

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

Внимание и память

Внимание- это направленность нашего сознания на определённый объект

Свойства внимания



Задание 1. 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.
- Это упражнение тренирует способность распределять внимание.

Внимание

```
graph TD; A[Внимание] --> B[Произвольное]; A --> C[Непроизвольное]; C --> D["У детей, взрослых в состоянии стресса, усталости."];
```

Произвольное

Непроизвольное

У детей, взрослых
в состоянии
стресса, усталости.

Задание 2. Игра «Муха»

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



- **Продуктивность памяти** характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.
- **Слуховая память** важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией, - акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов.
- **Зрительная память** должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.

- Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей *моторной памятью*, то есть памятью на движения.
- *Эмоциональная память* позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям.
- Ученых отличает развитая *логическая память*, благодаря которой они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и концепциями.

- Сколько чисел вы сможете запомнить за три минуты?

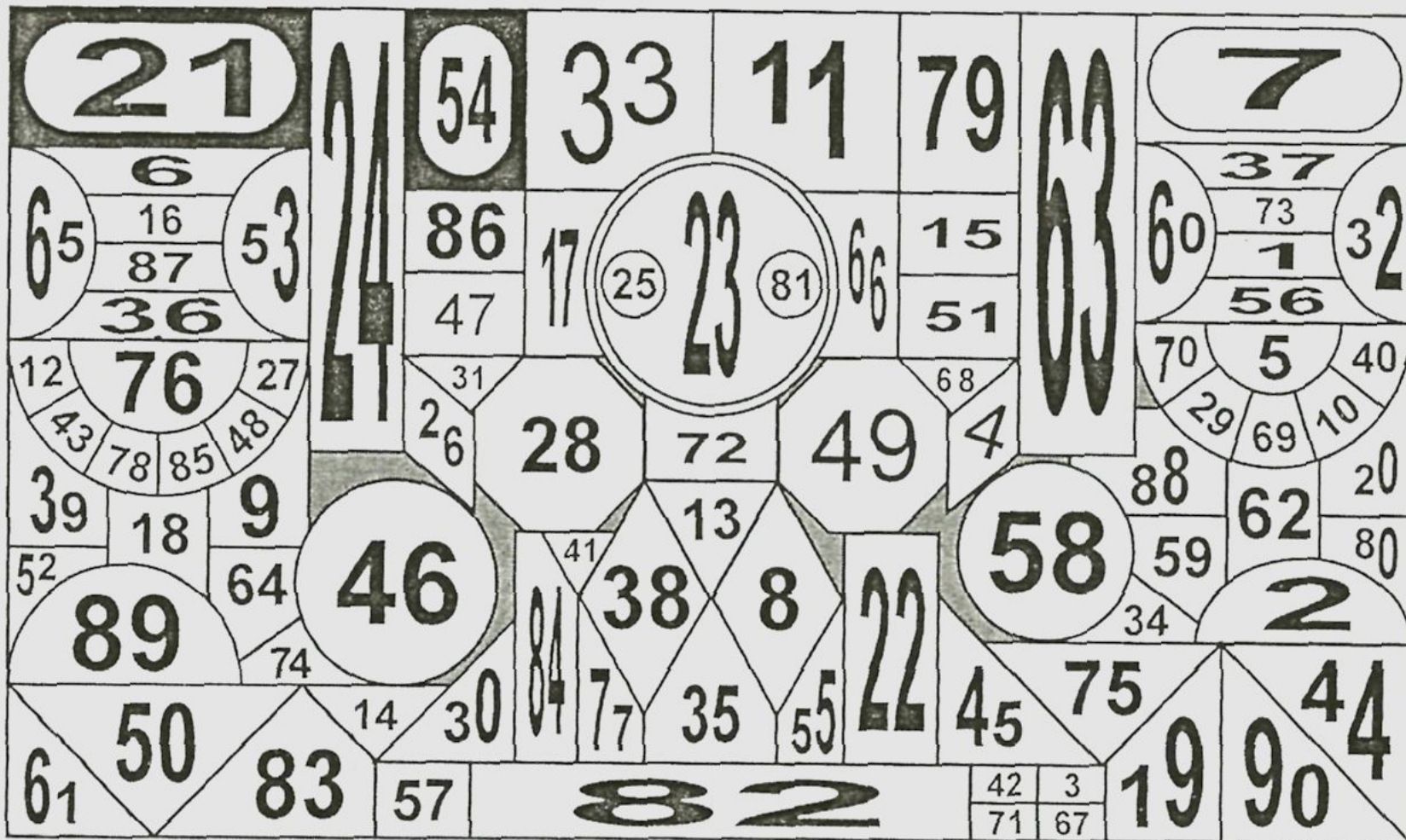
6680	7935	1002	1926
5432	4237	3451	2967
1684	3891	2768	5520

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 других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытайтесь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное директором 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.

Задание 3. Кто быстрее

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



ПИСЬМО