

# ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ



# О невнимательности в стихах...

Почему с героем стихотворения происходили такие нелепые события?

Какое качество отсутствовало у героя стихотворения?

Происходят ли подобные нелепые события в вашей жизни?

Почему с



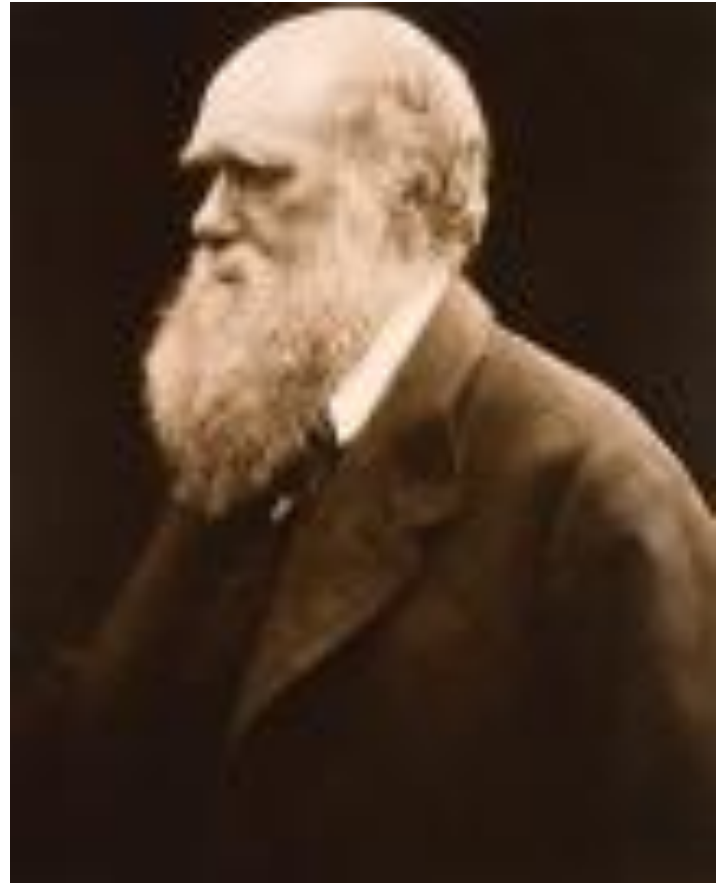
Обладать хорошим вниманием и крепкой памятью важная задача для каждого человека.



# Талантливые люди о внимательности

«Я превосхожу  
обыкновенных  
людей  
способностью  
замечать вещи,  
легко  
ускользающие от  
внимания, и  
подвергать их  
тщательному  
наблюдению».

(Чарльз Дарвин)



Большой внимательностью к  
окружающему обладали

## писатели

- Л. Н. Толстой
- А. П. Чехов
- А. М. Горький
- К. Г. Паустовский

Они могли очень тонко описать человека  
уже после одной встречи с ним.

# Профессии, требующие большого объема внимания.

Врач-хирург  
Учитель  
Архитектор  
Водитель  
Лётчик

Продавец  
Программист  
Дизайнер  
Телеведущий  
Спасатель



# Найди ошибки в тексте

Стары лебеди склонили перед ним гордые шеи. Взрослые и дти толпились на берегу и с интересом смотрели вниз. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В отфет я кивал ему рукой. Солнце дохотило до верхушек деревьев и прятолось за ними. Сорняки живучи и плодовиты. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. На столе лежала карта на шего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине.

# Проверь себя

Старые лебеди склонили перед ним гордые шеи. Взрослые и дети толпились на берегу и с интересом смотрели вниз. Внизу ПОД ними расстилалась ледяная пустыня. В ответ я кивал ему ГОЛОВОЙ. Солнце доходило до верхушек деревьев и пряталось за ними. Сорняки живучи и плодовиты. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. На столе лежала карта нашего города. Самолет ПРИЛЕТЕЛ сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне УЕХАТЬ на машине.



# Тренируем внимательность

## Упражнение "Стрелка".

Упражнение выполняется ежедневно, два-три раза в день. В течение 3 мин наблюдайте за движением секундной стрелки на ваших часах. Упражнение вначале кажется не очень сложным. Однако очень скоро вы обнаруживаете, что уже не следите за стрелкой, а думаете совсем о постороннем, тогда как ваше внимание все время должно быть приковано к стрелке. После освоения этого режима переходите на ежедневное наблюдение за движением минутной стрелки в течение 5 мин. И, наконец, наиболее сложный режим выполнения этого упражнения - 15 мин следить за движением часовой стрелки.

# Тренируем внимательность

## Упражнение "Изучение предмета".

Порядок выполнения: взять простой, несложный предмет и в течение 2 мин изучать его. Затем записать результаты изучения. После этого сравнить записанное с реальными признаками объекта. Вы убедитесь в неполноте ваших записей. Это упражнение — показатель степени управления вашим вниманием.

# Тренируем внимательность

## Упражнение "Чтение неинтересной книги".

Что мы обычно читаем? Что нам нужно, полезно. Очень редко мы беремся за чтение текста, заранее зная, что он не нужен и бесполезен. В этом упражнении мы предлагаем читать книги, заведомо для нас неинтересные. Но читать не механически, а творчески, следя за переключением своего внимания. Вначале оно носит характер явно произвольного. Вы с трудом заставляете себя читать текст. Все кажется вам скучным и неинтересным. Но, вот вдруг, появилась какая-то интересная мысль. Что-то вас заинтересовало, увлекло. Незаметно для себя вы внимательно вчитываетесь в текст, забывая о том, что книга-то в общем для вас неинтересная. Внимание становится после произвольным. Умение "втягиваться" в любую работу, даже самую неинтересную, сделать ее любимой — огромное достоинство, помогающее продуктивно выполнять многие виды человеческой деятельности.

# Подводим итоги

- Нужно ли тренировать внимательность?
- Что изменится в вашей жизни, если вы будете более внимательными?
- Планируете ли вы выполнять упражнения для тренировки внимательности?