Приложение 3

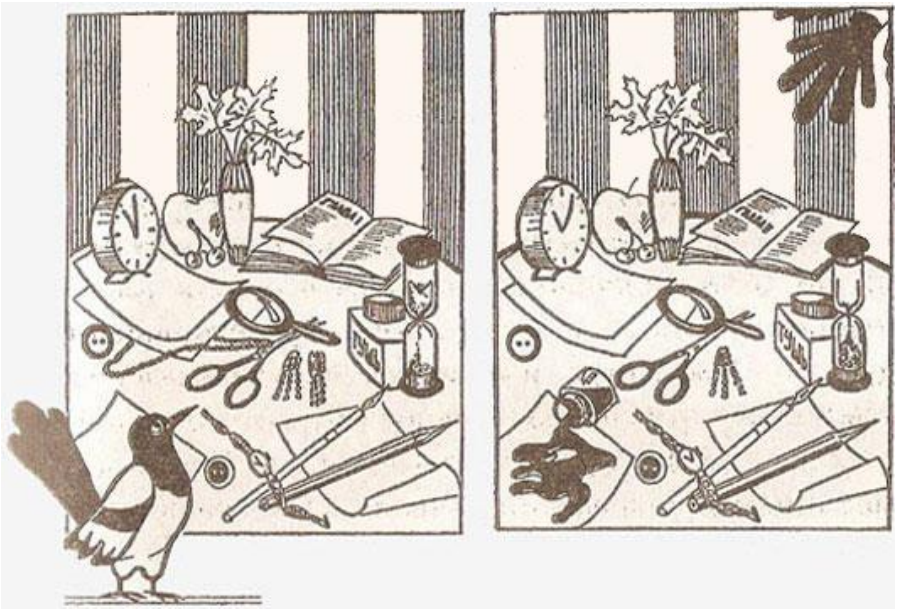
Учебные материалы к семинару по теме:

«Личность как объект и субъект учебно-познавательной деятельности. Особенности внимания, памяти и мышления, способы их развития»

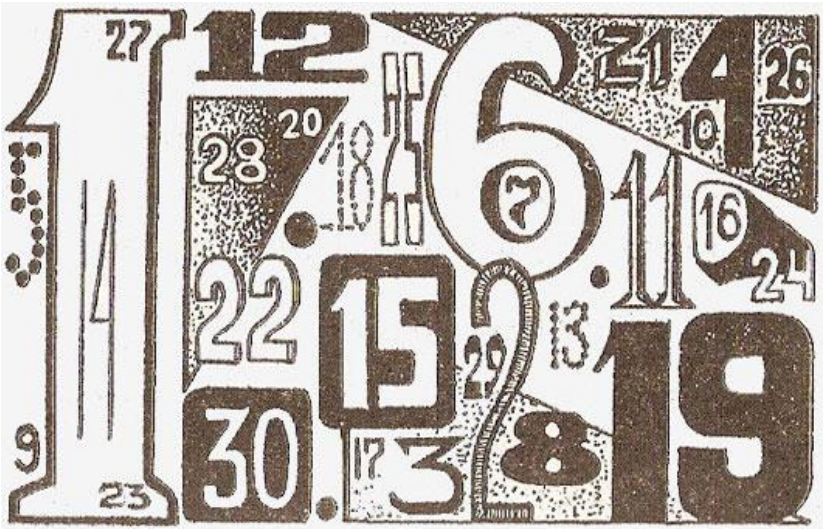
Тренировка внимания

Упражнение 1. Определение индивидуальных особенностей концентрации внимания.

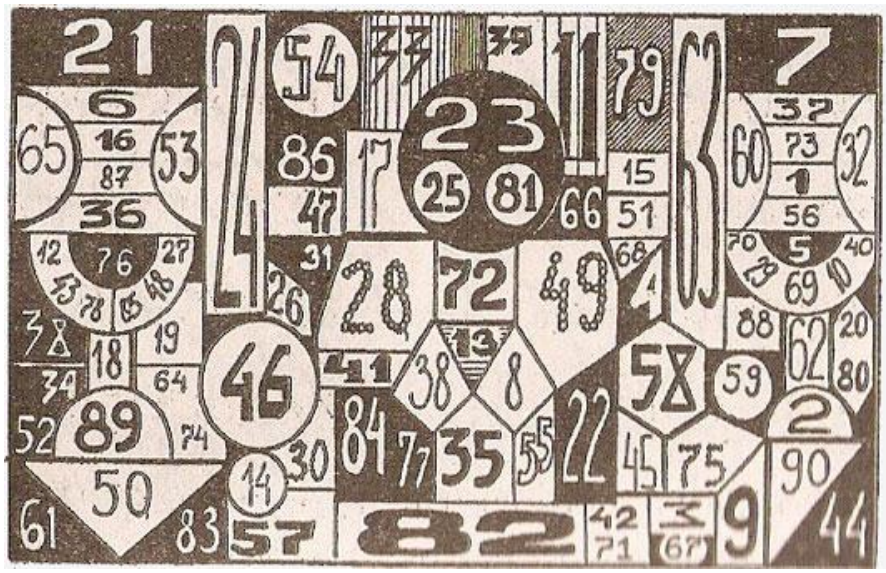
Задание. Рассмотрите рисунки. Определите, что изменилось на втором рисунке после того, как ворона улетела. И сколько времени она провела на столе.



Задание. На рисунке в беспорядке размещены числа от 1 до 30. Человеку с нормально развитым вниманием не составит труда найти их все за 4 минуты.



Задание. На рисунке, расположенном ниже, находятся цифры от 1 до 90. На их поиск отводится 8-9 минут. Проверьте себя. Если вы уложитесь в это время, то значит внимание у вас хорошее.



Упражнение 2. Игра «Алфавит» проводится с целью тренировки концентрации и распределения внимания. Под каждой буквой алфавита условно обозначено содержание вашего действия и соответствующие команды: П – поднять правую руку, Л – левую руку, В – поднять одновременно обе руки.

Задание. Пройдите эту таблицу, называя буквы и выполняя команды: а) слева направо по порядку; б) в обратном порядке.

А	**Б**	**В**	**Г**	**Д**
Л	П	П	В	Л
Е	**Ж**	**З**	**И**	**К**
В	Л	П	В	Л
Л	**М**	**Н**	**О**	**П**
П	П	Л	П	Л
Р	**С**	**Т**	**У**	**Ф**
П	Л	П	В	В
Х	**Ц**	**Ч**	**Ш**	**Щ**
Л	В	П	П	В

Упражнение 1. Тренинг концентрации и переключения внимания.

Задание. Найдите в таблице числа на сером фоне в убывающем порядке от 25 до 1, на белом фоне в возрастающем порядке от 1 до 24, называя при этом их поочередно. Например, «серая» 25, «белая» 1, «серая» 24, «белая» 2 и т.д. Сосредоточив взгляд в центре таблицы, научитесь видеть всю таблицу целиком, называя цифры за время не более 1 минуты.

8	24	13	7	22	12	5
8	14	14	17	15	6	3
19	3	18	23	16	18	17
21	13	1	22	11	23	20
5	10	4	25	21	2	19
12	6	16	20	4	10	9
2	7	11	15	9	24	1

Тренировка памяти

Упражнение 1. Мнемотехнический тренинг.

Инструкция. Тренинг проводится под руководством преподавателя или в парах. В последнем случае попросите товарища зачитать Вам 15 слов. Слова зачитываются вслух с инструкцией запомнить и воспроизвести письменно. В результате определяется объем непосредственного запоминания.

Список слов для тренировки памяти

1) машина	2) картина	3) год	4) дверь	5) пуговица
6) кубик	7) дождь	8) кора	9) рана	10) провод
11) нора	12) шлем	13) сом	14) земля	15) свет

Упражнение 2. Опосредованное запоминание.

Проанализируйте свои индивидуальные особенности опосредованного запоминания (методика пиктограммы), выполнив поэтапно следующее задание:

1. Воспроизведите запоминаемую вами информацию (данные слова) в рисунке или схематическом изображении; качество рисунков роли не играет;
2. Вспомните слова с помощью своих пиктограмм;
3. Сделайте выводы о том, как эффективно вы сокращаете информацию до пиктограммы и затем воспроизводите ее.

Список слов для запоминания

1) закон	6) мораль	11) дисциплина	16) сознание
2) норма	7) разум	12) ответственность	17) работа
3) порядок	8) учеба	13) самоконтроль	18) интуиция
4) память	9) совесть	14) мужество	19) убеждение
5) страх	10) поиск	15) логика	20) решение

Тренировка мышления

Упражнение 1. Оценка способности отделять существенные признаки предметов или явлений от несущественных.

Задание. Отобрать из группы слов, данных в скобках, по два, характеризующих существенные признаки указанных предметов или явлений.

Например: Сад (растения, садовник, собака, забор, земля):

1. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
2. Города (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
3. Сарай (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
4. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
5. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
6. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
7. Чтение (глаза, книга, картина, печать, слово).
8. Газета (правда, приложение, телеграмма, бумага, редактор).
9. Игра (карты, игроки, штрафы, наказание, правила).
10. Война (аэроплан, пушки, сражение, солдаты).

Время выполнения – 3 минуты.

Упражнение 2. Тренинг продуктивного мышления:

1. Вставьте пропущенное слово:

КНИГА (АИСТ) САЛАТ
ПОРОГ (……) ОМЛЕТ

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ
КОСЯК (…….) МИРАЖ

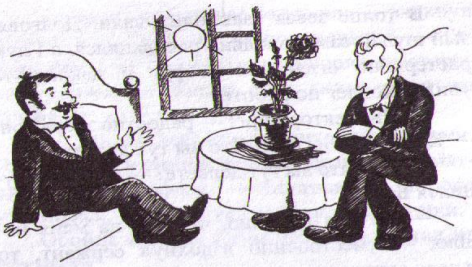
2. Вставьте недостающее число:

16 (27) 43
29 (…) 56

3. Найдите закономерность построения каждого ряда и найдите недостающие числа.

2	4	8	10	20	22	?	?	92	94
1	4	9	16	?	?	49	64	81	100

Задача 1.



Незваные гости

— Ох, и вымотался же я в этом чертовом казино! — пробурчал сержант Глум, открывая дверь подъезда. После бессонной ночи, проведенной по заданию комиссара полиции в казино «Люкс», он и впрямь выглядел неважно. — До сих пор руки трясутся от этих фишек и...

— И жадности, — вставил инспектор Борг, поднимаясь вслед за сержантом по лестнице. — Вы очень боялись, с одной стороны, просадить казенные деньги, а с другой — ничего не выиграть.

— Да ну вас, инспектор, — вяло отмахнулся Глум. — Вечно вы надо мной издеваетесь. Просто я хотел сказать, что тяжело одновременно следить за своей рулеткой, да еще и за Красавчиком Белью за соседним столиком.

— Мне кажется, вы больше следили за его шикарной подругой, — усмехнулся Борг, но, увидя обиженное лицо сержанта, переменил тему разговора. — Впрочем, главное сделано. Мы выяснили то, что хотели, и, если ничто не помешает, завтра можно будет брать Белью вместе с его шайкой мошенников.

— А что нам может помешать? — искренне удивился Глум. Он уже открывал дверь конспиративной квартиры, приютившей обоих сыщиков на время командировки. — В этом городе нас никто не знает.

— Ну, если не считать местного детектива Спая, того, который вчера отвез нас сюда прямо с вокзала. — Борг всегда любил точность.

— Ну и крохобор же вы, инспектор! Ладно, входите. — Сержант широким жестом впустил Борга в квартиру и теперь сладко жмурился, предвкушая манящую негу кровати. — Хорошо еще, что никто из наших ребят в управлении не увидит меня в этом проклятом фраке. — Сержант потянулся, с трудом подавляя зевоту. — То-то было бы смеху!

— Да уж, — согласился Борг, пристально оглядывая крохотную комнату с двумя кроватями и единственным оконцем, щедро залитую солнцем. — Сержант Глум во фраке — это действительно смешно.

— Ну, ничего, — сержант уже расстегивал фрак, невольно любуясь купленной им вчера

и только что распустившейся красивой и высокой розой в горшке. — Завтра покончим с бандой Белью и — домой.

— Боюсь, нам придется задержаться на пару дней, — Борг был не на шутку встревожен, — чтобы добавить к этой милой компании и Спая.

— Спая? — Глум даже подпрыгнул от неожиданности. — За решетку?! Но почему?

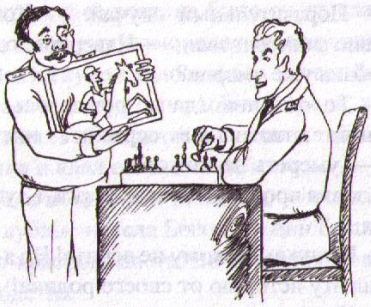
— Потому что в нашей квартире кто-то побывал и совсем недавно, а знал об этой квартире и нашем здесь пребывании только он. Думаю, что он подкуплен Белью и работает на два фронта.

— Но с чего вы взяли, что здесь кто-то побывал в наше отсутствие? — Сержант растерянно огляделся. — Вроде бы все на месте. Все точно так же, — добавил он уже увереннее, — как и вчера, когда мы уходили на дело. Так же аккуратно лежат мои вещи на моей кровати, в том же беспорядке валяются ваши вещи на вашей кровати, так же стоит наша посуда на столике. И даже стопка ваших бумаг и тетрадей под цветочным горшком лежит точно так же, как и вчера.

— Да, все это так, — улыбнулся инспектор, — тем более, что мне известно про вашу фотографическую память. Но вы не заметили одной маленькой детали.

Какую именно деталь имел в виду инспектор Борг?

Задача 2.



Неудачная помолвка

— Инспектор! — зычный голос сержанта Глума оторвал инспектора Борга от разбора увлекательной партии великого Капабланки. — Есть хорошая новость!

— Ну что еще там такое? — нехотя отозвался Борг. — Нам полагается премия?

— Нет, гораздо лучше! — круглое лицо сержанта сияло от удовольствия. — Моя дочь Рэти выходит замуж.

— Наконец-то, — буркнул Борг, с вожделением глядя на черного короля. — Поздравляю! Надеюсь, жениха волнует не только приданое. Насколько я знаю, у вашей жены есть небольшой завод в пригороде.

— Да, — гордо улыбнулся Глум, — моя крошка — богатая невеста. И действительно,

пару раз к ней сватались какие-то сомнительные типы. Но Дэм Бергер — так зовут будущего мужа Рэти — это совсем другое дело. Красивый парень, прекрасно образованный и набожный, как папа Римский. К тому же родом из очень знатной семьи. Рэти рассказывала мне, что его прадед, настоящий аристократ, чем-то прославился на 1-й Мировой войне. Дэм даже показывал ей именное золотое оружие, подаренное тогда прадеду за доблесть. С красивой такой надписью «Герою 1-й Мировой войны лейтенанту Бергеру от командования 5-й пехотной дивизии. 1916 год». Вот так-то. А вы, — сержант с упреком посмотрел на инспектора, — во всем привыкли видеть только плохое.

— Нет, конечно, у этого парня есть недостатки, — добавил он через секунду. — Он слегка шепелявит, курит очень вонючие сигары и просто достал меня своей вежливостью. Но в остальном он жених что надо. Да вы сами на него посмотрите! — сержант сунул под нос вконец утомленному инспектору цветное фото какого-то франта, сидящего на лошади.

— Не понимаю, что ваша дочь нашла в подобном проходимце, — недоуменно пожав плечами, Борг вернул снимок сержанту и снова склонился над шахматной доской.

Почему инспектор Борг назвал жениха Рэти проходимцем?

Задание для самостоятельной работы

С помощью самоанализа результатов выполненных вами упражнений составьте самохарактеристику внимания, памяти, мышления их отдельных свойств. Подумайте, в чем сильные и слабые стороны вашего внимания, памяти и мышления? Сделайте выводы о том, как улучшить показатели работы своего внимания, памяти и мышления.