

Колледж
Современных
Технологий

КСТ

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

ПОЧЕМУ ИМЕННО ВНИМАНИЕ?



- Внимание – один из немногих процессов, который мы можем контролировать;
- Внимание участвует в познавательном процессе;
- Через управление вниманием можно менять эмоциональное состояние.

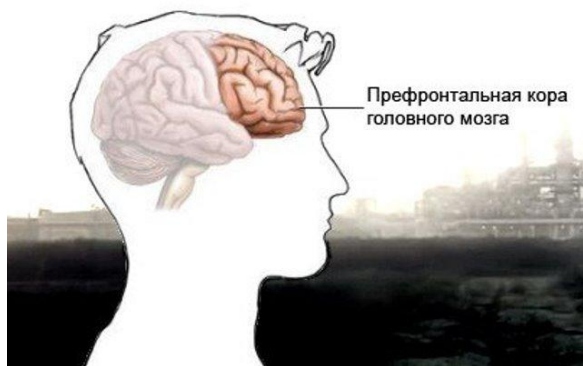
ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ?

Избирательная
направленность
восприятия

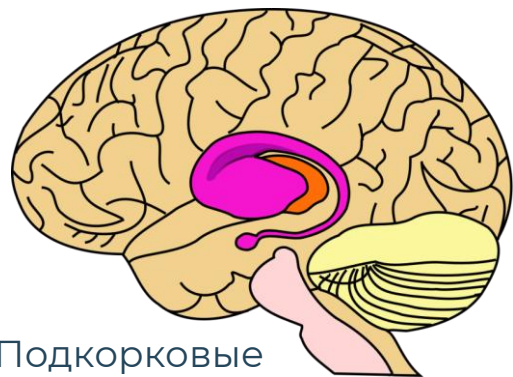
*Метафора
прожектора.
(Ульрих Найсер)*



КТО УПРАВЛЯЕТ «ПРОЖЕКТОРОМ»?



- Произвольное внимание
(Цель, планирование, контроль)



Подкорковые
структуры

- Непроизвольное внимание
(Опасность, новизна, потребности)



ВНИМАНИЕ И МОЗГ

Показатели ЭЭГ	Уровни бодрствования	Показатели внимания
Неупорядоченная высокоамплитудная активность	Чрезмерное бодрствование	Отвлекаемое внимание
Бета-ритм, 13-18 Гц	Активное, настороженное бодрствование	Активное внимание
Альфа-ритм, 8-12 Гц	Спокойное бодрствование (сенсорный покой)	Расслабленное, диффузное внимание
Тета-ритм, 4-8 Гц	Дремотное состояние	Возможны отдельные очаги внимания
Дельта-ритм 0,5-4 Гц	Глубокий сон	Внимание отсутствует

КАК УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ?

- Мы все умеем это делать, но не всегда делаем это хорошо.





УПРАЖНЕНИЕ 1.

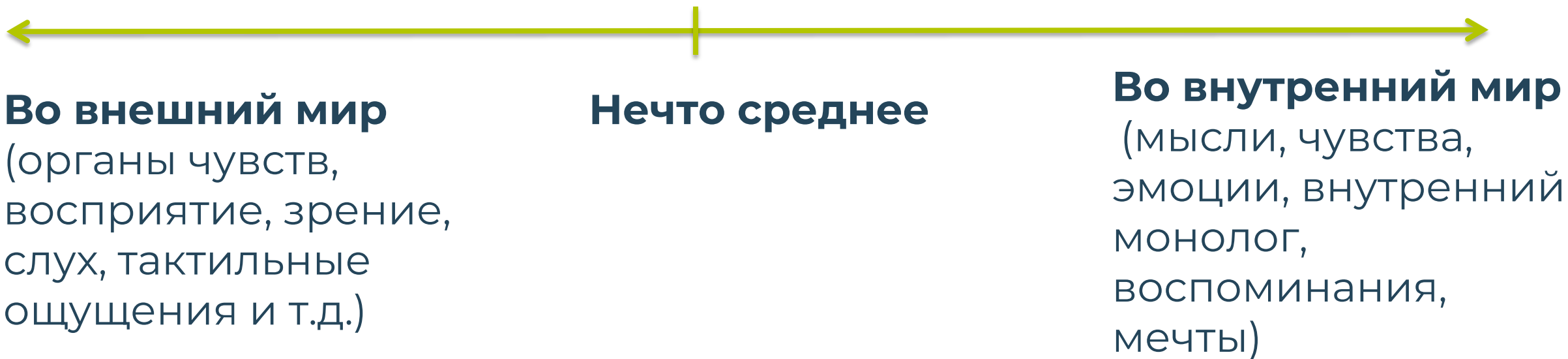
«Почувствовать контроль над вниманием»



НАЙДИТЕ ВЗГЛЯДОМ
5 ОБЪЕКТОВ
И РАССМОТРИТЕ ИХ...



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: КУДА НАПРАВЛЕНО МОЁ ВНИМАНИЕ СЕЙЧАС?



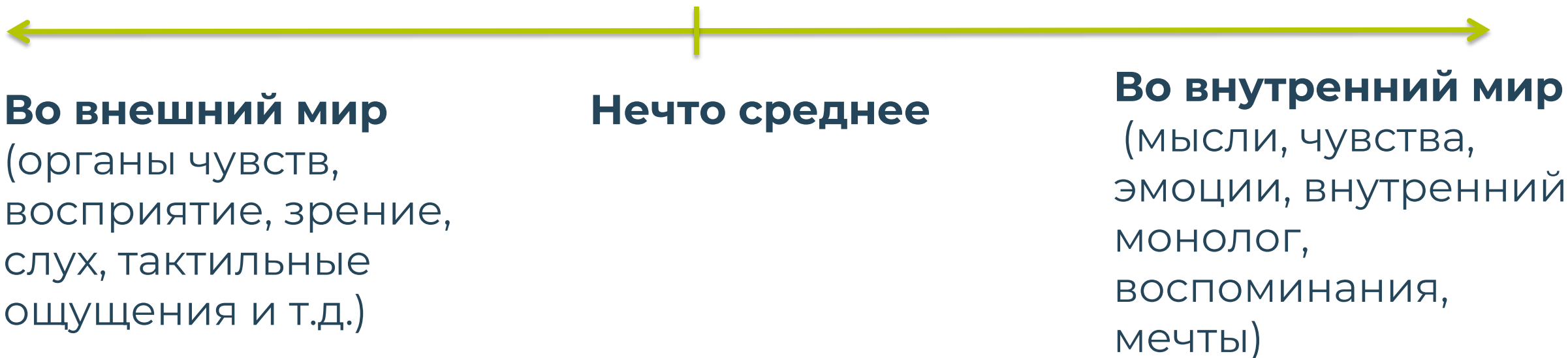
**Попробуйте направлять внимания попеременно, пользуясь шкалой
выше.**



ПРИСЛУШАЙТЕСЬ,
И ПОСТАРАЙТЕСЬ
ЗАМЕТИТЬ 5 РАЗНЫХ ЗВУКОВ



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: КУДА НАПРАВЛЕНО МОЁ ВНИМАНИЕ СЕЙЧАС?



**Попробуйте направлять внимания попеременно, пользуясь шкалой
выше.**



УПРАЖНЕНИЕ 2.

«Тренировка концентрации»



ЗАФИКСИРУЙТЕ ВЗГЛЯД НА ЧЁРНОЙ ТОЧКЕ.
ПОСТАРАЙТЕСЬ СМОТРЕТЬ НА НЕЁ НЕ
ОТВЛЕКАЯСЬ В ТЕЧЕНИИ 5 МИНУТ. ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ,
ЧТО ОТВЛЕКЛИСЬ, ПРОСТО ВЕРНИТЕ ВНИМАНИЕ
К ТОЧКЕ.





УПРАЖНЕНИЕ 3.

«Тренировка концентрации»



ВЫБЕРИТЕ ЛЮБОЙ ЗВУК ИЗ
ВАШЕГО ОКРУЖЕНИЯ
И КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА
НЁМ В ТЕЧЕНИИ 5 МИНУТ

**Если звуков в окружении
недостаточно, можно
воспользоваться аудиофайлами.**



**Как и в предыдущем упражнении,
необходимо возвращать внимание
к выбранному стимулу всякий раз
как заметете, что отвлеклись.**



УПРАЖНЕНИЕ 4.

«Тренировка переключения внимания»

ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ ВНИМАНИЕ С ОДНОГО
ЗВУКА НА ДРУГОЙ КАЖДЫЕ 5 СЕКУНДЫ
ИЛИ БЫСТРЕЕ В ТЕЧЕНИИ 5 МИНУТ.

**Если звуков в окружении недостаточно, можно воспользоваться
аудиофайлами.**



**Задача – переключаться с одного стимула на другой как можно
быстрее.**



УПРАЖНЕНИЕ 5.

«Тренировка распределения внимания»



ПОСТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ ВО
ВНИМАНИИ НЕСКОЛЬКО ЗВУКОВ (4-5) В
ТЕЧЕНИИ 2-Х МИНУТ.

**Если звуков в окружении недостаточно, можно
воспользоваться аудиофайлами.**



Задача – распределить внимание на несколько стимулов.



КАК ЧАСТО ПРАКТИКОВАТЬ?

- Рекомендуется выполнять цикл упражнений 1-2 раза в день в течении 2-4 недель.
- Подобная тренировка анатомически меняет мозг, увеличивая объём префронтальной коры.
- Упражнения будут требовать усилий точно также, как требует тренировка мышц.

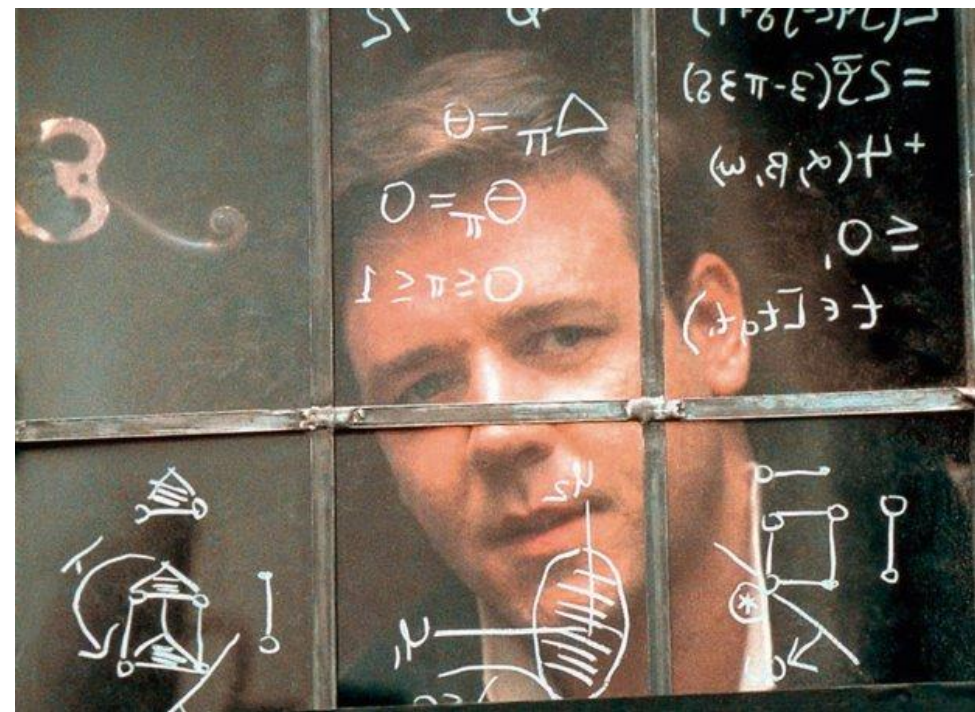


КАК ЭТО ПОМОЖЕТ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ?

- Управление вниманием повышает качество запоминания информации
- Способность переключать внимание помогает справляться со стрессом
- Высокая концентрация способствует качественному выполнению заданий

МЕТАФОРА «ОКНО»

- Представьте, что вы стоите перед окном. На стекле маркером написана ваша мысль «Я не справлюсь с заданием» или «Что если я заболею?». Посмотрите сквозь стекло на пейзаж за окном. Что произойдёт с надписью? Большинство людей говорят, что надпись исчезает или становится размытой...
- А что происходит с пейзажем за окном, когда вы смотрите на надпись?...





РЕЗЮМИРУЕМ

- 1. Вниманием можно управлять;
- 2. Внимание тренируется;
- 3. Пять упражнений, занимающих не более 30-ти минут в день, помогают существенно **улучшить навыки концентрации, переключения и распределения внимания;**
- 4. Тот, кто управляет вниманием, управляет собой и своей жизнью.



Департамент образования и науки города Москвы

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение города Москвы

«Колледж современных технологий имени Героя Советского Союза М. Ф. Панова»

СПАСИБО ЗА ВАШЕ ВНИМАНИЕ!

8-499-182-40-40

kst.mskobr.ru

129337, Москва, Хибинский проезд, дом 10