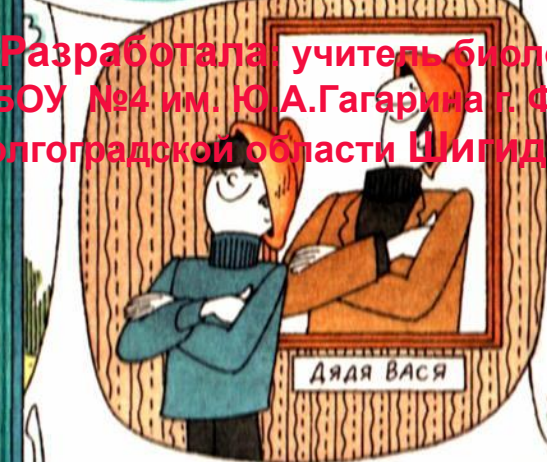
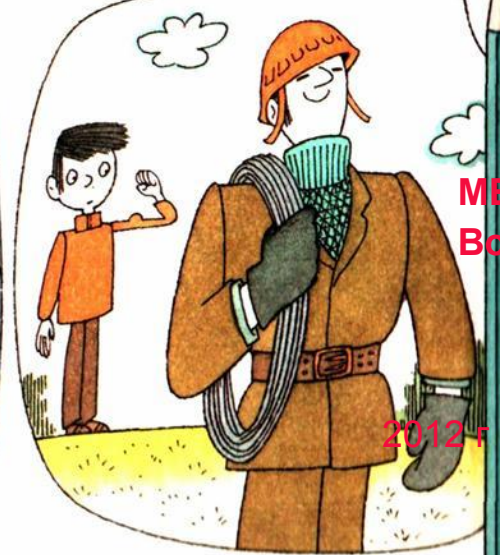


Классный час на тему:

«Внимание!»

Как оценить и развивать свое внимание?»



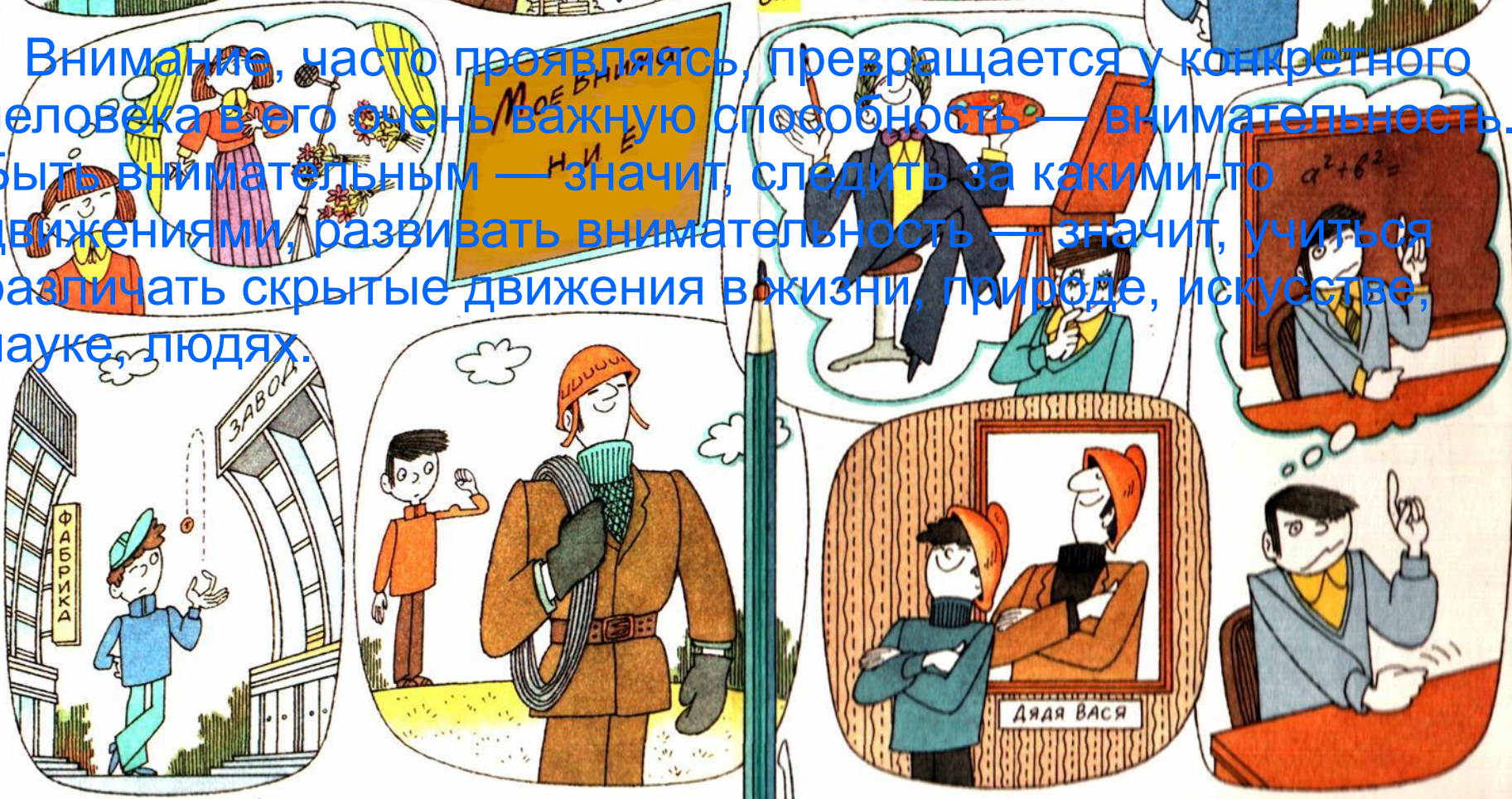
Разработала: учитель биологии
МБОУ №4 им. Ю.А.Гагарина г. Фролово
Волгоградской области Шигидина Н.К.

2012 г

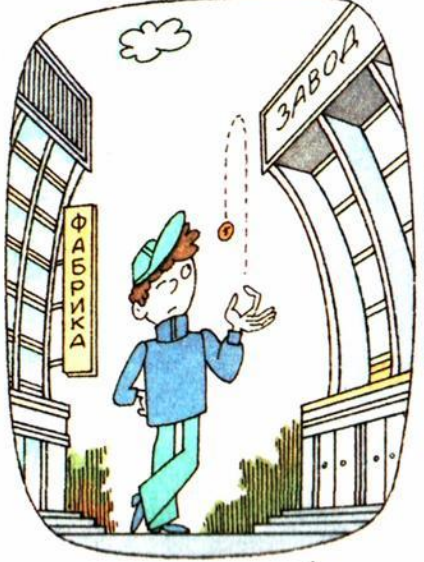
Внимание

— это направленность нашего сознания на определенный объект. Объектом внимания может быть любой внешний предмет или явление, окружающего человека объективного мира, их отдельные свойства, а также внутренний мир самого человека, его мысли, чувства, т. д.

Внимание, часто проявляясь, превращается у конкретного человека в его очень важную способность — внимательность. Быть внимательным — значит, следить за какими-то движениями, развивать внимательность — значит, учиться различать скрытые движения в жизни, природе, искусстве, науке, людях.



Свойства внимания



устойчивость

колебание

объем

ож переключаемость

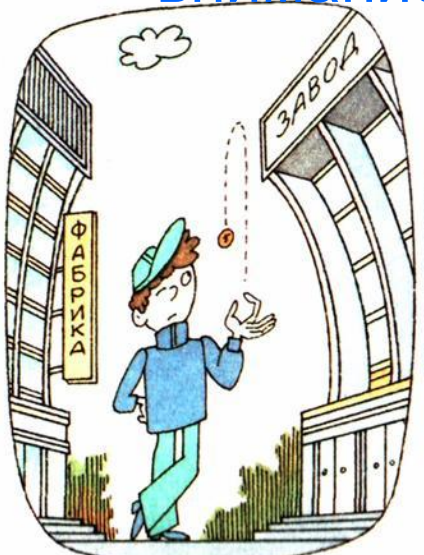
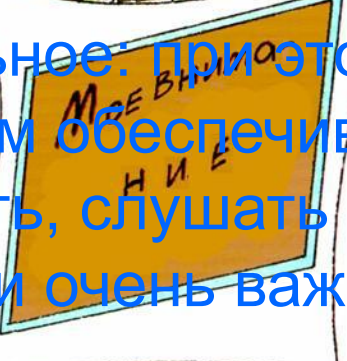
концентрация

распределяемость

Виды внимания

— произвольное: при этом виде внимания человек заставляет себя быть внимательным;

— непроизвольное: при этом виде внимания предмет внимания сам обеспечивает внимание, заставляет на себя смотреть, слушать и т.д.; для многих видов деятельности очень важно развивать произвольное внимание.



Практическое задание

Задание №1.

Определите особенности колебания своего внимания (периодические произвольные изменения напряжения внимания)

Задание №2.

Определите устойчивость своего внимания (длительность удержания внимания на чем-либо, сопротивляемость внимания утомляемости и отвлечению).

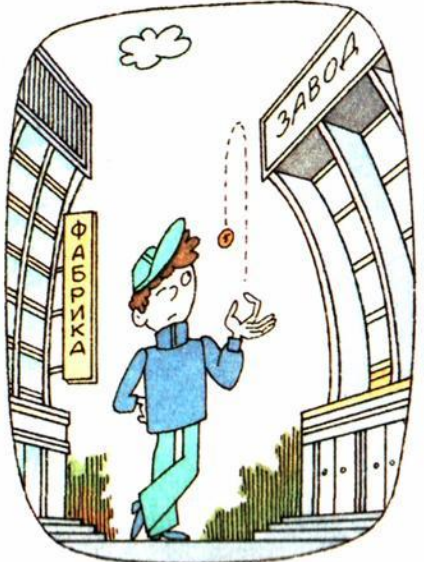
Содержание задания определяет классный руководитель.



Задание №3.

Определите особенность распределения своего внимания (умение одновременно делать несколько дел).

Содержание задания определяет классный руководитель



Как развивать внимание

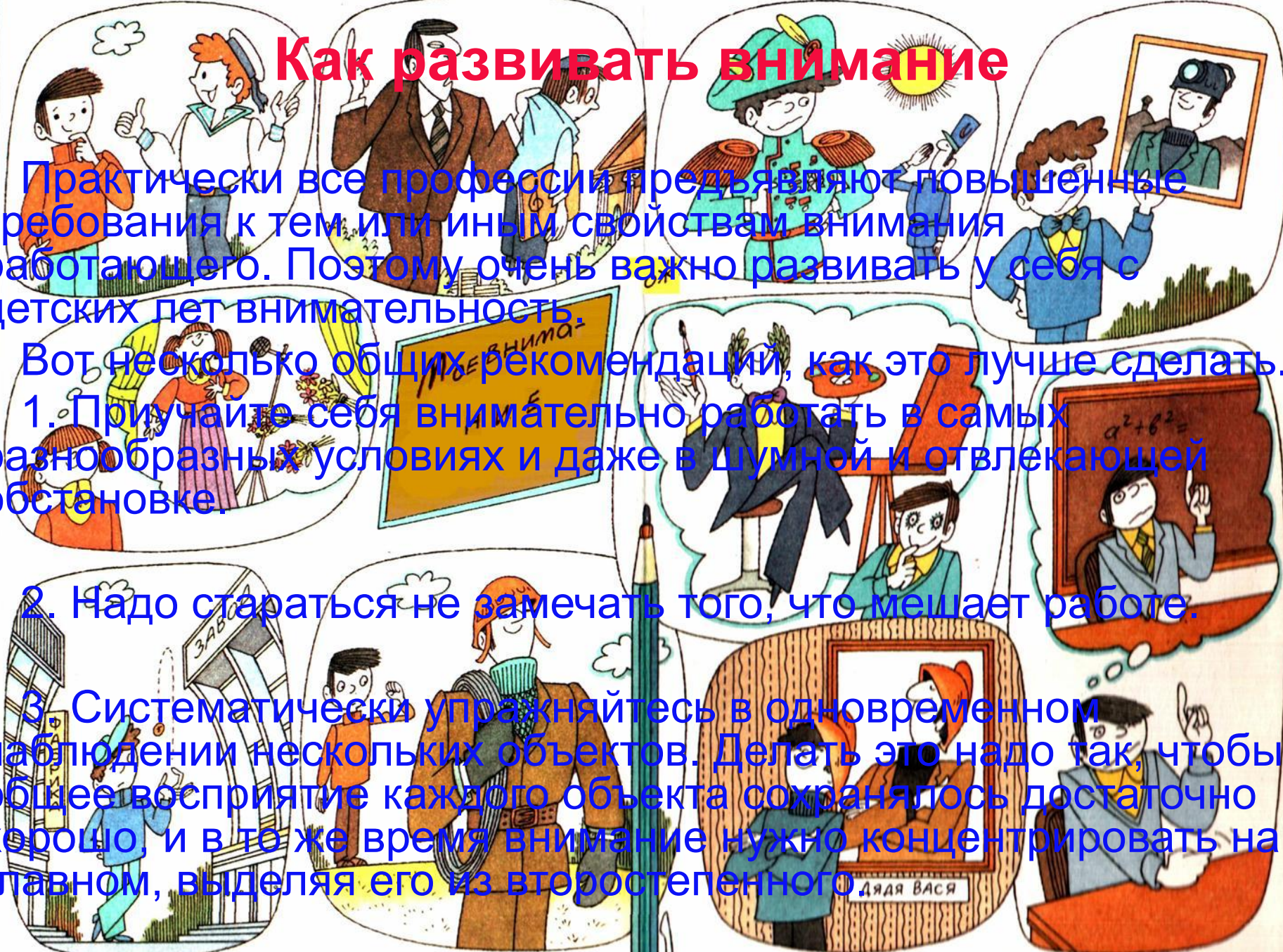
Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания работающего. Поэтому очень важно развивать у себя с детских лет внимательность.

Вот несколько общих рекомендаций, как это лучше сделать.

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.

2. Надо стараться не замечать того, что мешает работе.

3. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.



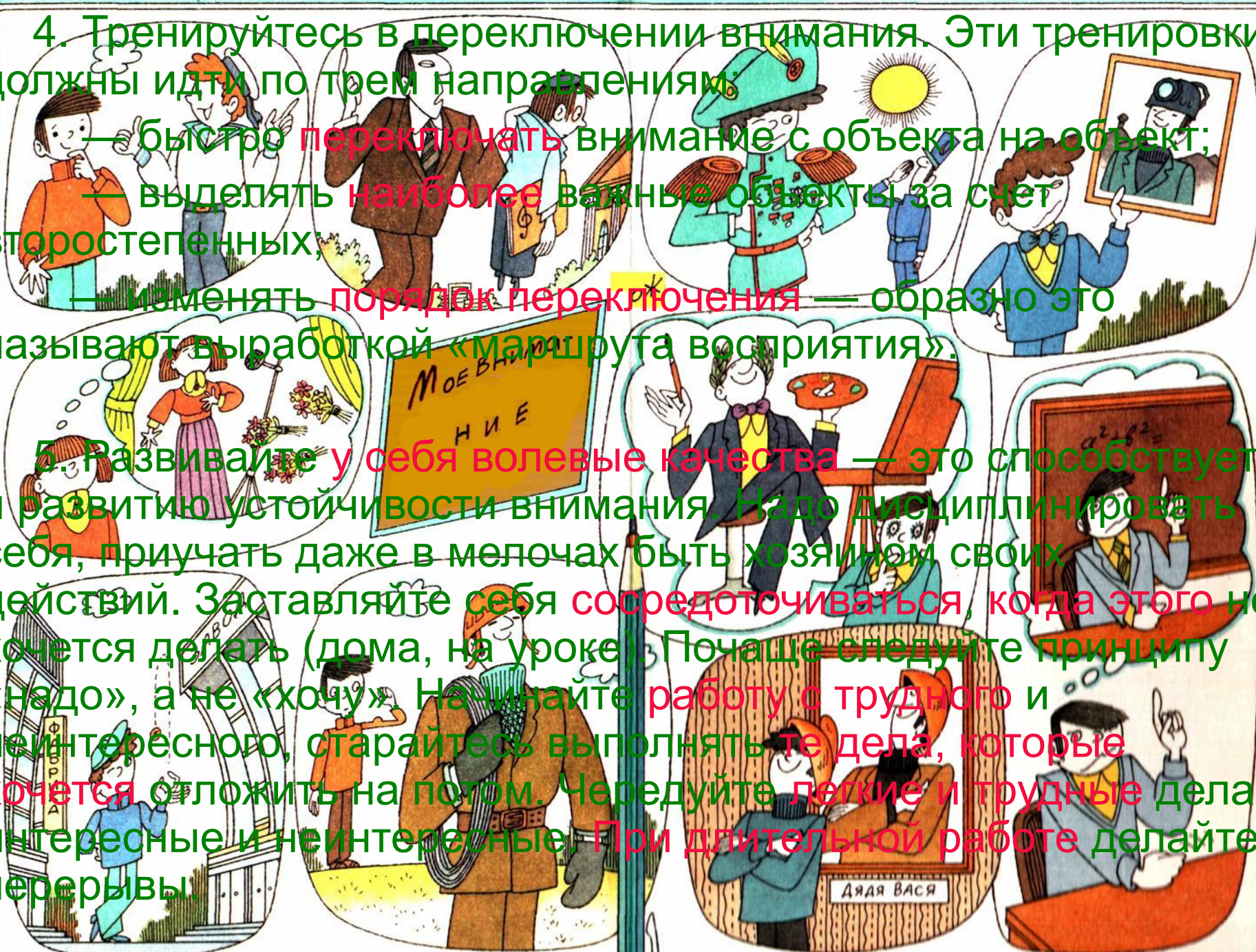
4. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям:

— быстро переключать внимание с объекта на объект;

— выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;

— изменять порядок переключения — образно это называют выработкой «маршрута восприятия».

5. Развивайте у себя волевые качества — это способствует и развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. Заставляйте себя сосредотачиваться, когда этого не хочется делать (дома, на уроке). Почаще следуйте принципу «надо», а не «хочу». Начинайте работу с трудного и неинтересного, старайтесь выполнять те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные. При длительной работе делайте перерывы.



6. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам, спортивным играм. Конечно, они сами по себе не развивают внимания. Это делает стих помощью ваше стремление, ваша цель. Но есть игры, которые прямо направлены на развитие внимания. Например, у охотничьих племен индейцев, для которых развитие внимания жизненно важно, распространена такая игра:

два или несколько соревнующихся в течение короткого времени наблюдают какой-либо предмет, после чего каждый отдельно рассказывает судьбе, что он видел, стараясь перечислить возможно большее число деталей.

В прогулках по городу быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать возможно большее число предметов.



7. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием. Подобранный человек, не двигается, напряжен, сдвинуты брови — и внимание его само собой обостряется. Чем более собран и напряжен человек, тем он внимательнее. Значит, если вы **хотите** быть внимательными, сделайте сначала то, **чему** вас учили с 1 класса, — сядьте прямо, соберитесь, **настройтесь**.

В одном из индейских племен детей учат сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и **слушать**, когда все вокруг тихо. Но это считается очень **тяжелым** испытанием. Попробуйте и вы.



8. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Там не менее помните важную закономерность: чем больше вам по душе ваша работа, чем более она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

Если у вас есть дела, которые вам не в тягость, значит, ваше внимание в значительной степени воспитано. Если их нет, то надо найти.

9. И последнее. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям. Управление своим вниманием — шаг к улучшению памяти.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!