



Внимание.

6 класс.

Выполнил
учитель ОБЖ
МКОУ «Нарышкинская СОШ»
Тёпло-Огарёвского района Тульской области
Козырь Юрий Дмитриевич.





Внимание - ЭТО

способность, отвлекаясь от всего лишнего, концентрировать своё сознание на тех предметах и явлениях, которые для вас сейчас важны.



Каждый знает, что когда что-то *нравится* или *интересно* (например, автомобиль или наряд на моднице),

подмечаешь каждую деталь, то есть внимание срабатывает *само по себе*,

непроизвольно.



Другое дело, когда вы попадаете в трудные условия:

здесь важно уметь заставлять себя обращать внимание на любую мелочь, которая может оказаться спасительной. Такую способность можно тренировать при помощи специальных упражнений. И когда это станет привычкой, у вас выработается такая черта характера, как **наблюдательность**. Именно она помогает человеку быстро ориентироваться в незнакомой местности и сложной ситуации.



Специальные упражнения для
тренировки внимания:
найдите 10 отличий.



Специальные упражнения для тренировки внимания:



Умение воспринимать и запоминать одновременно много деталей вокруг себя всегда поможет вам **правильно** оценить **ситуацию**. Например, в лесу:

- Какие растут деревья?
- Чего больше, деревьев или кустов?
- С какой стороны на стволах растёт мох?
- Есть ли рядом тропинки или следы животных или человека?
- Влажная или сухая под ногами почва?



Следы некоторых животных



1 — волк; 2 — косуля, олень, лось, кабан; 3 — барсук, россомаха, медведь;
4 — землеройки, мыши, полевки, белка, ондатра, бобр; 5 — водяная крыса, бурундук, еж; 6 — зайцы; 7 — человек; 8 — лисица, собака; 9 — ласка, горностай, кошка, норки, хорь, курица, выдра, рысь

Но этого ещё мало: **надо уметь удерживать внимание на окружающих предметах и явлениях довольно долго.**



Иногда бывает трудно внимательно слушать учителя в течение всего урока, и вы начинаете ёрзать, заниматься посторонними делами.



Это показатель того, что ваше внимание не очень устойчиво, в любой сложной ситуации оно может вас подвести, и вы поддадитесь панике.



Кроме объёма и устойчивости внимания, надо развивать и умение одновременно успешно выполнять несколько дел.

При осмотре местности нужно уметь быстро переключаться с одного предмета на другой, сразу же запомнив первый. Когда вы всё это научитесь делать, о вас можно будет сказать, что вы наблюдательный человек.



ЗАПОМНИТЕ!

Чтобы научиться

- правильно ощущать,
- воспринимать мир вокруг себя,
- анализировать то, что необходимо,
- решить любую жизненную проблему,
- придумать что-то новое,

надо быть **внимательным.**

Найдите изображённых на
рисунке двух женщин.



Источники:

- А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов, «Основы безопасности жизнедеятельности». 6 класс. Дрофа. Москва 2013;
- <http://images.yandex.ru>