

# **Занятие**

## **Переключаемость внимания.**

### **Тренировка переключаемости**

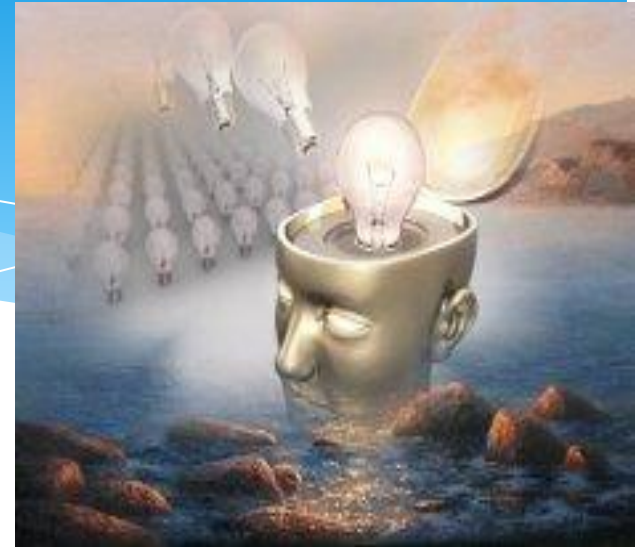
### **внимания**



# Запомните:

- \* внимание занимает 80% всего объема сознания и памяти;
- \* высокая концентрация внимания, как правило, помогает принять верное решение;
- \* внимание концентрируется только в том случае, если мозг находится в состоянии безмолвия и ничем другим не занят;
- \* чем меньше дел мы делаем одновременно, тем лучшего результата мы можем достичь;
- \* обладая умением сосредотачивать внимание и концентрироваться, можно всегда найти выход из безвыходной ситуации.

**Переключаемость внимания** характеризуется быстротой произвольного перехода внимания на новый объект или от одного действия к другому при сохранении высокой степени концентрации на нем.



Эффективность переключения зависит от особенностей объектов внимания значимости работы или интереса к ней, а также от индивидуально-типологических особенностей подвижности нервных процессов.

Слишком частое переключение (впрочем, как и однообразная, требующая длительного сосредоточения внимания работа) может приводить к быстрому утомлению.

# Назови цвет

Посмотрите на список и назовите ЦВЕТ каждого слова, главное назвать цвет, а не слово!

жёлтый синий оранжевый

чёрный красный зелёный

фиолетовый жёлтый красный

оранжевый зелёный чёрный

синий красный фиолетовый

зелёный синий оранжевый

## Прочитай запись

Это задание потребует от вас не только внимания, но и смекалки и сообразительности. Посмотрите на эту запись, и если сможете, то прочитайте ее.

М	Н	И	Т
Ь	Е	Н	А
С	И	В	Р
И	Н	Е	Б
П	А	Т	О

**Обратите внимание на письмо.**

*В этом тексте спрятались девять названий птиц.  
Отыщи их.*

Ох, уж эти звонки!

Недавно поставил мой дядя телефон. И забыл обо всем. Уж очень он любит поговорить. И теперь у него в стакане стынет чай, каша пригорает на плите. Главное – телефонный разговор. Он аккуратно звонит мне по утрам, даже забывает, что его ждут в университете. Ревниво следит за стрелкой часов – не слишком ли быстро бежит она. И вообще голос его так и звучит у меня в ушах. Может быть, это для него игра, чтобы посмеяться надо мной. Сегодня я мыл пол. Зазвонил телефон. Я кинулся к нему, споткнулся о ведро, здорово расшибся. Конечно я разозлился, упав. Линейка, тетрадь и карандаши оказались в луже. Вот беда! И не стал я снимать по утрам трубку: от дядиных звонков берегусь.

Ох, уж эти звонки!

Недавно поставил мой дядя телефон. И забыл обо всем. Уж очень он любит поговорить. И теперь у него в стакане стынет чай, каша пригорает на плите. Главное – телефонный разговор. Он аккуратно звонит мне по утрам, даже забывает, что его ждут в университете. Ревниво следит за стрелкой часов – не слишком ли быстро бежит она. И вообще голос его так и звучит у меня в ушах. Может быть, это для него игра, чтобы посмеяться надо мной. Сегодня я мыл пол. Зазвонил телефон. Я кинулся к нему, споткнулся о ведро, здорово расшибся. Конечно я разозлился, упав. Линейка, тетрадь и карандаши оказались в луже. Вот беда! И не стал я снимать по утрам трубку: от дядиных звонков берегусь.

Чтобы собраться с мыслями в нужный момент, нужно использовать специальный комплекс упражнений

Правую руку положите на стол ладонью вверх. Сожмите пальцы в кулак таким образом, чтобы большой палец закрывал указательный. Медленно отогните большой палец, а затем поочередно разогните все пальчики на руке. После этого сделайте упражнение наоборот, то есть, согните пальцы в кулак, начиная с мизинца. Сделайте упражнение с левой рукой.



Сядьте на стул, плечи отогните назад. Голову поднимите вверх, выставляя вперед подбородок. Правую руку вытяните в сторону, чтобы она встала на одну линию с плечом. Чтобы вам было проще выполнить упражнение, поверните ладонь вниз. Голову поверните в сторону руки, посмотрите на кончики пальцев. Повторите упражнение на другую руку.

Этот несложный комплекс должен войти в привычку. Когда у вас появляется свободное время, не упускайте его зря. Очень скоро вы почувствуете, что концентрироваться на важных вещах и сосредотачиваться на одном деле вам стало намного проще.

# Найди 10 отличий













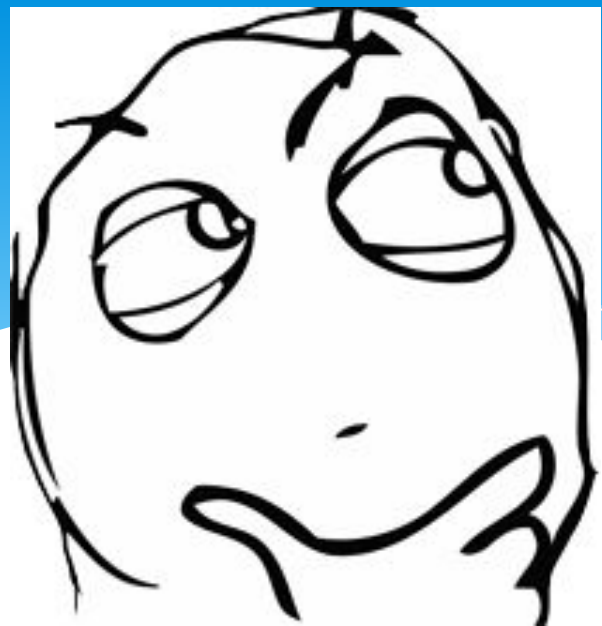


У украинцев довольно мелодичные фамилии. Например, у Сидоренко их аж три.



Си<sup>д</sup>ор<sup>е</sup>нко

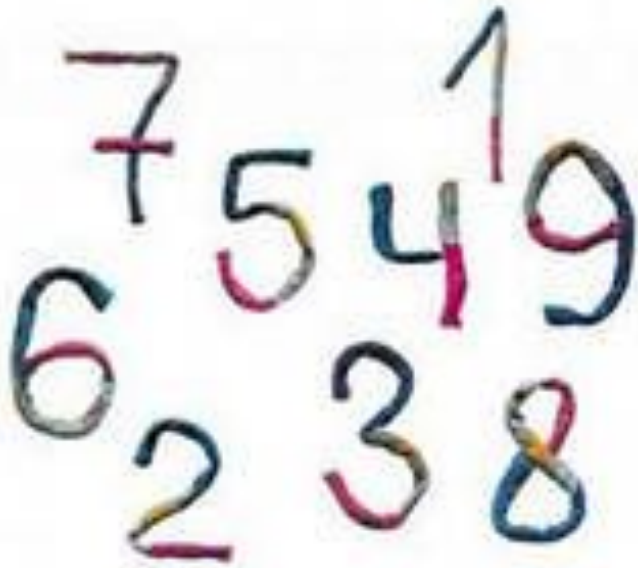




Два по 11, четыре по 7 и еще 5, а всего в итоге 6.0 чем речь?

- \* понедельник 11 букв
- \* вторник 7 букв
- \* среда 5 букв
- \* четверг 7 букв
- \* пятница 7 букв
- \* суббота 7 букв
- \* воскресенье 11 букв
- \* -----
- \* получаем неделя - 6 букв





$$8\ 7\ 6\ 5\ 4\ 3\ 2\ 1 = 3$$

Расставьте знаки "-" так, чтобы выполнялось равенство.

$$*87 - 6 - 54 - 3 - 21 = 3$$

- Ручаюсь,- сказал продавец в зоомагазине, -  
что этот попугай будет повторять любое  
услышанное слово.

Обрадованный покупатель приобрёл птицу,  
но вскоре обнаружил, что попугай ничего не  
говорит. Однако продавец говорил правду.



**Попугай был глухим! (Он  
должен был повторять каждое  
услышанное слово.)**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

