

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа Академический лицей

Внимание



Введение

В течение жизнедеятельности на человека воздействует огромное количество различных раздражителей. Но сознание человека не способно осознать одновременно и достаточно ясно все эти объекты. Одни объекты осознаются достаточно ясно, другие слишком неясно, третьи вообще остаются вне поля внимания.

ВНИМАНИЕ — избирательная направленность на тот или иной объект, сосредоточение на нем



Виды внимания

- **НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ (ПАССИВНОЕ)** - вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции.
- **ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ** - вид внимания, при котором субъект сознательно выбирает объект внимания.
- **ПОСЛЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ** - вид внимания, при котором в наличии сознательный выбор объекта внимания, но отсутствует напряжение, характерное для произвольного внимания

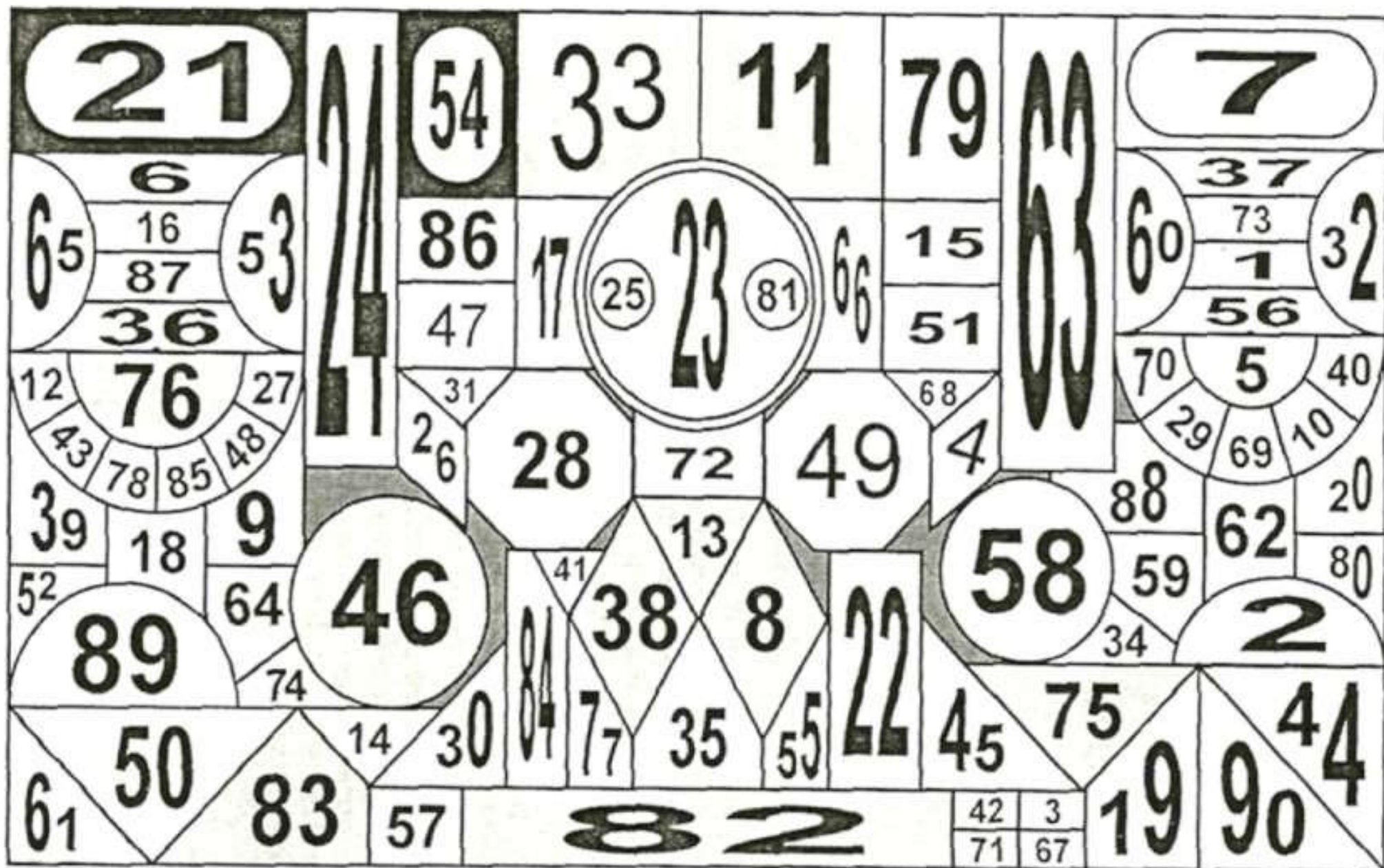
Упражнения для повышения внимания

Метод Айвазовского. В течение пяти минут внимательно смотрите на объект, который хотите запомнить, потом закройте глаза и постарайтесь воспроизвести его как можно точнее. Регулярные тренировки отлично подходят, чтобы развить внимательность и фотографическую память.

Таблицы Шульте подходят не только для обучения скорочтению, но и хорошо развивают память, внимательность и повышают концентрацию. Методику работы с таблицами вы легко найдете сети.

Заучивайте тексты. Данный метод используется, начиная с младшего дошкольного возраста, и считается одним из самых надежных. Чем больше мы тренируем мышцы, тем сильнее они становятся, тоже можно сказать и про внимательность. Запоминайте все подряд, не только стихи, песни, отрывки из книг, но и номера машин, названия магазинов. Старайтесь не просто механически заучивать, а создавать образы и ассоциации.

Найдите на рисунке все числа по порядку от 1 до 90. Это упражнение развивает переключаемость внимания.



Упражнение «Не собьюсь»

- Считаем вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трём. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». Пример: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Данное упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Выводы



Спасибо за внимание

