

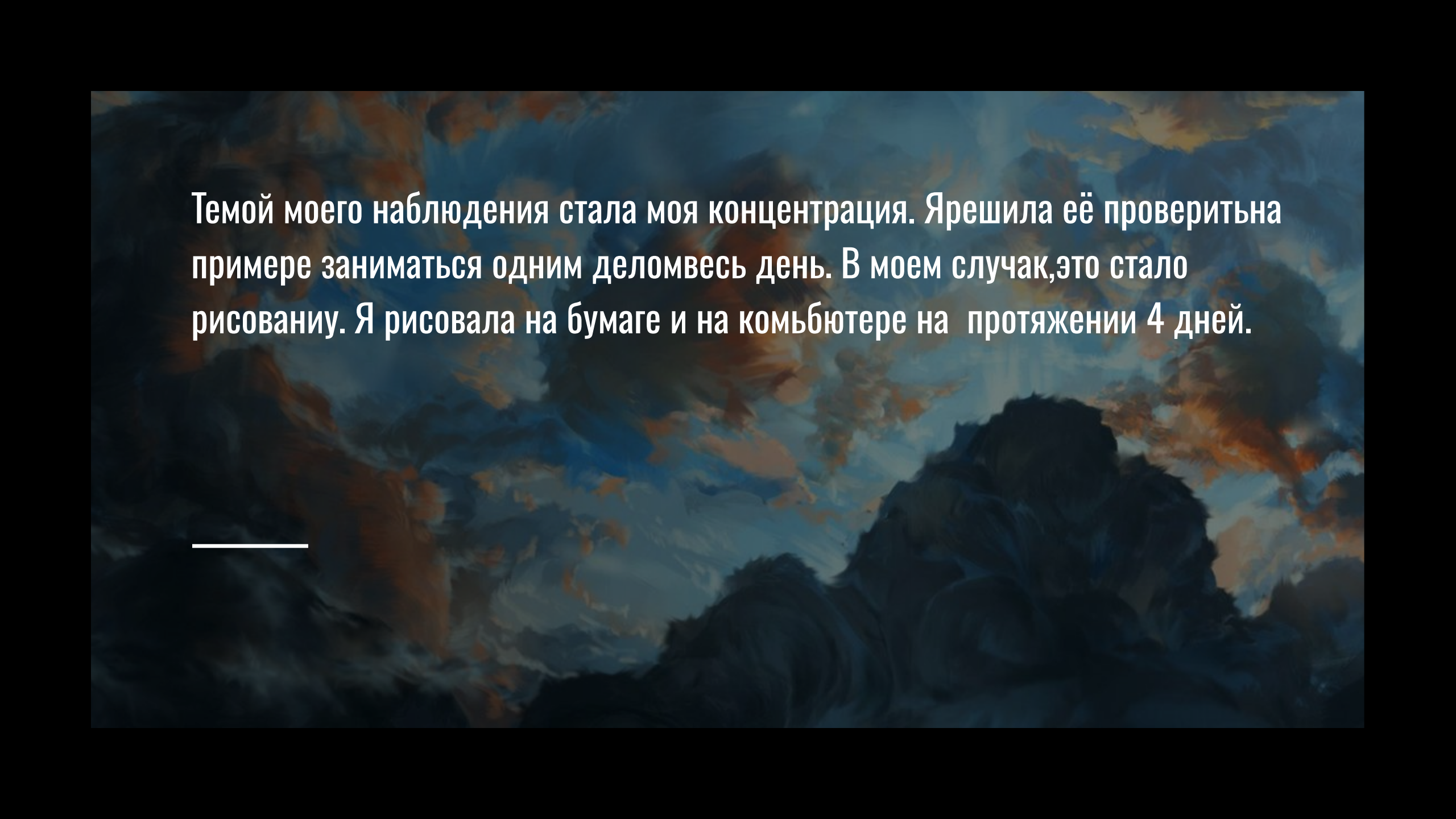


**ОСЕННЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ**

**КОНЦЕНТРАЦИЯ**

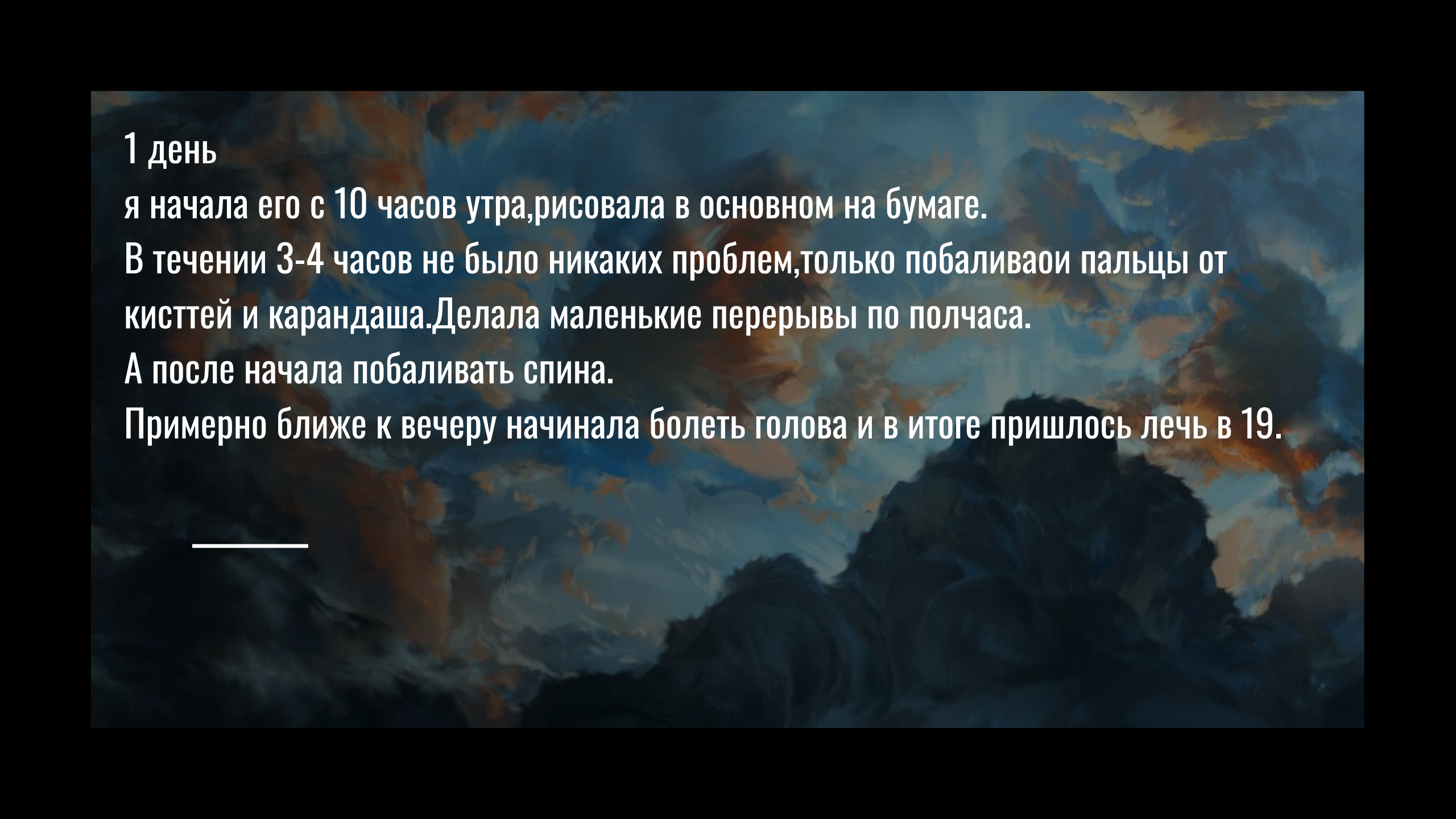
---

Лапшина Алина 10"А"



Темой моего наблюдения стала моя концентрация. Я решила её проверить на примере заниматься одним делом весь день. В моем случае, это стало рисованием. Я рисовала на бумаге и на компьютере на протяжении 4 дней.

---



1 день

я начала его с 10 часов утра,рисовала в основном на бумаге.

В течении 3-4 часов не было никаких проблем,только побаливаои пальцы от кисттей и карандаша.Делала маленькие перерывы по полчаса.

А после начала побаливать спина.

Примерно ближе к вечеру начинала болеть голова и в итоге пришлось лечь в 19.

---

2 день

его я тоже решила продолжить рисовать на бумаге. Так же делала перерывы так в первый день я на так сказать фон ставила музыку или видео,то в этот раз решила в тишине сидеть.

На этот день у меня уже закончились идеи для рисунков и пришлось просто перерисовывать старое, либо же искать какое либо "вдохновение" по сравнению с первым днкм,голова болела не так сильно, только тело. Значит я по большей части я уставала от музыки,звуков.

---



3 день

тут я уже начала рисовать на коьптере и с музыкой. Спустя часа два,насала болеть голова,а села рисовать я примерно в 13. Идей у меня было мбного, поэтому я по бымтрому из зарисовала и пошла спать,тк больше не могла так сидеть. Встала я уже в 22-23 и продолжила рисовать до утра.

---



4 день

он вышел коротким, тк я ночь не спала и днем мне было сложнее сконцентрироваться на работе. Я часто отвлекалась на мелочи и делала что угодно, лишь бы не рисовать

---



Вывод:

исходя из моего наблюдения,я выяснила,что устаю больше не от самого рисования,а чаще от звуков,шумов ближе к ночи так же теряется концентрация,но если посплю часа три,то всё вернется в норму.

---