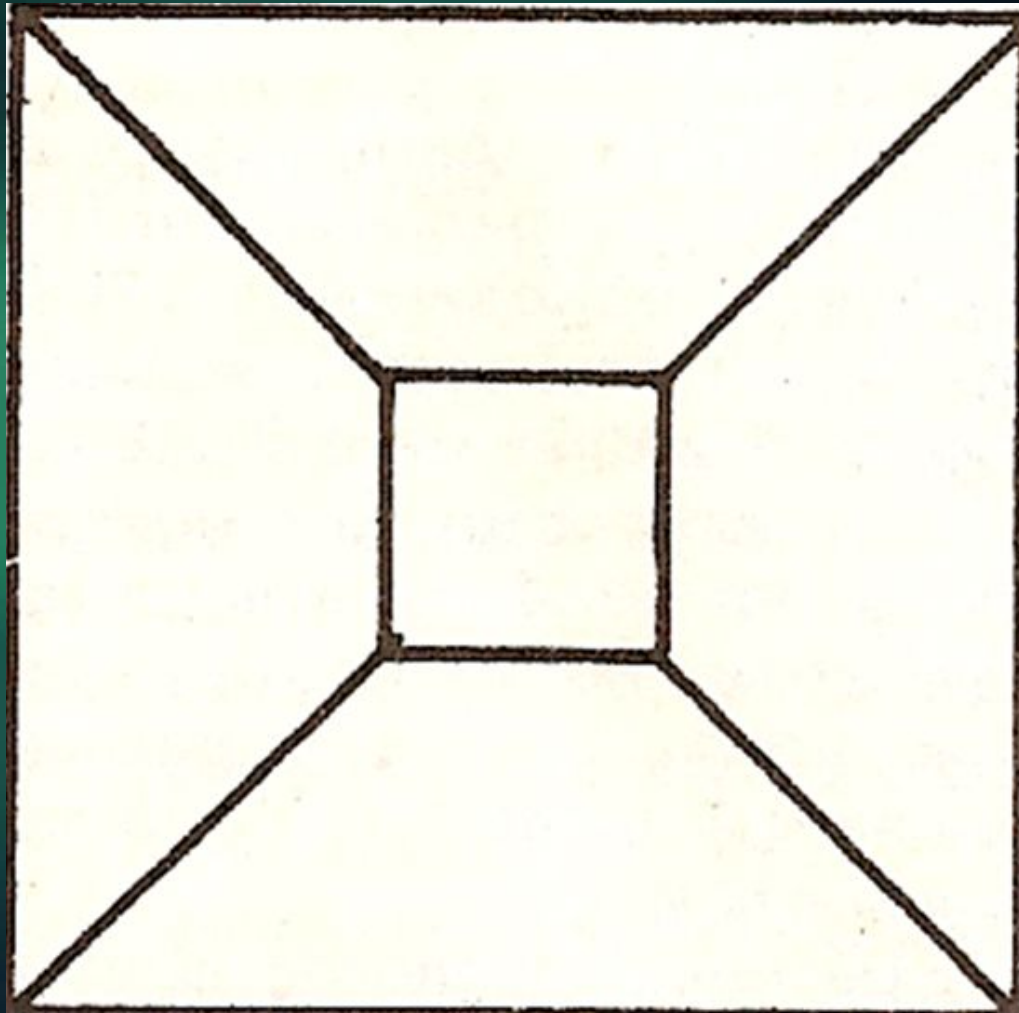
Свойства внимания

1. *Устойчивость*
2. *Колебание*
3. *Объем*
4. *Переключаемость*
5. *Распределяемость*
6. *Концентрация*

Свойства внимания

1. Устойчивость –
длительность внимания.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Необходимо увидеть объемную фигуру (усеченную призму или «тоннель») и удержать ее как можно дольше до появления изменений (размытые края, движение фигуры и т. д.)



Результаты

- 20 – 40 с

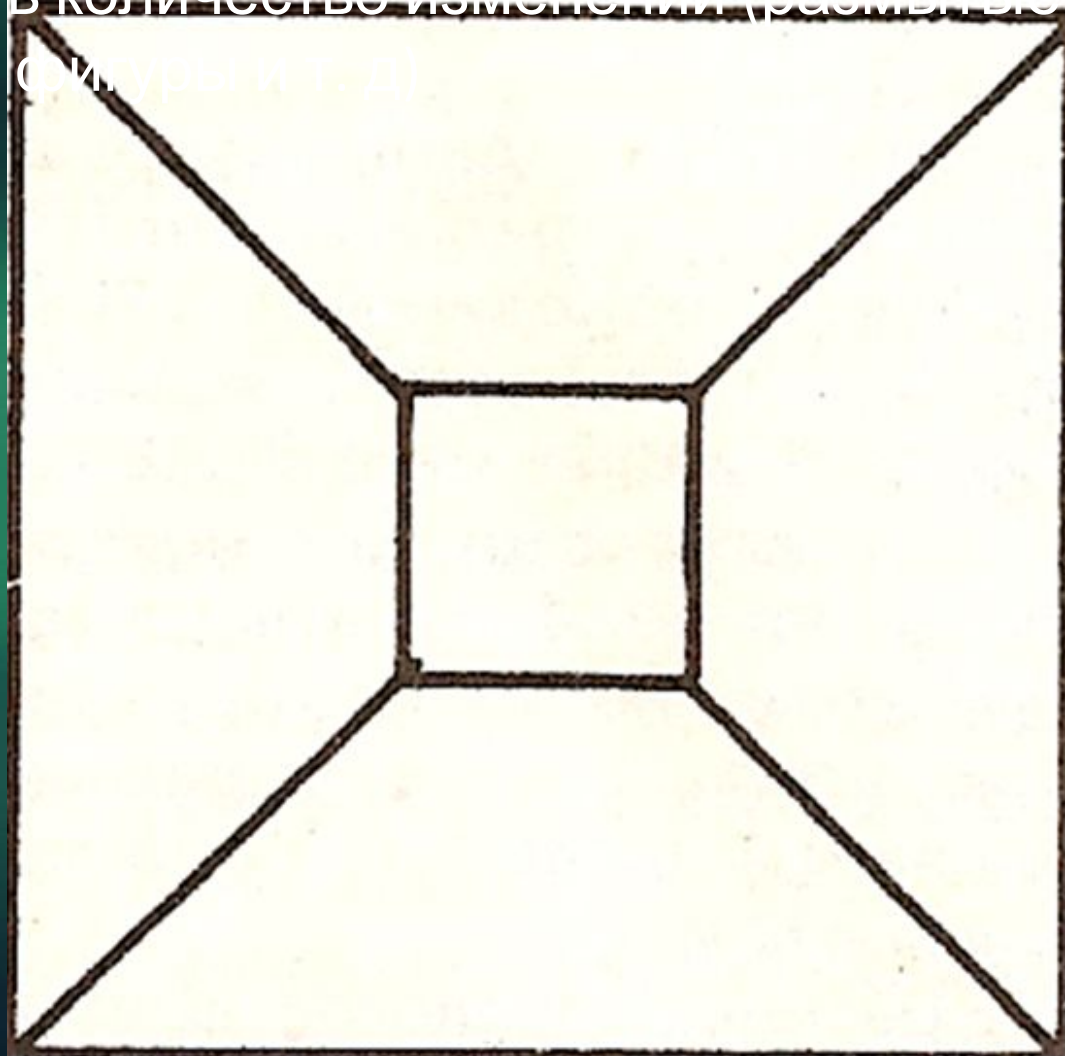
Свойства внимания

2. Колебание внимания –
периодические
непроизвольные изменения
напряжения внимания

УПРАЖНЕНИЕ 2. Необходимо увидеть объемную фигуру

(усеченную призму или «тоннель») и в течение 1 минуты

подсчитать количество изменений (размытые края, движение фигуры и т. д.)



Результаты

- 10 – 40 раз

Свойства внимания

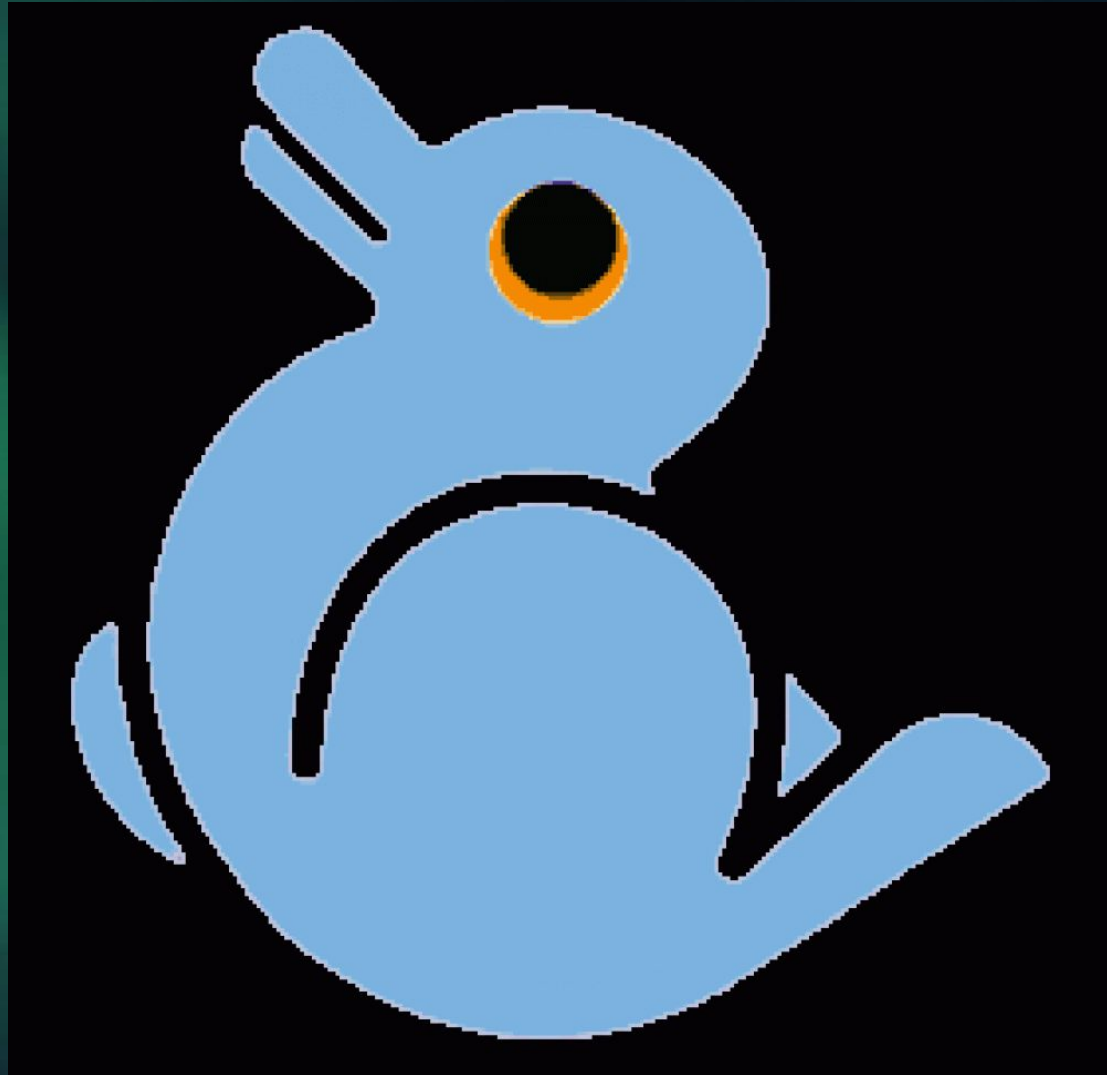
3. Переключение внимания –
намеренный осознанный
перенос внимания с одного
объекта на другой

Упражнение на переключение внимания

На карт «Двойные изображения»

изображения:

утку



2. Молодую и пожилую женщину



3. Вазу и
2 изображения
профиля
лица
человека



4. Крысу и голову лысого



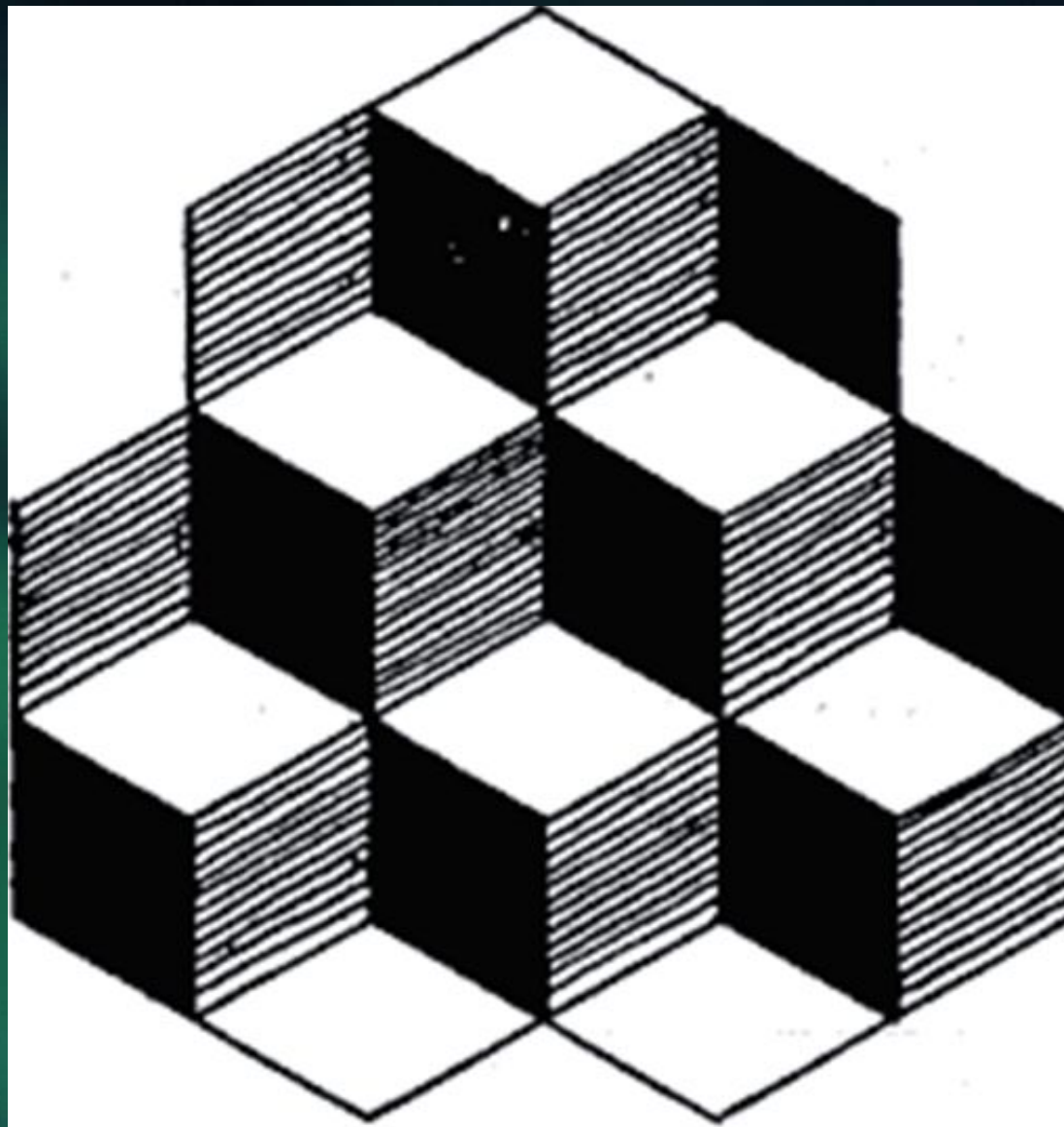
5. Голову тигра и дрессировщика



6. Лестницу,
идущую
вверх и
спускающуюс
я
с потолка



7.
Конструкцию
Из кубиков
с белой
поверхностью
сверху и снизу



Свойства внимания

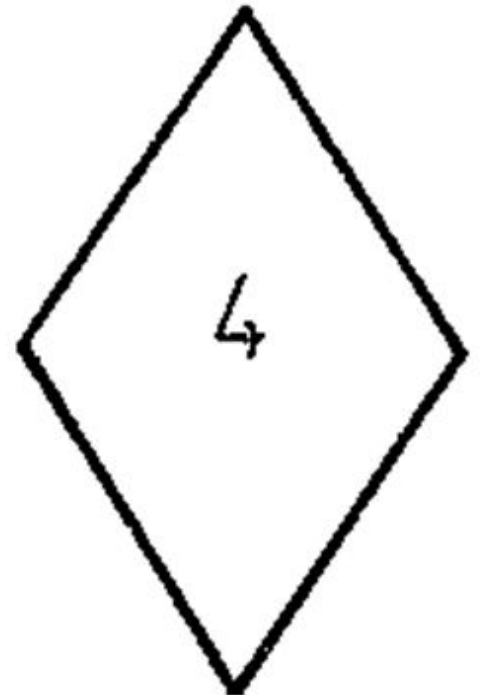
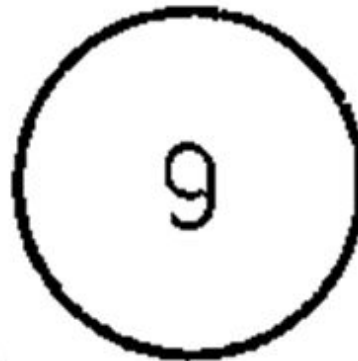
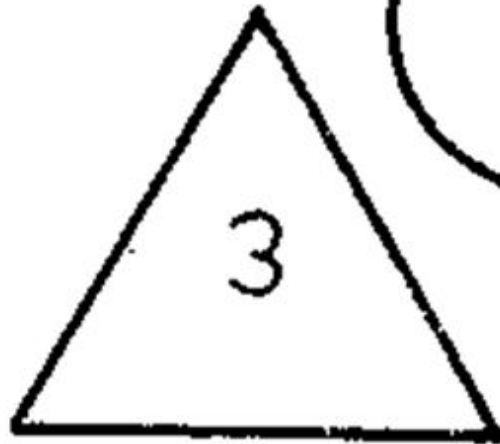
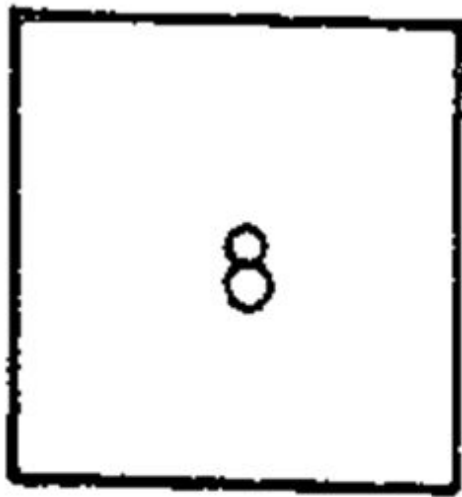
4. Объем внимания –
количество одновременного
воспринимаемых объектов

Упражнение. В течение 1с

запомнить

все то, что увидите на следующем
слайде

Объем внимания



Результаты упражнения на объем внимания

1 позиция (фигура, число, фигура+ число)
= 1 балл

12 баллов – «отлично»

9-11 баллов – «хорошо»

6-8 – «удовлетворительно»

5 и менее – «плохо»

Свойства внимания

5. Распределение – умение
одновременно делать
несколько дел

Упражнения на распределение внимания

- Разбейтесь на пары. Один диктует числа от 1 до 20 в порядке возрастанию Второй - под диктовку пишет числа в порядке убывания (от 20 до 1).
- Положите перед собой 2 листа бумаги, возьмите в обе руки по карандашу и одновременно напишите разные слова, например левой рукой – свое имя, а правой – фамилию.
- Обеими руками одновременно опишите в воздухе разные геометрические фигуры: квадрат и круг, треугольник и эллипс и т. п.

Свойства внимания

6. Концентрация внимания –
степень сосредоточенности
только на одном объекте

УПРАЖНЕНИЕ 1

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите ко~~фе~~ ~~дя~~де» — ~~Федя~~).

- Невкусный этот омар и яблоки тоже.
- Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!
- Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
- Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!
- Ковал я железо ярким днем.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (ответ)

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

- Невкусный этот **омар** и **яблоки** тоже.
- Няня, дай свеж**ие** — **в апельсिन**овом желе!
- Не мешает и майский **свет**, **а** плохо мне от н**очи** **ранней**.
- Принеси **горь**кий перец с летне**го** **рынка**, пожалуйста!
- Ко**вал** я **железо** **ярким** днем.

Буквенный тест

Мюнстерберга

Найдите в тексте 23 слова. Время выполнения – 2 мин.

бсолнцевтргщоирайонзшгучновостъъхъгчя
фактыукэкзаментрочагщгцпрокуроргурстабею
теориянтобжеубхамаъхоккейтруицыфцуигател
евизорболджщэхюэлгщбпамятьшогоеюжпждег
щкнодвосприятиейцукенгоизхъвафыпролдблю
бовъавыфпросдспектаклячсимтьбюнбюерадо
стъвуфциеолджнародолдждбшйрепортажждор
лафывъюефбьюконкурсйфныувскаяпррилично
стъзжъеюдшщглоджинэппппрплаваниетлжеб
ыпрткомедиящлодкуивотчаяниенфрлньячвтдж
хэфтасенлабораториягшдщиуцтррилосновани

Результат теста Мюнстерберга

Менее 2 минут – «ОТЛИЧНО»

2 минуты – «хорошо»

Более 2-х минут – «ПЛОХО»

Каждое пропущенное слово – 5 секунд
штрафа

Буквенный тест

Мюнстерберга

Найдите в тексте 23 слова. Время выполнения – 2 мин.

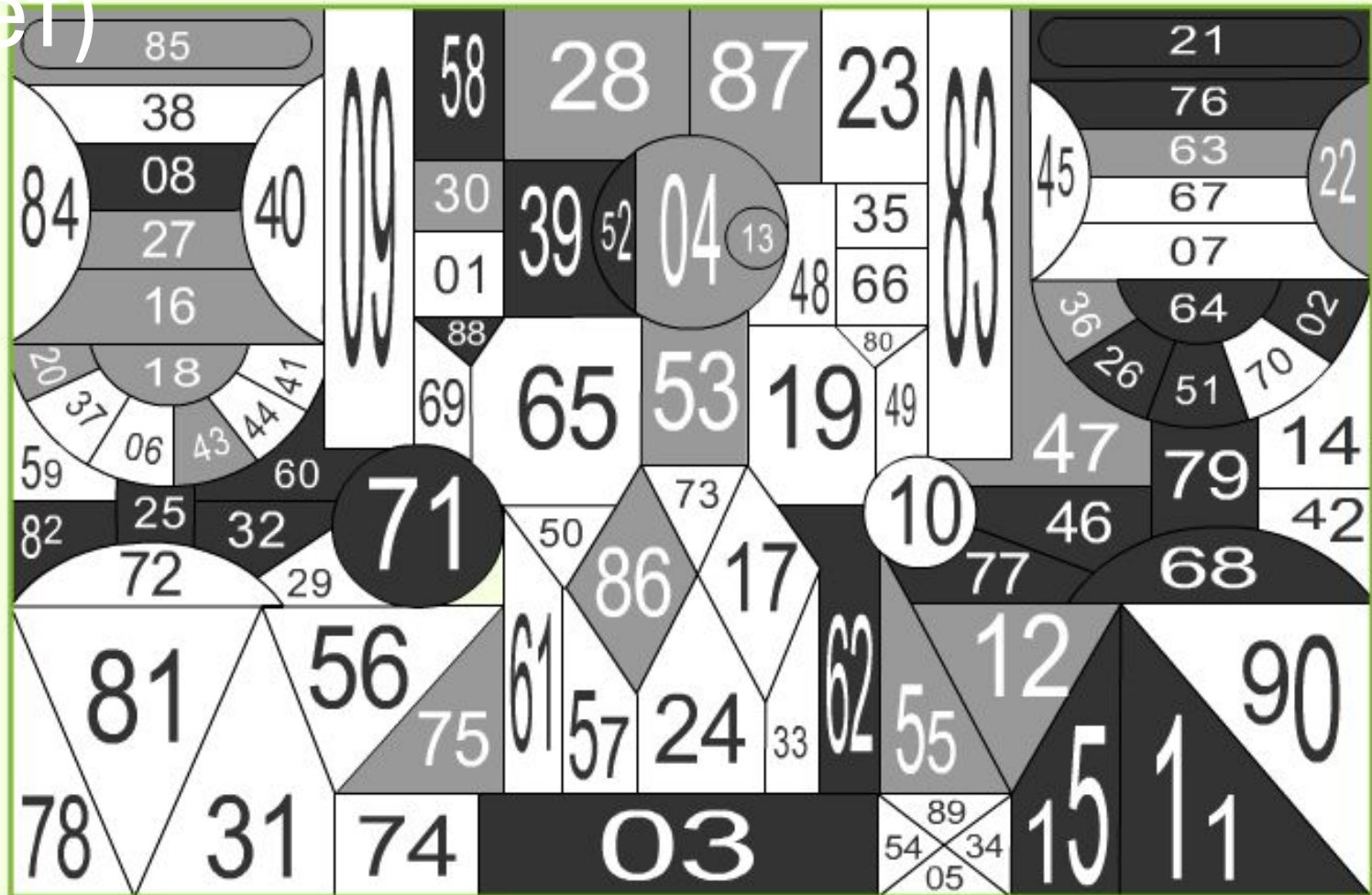
бсолнце в тргцо и район зшгуч новостъ тъхэьгч
я факты укэкзаментрочагщгцкпрокурор гурстаб
ею теориянтобжеубхамаъ хоккейтруицыфцуиг
ателевизор болджщэхюэлгщб память шогеюжп
ждрегщкнод восприятиеи цукенгоизхъвафыпр
олдб любовь авыфпросд спектакль ачсимтьбю
нбюе радость вуфциеолджнародолдждбшй реп
ортаж ждорлафы вьюефбью конкурсй фныувск
аяпрри личностъ зжэьеюдшщгلودжинэппппрп
лаваниетлжебыпрт комедиящлодкуивотчаяни
енфрлньячвтджхэфтасен лабораториягшдщи
vii rri по снованияж

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ

№ п/ п	Слово	№ п/п	Слово
1	Солнце	13	Любовь
2	Район	14	Спектакль
3	Новость	15	Радость
4	Факты	16	Народ
5	Экзамен	17	Репортаж
6	Очаг	18	Конкурс
7	Прокурор	19	Личность
8	Теория	20	Плавание
9	Хоккей	21	Комедия
10	Телевизор	22	Отчаяние
11	Память	23	Лаборатория
12	Восприятие	24	Сонорность

УПРАЖНЕНИЕ «СЕТКА»

Следует найти от числа от 1 до 90
(счет)



Результаты выполнения упражнения

«Сетка»

Если вы это делаете за:

- 5–10 мин, то у вас исключительная концентрация внимания;
- 10–15 мин — хорошая;
- 15–20 мин — средняя;
- 20–25 мин — удовлетворительная, но удивительное терпение

Упражнение на концентрацию и переключение внимания

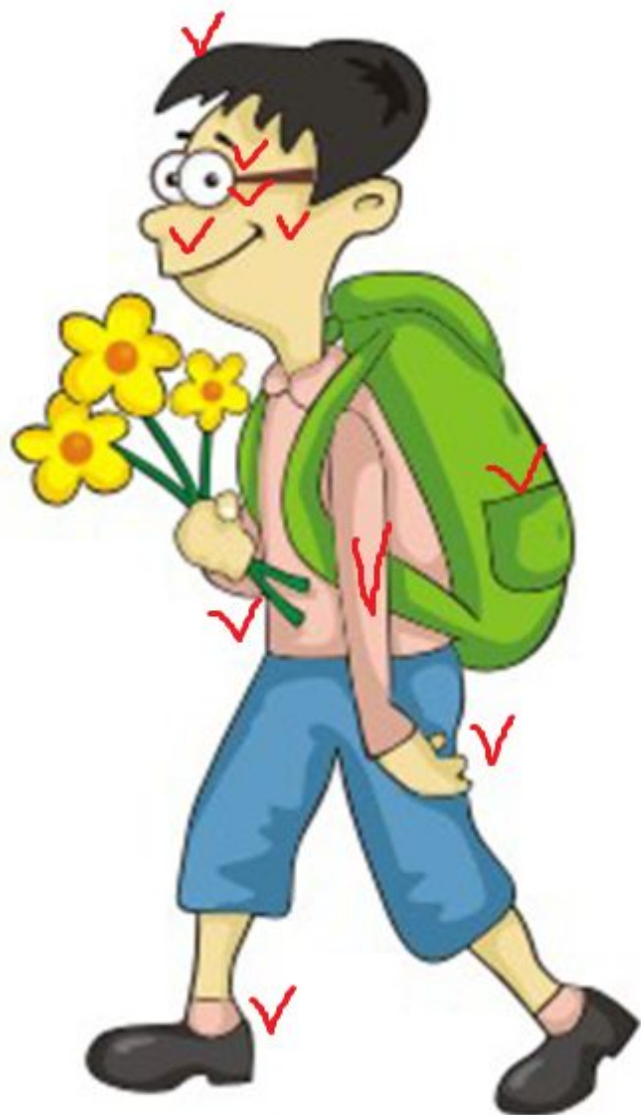
- Перед вами лист со словами, написанными разным цветом. Быстро постарайтесь назвать цвет, которым написаны слова. Не читайте слова, только называйте цвет.

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый

НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



Найди 10 отличий между картинками!



Найди 10 отличий между картинками!



Найдите изображения 3-х божьих
коровок и 3-х лиц младенцев

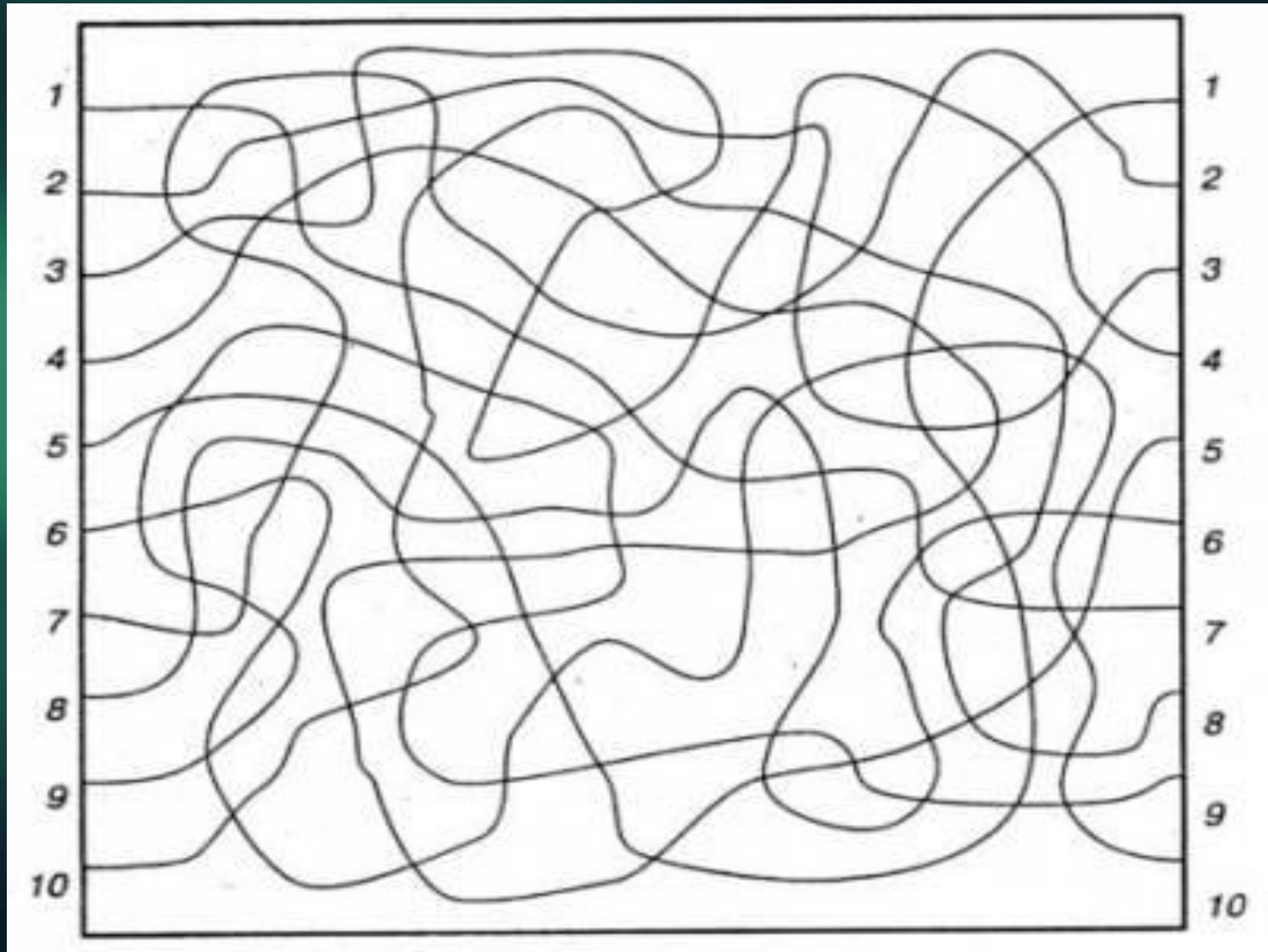


Найдите изображения 3-х божьих
коровок и 3-х лиц младенцев



Тест «Переплетение

линий»
Назвать номер линии справа, затем слева за 1 мин.



Ответы к тесту «Перепутанные линии»

- 1 – 7
- 2 – 3
- 3 – 4
- 4 – 5
- 6 – 10
- 7 – 2
- 8 – 6
- 9 – 9
- 10 – 8

Советы по развитию

внимания

- 1. Приучайте себя внимательно работать в самых разных образных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо стараться не замечать того, что мешает работе.
- 2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.
- 3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям:
 - быстро переключать внимание с объекта на объект;
 - выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;
 - изменять порядок переключения — образно это называют выработкой «маршрута восприятия».

Советы по развитию

внимания

- 4. Развивайте у себя волевые качества — это способствует и развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. 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.
- 5. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам, спортивным играм. В прогулках по городу, быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать возможно большее число предметов.

Советы по развитию

Внимания

- 6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием. Подобранный человек, не двигается, напряжен, сдвинуты брови — и внимание его само собой обостряется. Чем более собран и напряжен человек, тем он внимательнее. Значит, если вы хотите быть внимательными, сделайте сначала то, чему вас учили с I класса, — сядьте прямо, соберитесь, настройтесь.
- В одном из индейских племен детей учат сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и слушать, когда все вокруг тихо. Но это считается очень тяжелым испытанием. Попробуйте и вы.

Советы по развитию ВНИМАНИЯ

- 7. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Тем не менее помните важную закономерность: 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.
Если у вас есть дела, которые вам не в тягость, значит, ваше внимание в значительной степени воспитано. Если их нет, то надо найти.
- 8. И последнее. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям.

Хорошо развитое внимание –
залог успеха
в любой деятельности
(учебной и
профессиональной) !