Классный час на тему «Внимание и память»

Подготовила Денисова А.А.,

Учитель английского языка

МБОУ «СОШ» с.Визинга

Класс: 5

Тема классного часа: Внимание и память.

Цели: знакомство с особенностями внимания и памяти.

Задачи: упражнения на развитие внимания и памяти; память и внимание в профессиональной деятельности.

Материалы: школьная доска, плакат (или слайд) с изображением геометрических фигур.

Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Наверное, многие попадали в неловкую ситуацию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память обычно не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания на определенный объект.

Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией.

Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи.

Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

*Упражнение* *«Двойной счет»* Запишите на доске (на листочке) числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т. д. Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться.

Следующее упражнение тренирует нашу способность распределять внимание. *Упражнение «Фигуры и цифры»:* Покажите учащимся на 2-3 секунды это изображение и попросите воспроизвести его на доске. У того, кто легко справился с этим заданием, хорошее распределение внимания.

Внимание ребенка непроизвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Непроизвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу. Многих бед удалось бы избежать, если люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

*Упражнение «Муха»* На доске чертится девятиклеточное игровое поле. Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

Память – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение – основные функции памяти.

Память характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения.

По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память. В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и др.

Известный английский политик и дипломат XIX века лорд Честерфильд писал своему сыну: «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, - либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен» /*по кн. Резапкина Г. В. Я и моя профессия. – М.: Генезис, 2000/*.

Согласны ли вы с его мнением? Обоснуйте свой ответ.

Теперь проверьте непроизвольное внимание, ответив на эти вопросы:

* Какой фонарь у светофора находится вверху: красный или зеленый?
* В каком порядке расположены цвета российского флага?
* Нарисуйте по памяти, как расположены кнопки на вашем телефоне.
* Куда открывается дверь в классе: наружу или внутрь?

Как тренировать память?

Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей. Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали. Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Что вы узнали сегодня о себе? Что вы узнали о своей памяти? О своем внимании? Как вам это поможет? А в будущем вам может это помочь? А при выборе профессии?