ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ

О невнимательности в стихах…

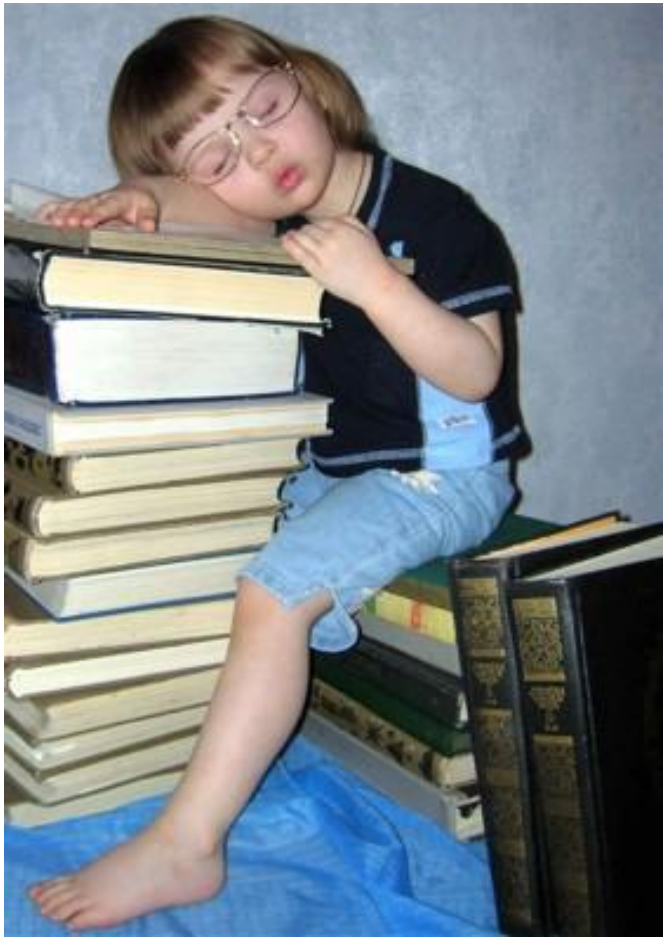
Почему с героем стихотворения происходили такие нелепые события?

Какое качество отсутствовало у героя стихотворения ?

Происходят ли подобные нелепые события в вашей жизни?

Почему с вами это происходит?

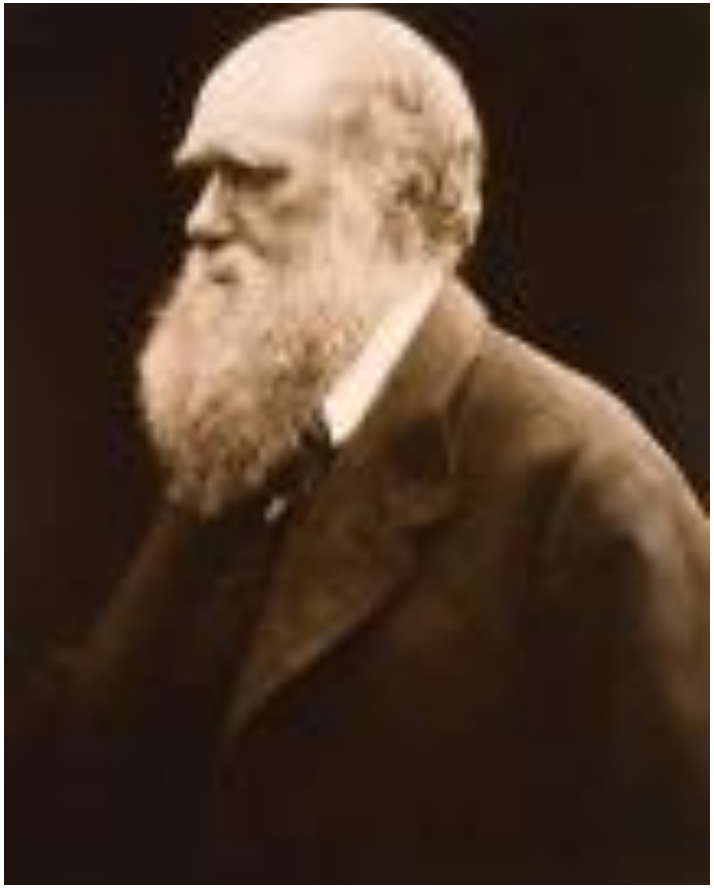
Обладать хорошим вниманием и крепкой памятью важная задача для каждого человека.



Талантливые люди о внимательности

«Я превосхожу обыкновенных людей способностью замечать вещи, легко ускользающие от внимания, и подвергать их тщательному наблюдению».

(Чарльз Дарвин)



Большой внимательностью к окружающему обладали писатели

- Л. Н. Толстой
- А. П. Чехов
- А. М. Горький
- К. Г. Паустовский

Они могли очень тонко описать человека уже после одной встречи с ним.

Профессии, требующие большого объема внимания.

Врач-хирург
Учитель
Архитектор
Водитель
Лётчик

Продавец
Программист
Дизайнер
Телеведущий
Спасатель

Найди ошибки в тексте

Стары лебеди склонили перед ним гордые шеи. Взрослые и дти толпились на берегу и с интересом смотрели вниз. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В отфет я кивал ему рукой. Солнце дохотило до верхушек деревьев и прятолось за ними. Сорняки живучи и плодовиты. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. На столе лежала карта на шего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине.

Проверь себя

СтарыЕ лебеди склонили перед ним гордые шеи. Взрослые и дЕти толпились на берегу и с интересом смотрели вниз. Внизу ПОД ними расстилалась ледяная пустыня. В отВет я кивал ему ГОЛОВОЙ. Солнце дохоДило до верхушек деревьев и прятАлось за ними. Сорняки живучи и плодовиты. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. На столе лежала карта нашего города. Самолет ПРИЛЕТЕЛ сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне УЕХАТЬ на машине.

Тренируем внимательность

Упражнение "Стрелка".

Упражнение выполняется ежедневно, два-три раза в день. В течение 3 мин наблюдайте за движением секундной стрелки на ваших часах. Упражнение вначале кажется не очень сложным. Однако очень скоро вы обнаруживаете, что уже не следите за стрелкой, а думаете совсем о постороннем, тогда как ваше внимание все время должно быть приковано к стрелке. После освоения этого режима переходите на ежедневное наблюдение за движением минутной стрелки в течение 5 мин. И, наконец, наиболее сложный режим выполнения этого упражнения - 15 мин следить за движением часовой стрелки.

Тренируем внимательность

Упражнение "Изучение предмета".

Порядок выполнения: взять простой, несложный предмет и в течение 2 мин изучать его. Затем записать результаты изучения. После этого сравнить записанное с реальными признаками объекта. Вы убедитесь в неполноте ваших записей. Это упражнение — показатель степени управления вашим вниманием.

Тренируем внимательность

Упражнение "Чтение неинтересной книги".

Что мы обычно читаем? Что нам нужно, полезно. Очень редко мы беремся за чтение текста, заранее зная, что он не нужен и бесполезен. В этом упражнении мы предлагаем читать книги, заведомо для нас неинтересные. Но читать не механически, а творчески, следя за переключением своего внимания. Вначале оно носит характер явно произвольного. Вы с трудом заставляете себя читать текст. Все кажется вам скучным и неинтересным. Но, вот вдруг, появилась какая-то интересная мысль. Что-то вас заинтересовало, увлекло. Незаметно для себя вы внимательно вчитываетесь в текст, забывая о том, что книга-то в общем для вас неинтересная. Внимание становится после произвольным. Умение "втягиваться" в любую работу, даже самую неинтересную, сделать ее любимой — огромное достоинство, помогающее продуктивно выполнять многие виды человеческой деятельности.

Подводим итоги

- Нужно ли тренировать внимательность?
- Что изменится в вашей жизни, если вы будете более внимательными?
- Планируете ли вы выполнять упражнения для тренировки внимательности?