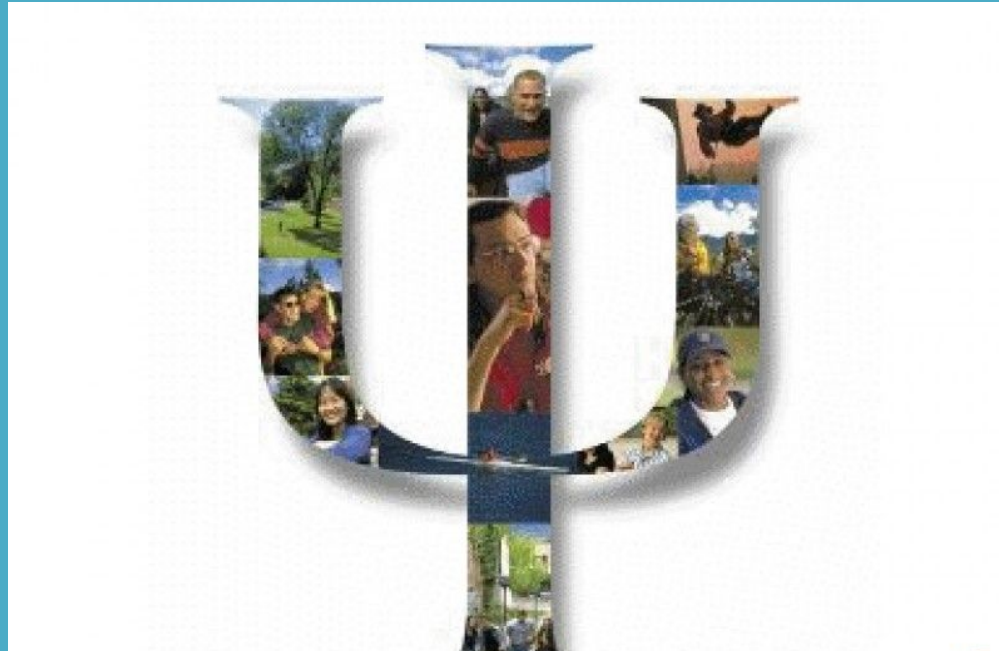


Общая психология



Шингаев С.М.

Внимание

Психический познавательный процесс избирательной направленности сознания человека на определенные предметы и явления.



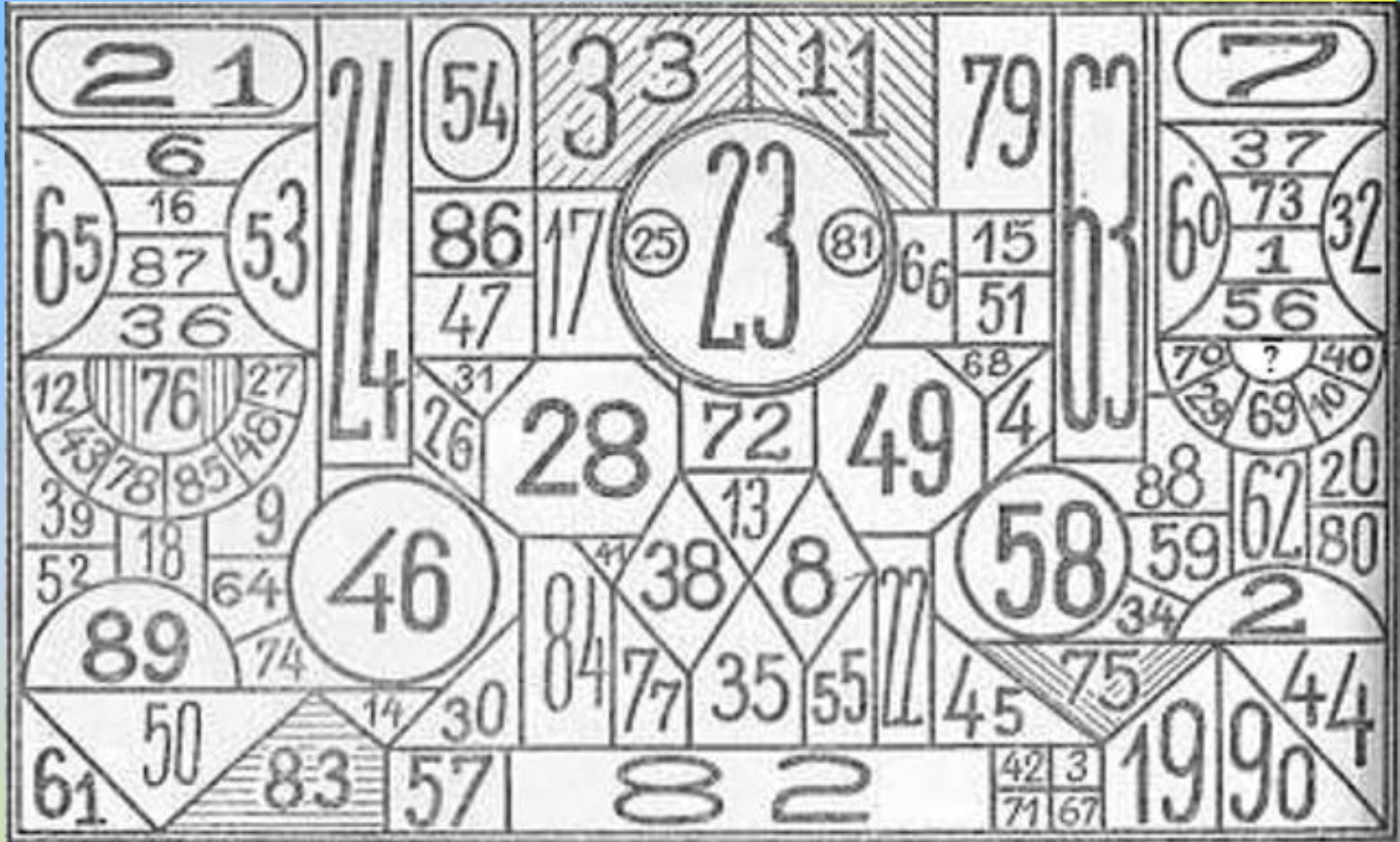
ВНИМАНИЕ!

Свойства внимания

Концентрация – способность человека сосредотачиваться на главном в его деятельности, отвлекаясь от всего того, что в данный момент за пределами решаемой задачи.

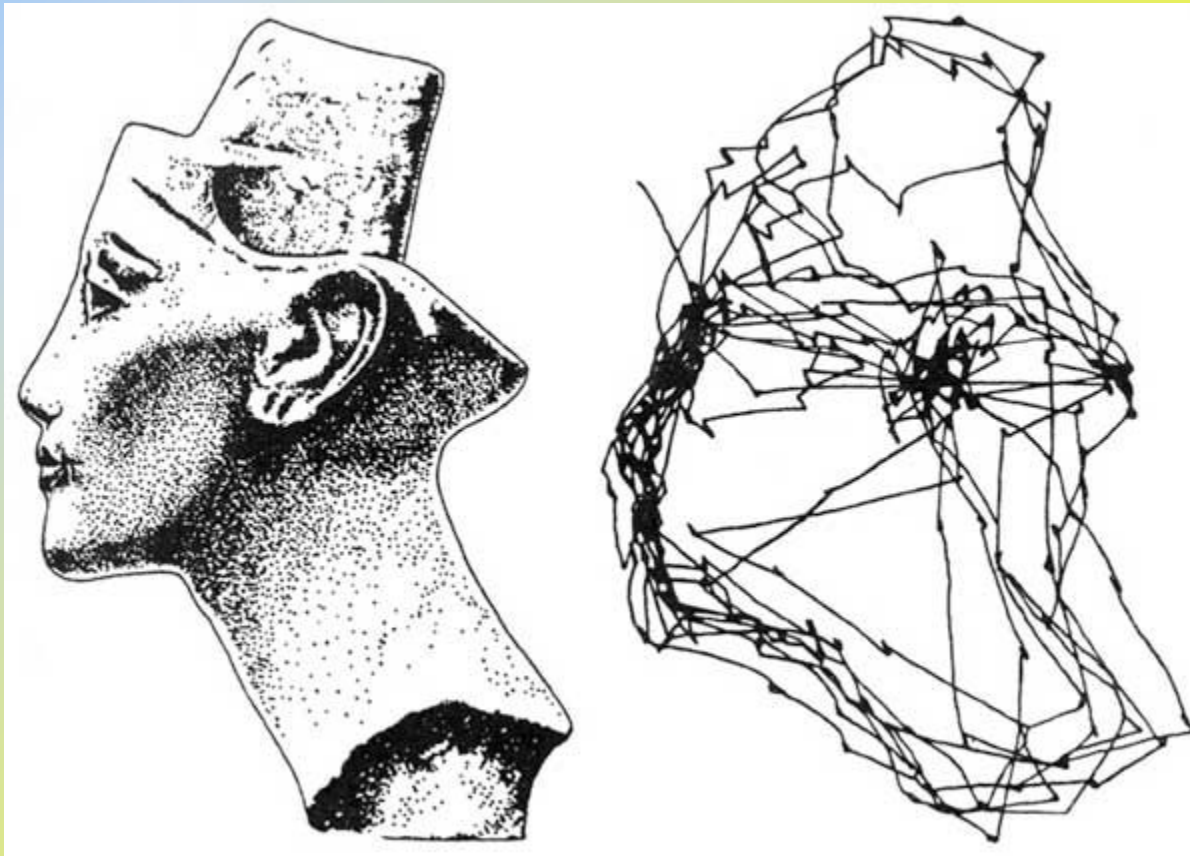


Упражнение на концентрацию внимания



Свойства внимания

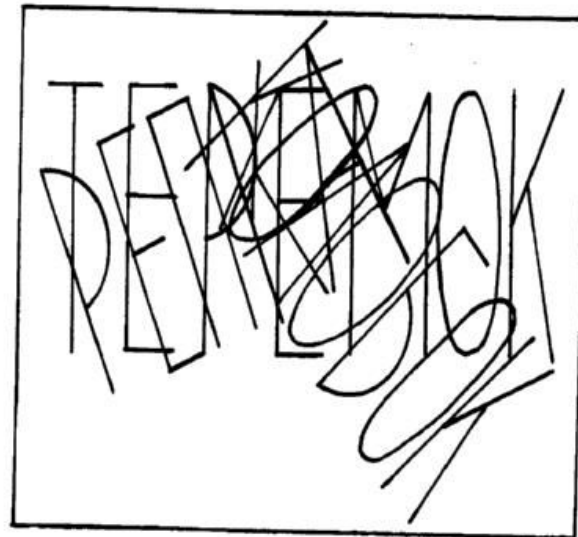
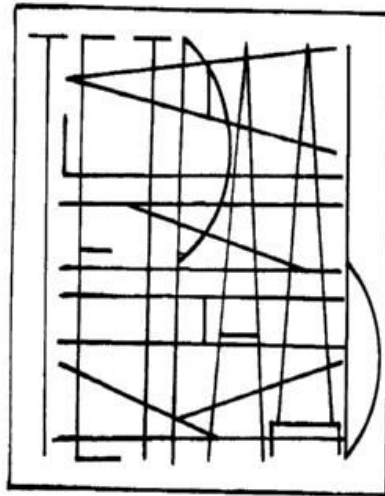
Избирательность – сосредоточение на наиболее важных предметах.



Свойства внимания

Распределение – возможность иметь в сознании одновременно несколько разнородных объектов или выполнять сложную деятельность, состоящую из множества одновременных операций.

- *Распределение внимания*



III. Упражнения на распределение и переключение внимания.

1. Перед вами ряд цифр, записанных вразнобой, без какой-либо системы. Ваша задача – как можно быстрее выписать их в тетрадь в порядке возрастания. Кто быстрее?

25 1 7 36 15 4 8

14 2 17 9 54 48

11 13 27 45 18 63



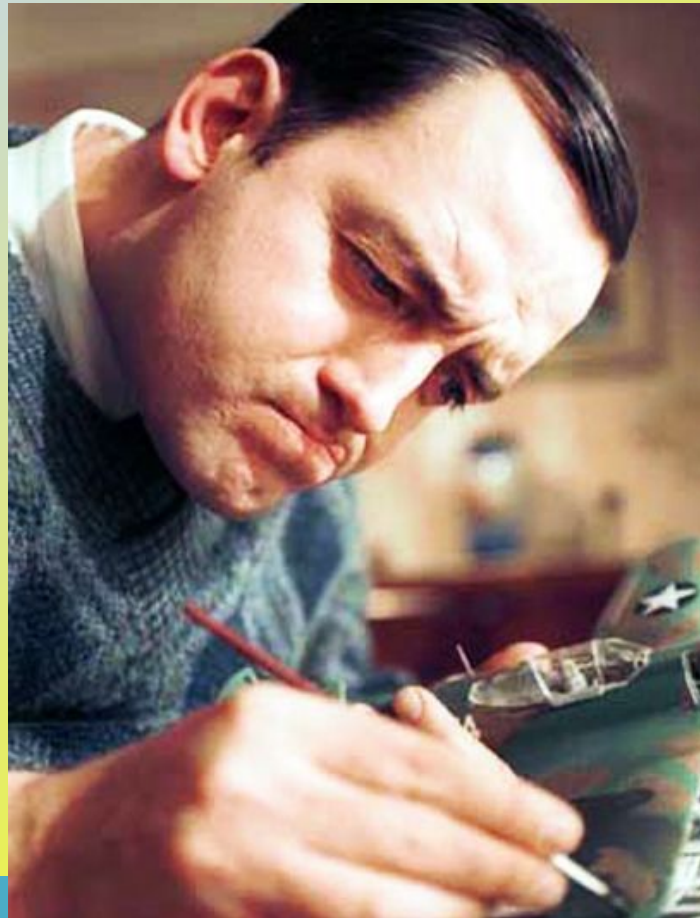
Свойства внимания

Объем – количество объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости.



Свойства внимания

Интенсивность – затраты нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этом психические процессы протекают с большей или меньшей ясностью, четкостью и быстротой.



Свойства внимания

Устойчивость – способность задерживаться на восприятии данного объекта.



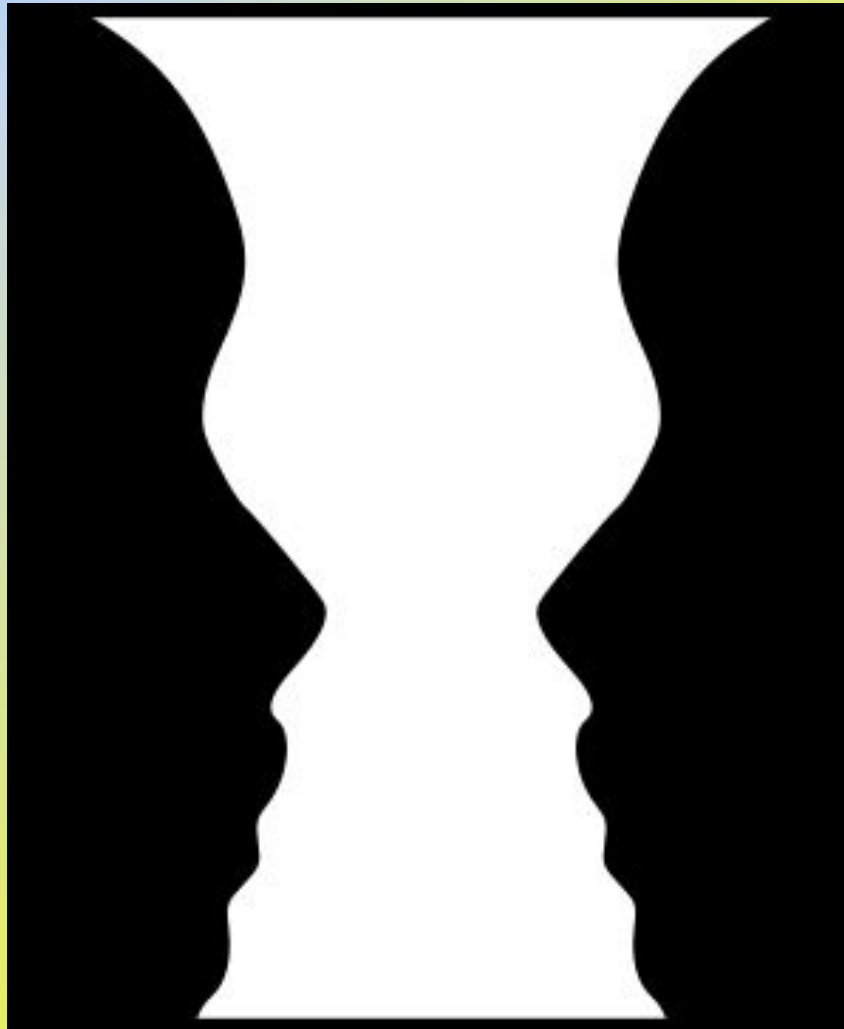
Свойства внимания

Отвлекаемость – следствие отсутствия волевого усилия и интереса к объекту или деятельности.



Свойства внимания

Переключение – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.



Примеры упражнений на переключение внимания:

1. Спиши числа. Обведи правильные дроби в кружок, а неправильные дроби — в квадрат.

$$\frac{1}{2}; \frac{3}{3}; \frac{9}{8}; \frac{1}{100}; \frac{8}{9}.$$

2. Спиши числа. Числа, кратные 3, подчеркни:

134; 111; 113; 23; 331; 73; 102.

3. Спиши числа. Увеличь каждое отрицательное число на 9, а каждое положительное число - уменьши на 6:

32; 12; -7; -9; 54; -3; 28; 66; 41.

Красно-черная таблица (таблица Шульте)

7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о

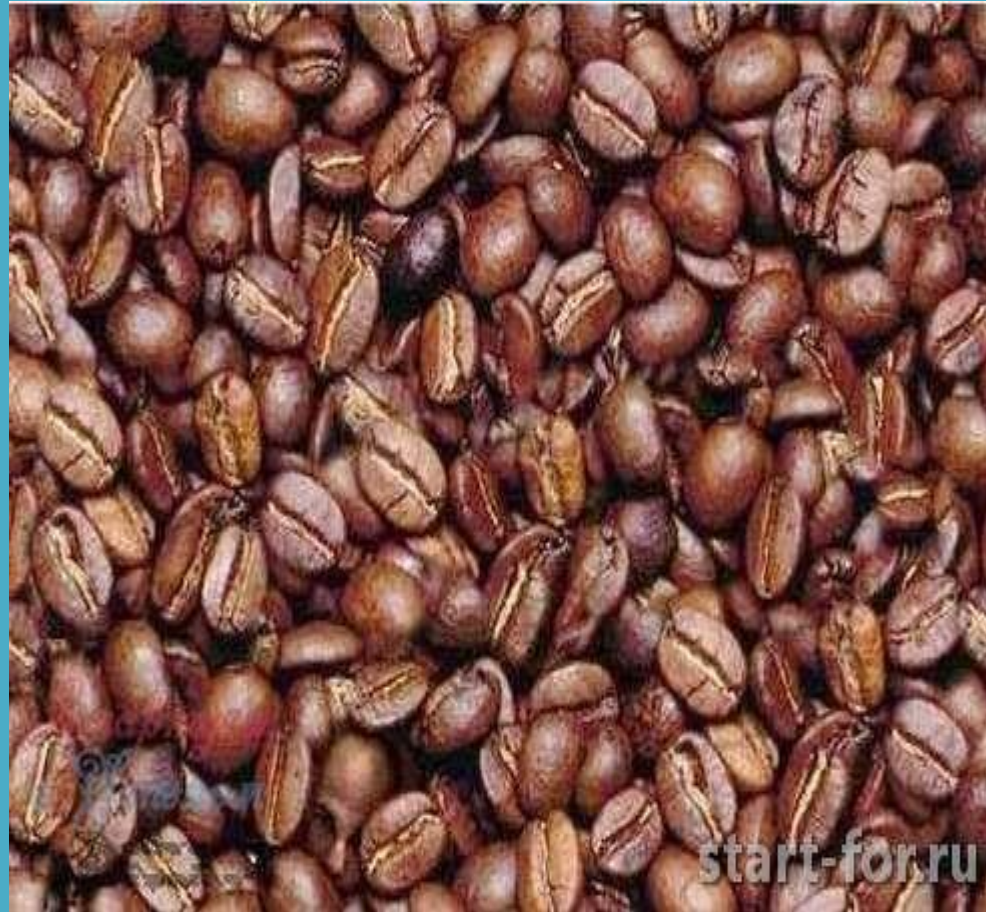
Виды внимания

- **Непроизвольное**
- **Произвольное**
- **Послепроизвольное**

Развиваем внимание

Упражнение

- В этом простом задании вам нужно всего лишь найти мужскую голову среди зерен кофе. И засечь время, за которое вы справились с задачей. До 3 секунд. Правое полушарие развито отлично. До 1 минуты — хорошо. 1-3 минуты говорит о том, что обязательно нужно работать над собой.



Упражнение

- Называйте цвета слов при чтении. Это кажется очень простым, но без тренировки сделать сложно. Проверьте себя. Именно цвет слова, а не его написание.

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый