



**На внимание и память жалуются все,
на рассудок – никто.**

Внимание и память



Определение

- **Внимание** – это направленность нашего сознания на определенный объект.

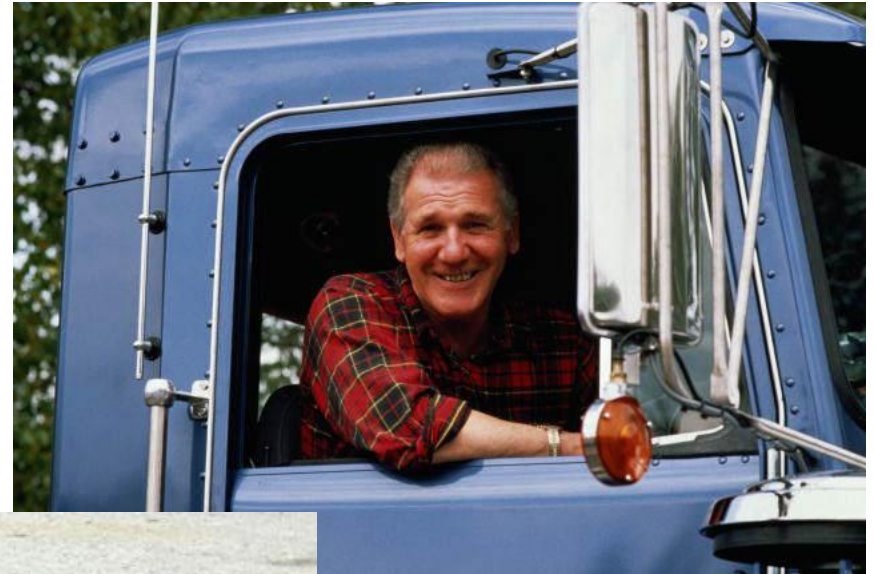
Свойства внимания:

- Устойчивость;
- Переключаемость;
- Объем;
- Распределение;
- Концентрация.

Учитель



Водитель



Бухгалтер



Скульптор



Игра «Двойной счет»

- Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет.
- Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» - «19» и т.д.

Игра «Двойной счет»

Когда выделяли больше ошибок: в начале или в конце задания?

Игра «Муха»

Память

- Это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, сохранять все это и в нужный момент воспроизводить.

Основные функции памяти:

- Запоминание
- Сохранение
- Узнавание
- Воспроизведение



СТРЕКОЗА



ЧАЙНИК



ШИРОГ



СВЕЧА



ЖУРНАЛ



COBA



БАБОЧКА



XOMYT



ТАЧКА



МАЈЛИНА



34 15 8 52 78

41 18 63 85 39

Сколько чисел вы сможете
запомнить за 3 минуты?

6680	7935	1002	1926
5432	4237	3451	2967
1684	3891	2768	5520

Как тренировать память?

- Плохая память нередко является следствием плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию, выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место с других людей.

Как тренировать память?

- Тренируйте память зрительную, пытайтесь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица, предметы, стараясь увидеть детали.

Как тренировать память?

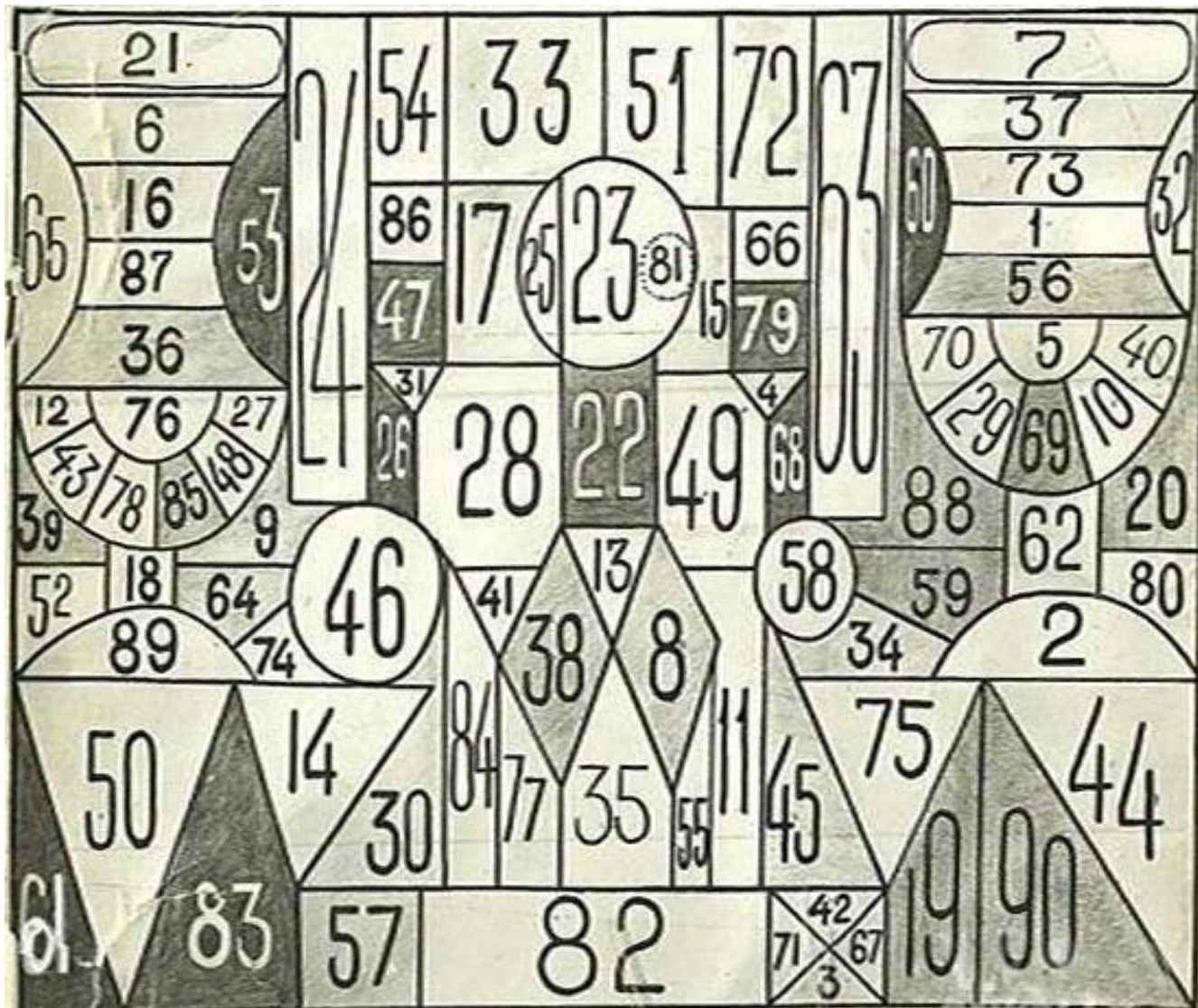
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное за диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Письмо Честерфильда сыну

Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря – либо глупость, либо безумие.

Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д.Локка, может быть еще у человек пяти – шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проискавшую от крайнего напряжения мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего тем, что он будет просто из общества исключен.

Кто быстрее?





Домашнее задание