



*УБАГА*

# ПЛАН

1. Увага як психічний процес

2. Види уваги

3. Властивості уваги:

- ⊙ стійкість,
- ⊙ обсяг,
- ⊙ переключення,
- ⊙ розподіл,
- ⊙ концентрація,
- ⊙ Коливання

4. Практична робота

# УВАГА ЦЕ -

- ⦿ Невід'ємна частина усіх психічних процесів активної спрямованості свідомості на ті чи інші предмети і явища, на окремі їхні властивості та якості під час виокремлення від решти
- ⦿ Увага має соціальну природу, та є основою психічної характеристики процесу праці.
- ⦿ Увага проявляється у зовнішніх ознаках: міміка, різні рухи, ін.

( Пригадайте скільки сходинок перед входом до 2 корпусу?  
Скільки гудзиків на вашій улюбленій сорочці?)



# ПЕДАГОГ К.Д.УШИНСЬКИЙ - (1824-1871) ЗАЗНАЧАВ

«Увага - це ті єдині двері, через які знання входять у свідомість учнів».

Тому здобувач освіти може дивитись - і не бачити, слухати - і не чути, особливо, якщо вчитель неправильно організовує увагу на уроці.



# ПОГЛЯДИ ВЧЕНИХ НА УВАГУ

- ◎ **Джеймс, Вундт** – розглядали увагу, як вираз активності душі, нічим непояснюваної
- ◎ **М.Ланге, Т.Рібо, Р.Декарт**- стверджували, що це моторна теорія
- ◎ **С.Л.Рубінштейн; М.Ф.Добринін**: увага - це сторона, аспект будь-якої психічної діяльності (пам'яті, мислення, сприймання тощо)
- ◎ **П.Я.Гальперін, О.М.Леонт'єв**: увага - самостійний процес, спеціальна діяльність контролю
- ◎ Сутність уваги у вибіркового характері психічної діяльності. Психічна діяльність особистості спрямована на те, що має для неї найбільше значення

## 2. ВИДИ УВАГИ

Розрізняють такі види уваги:

- ⦿ Мимовільна
- ⦿ Довільна
- ⦿ Післядовільна





# МИМОВІЛЬНА УВАГА



- ◎ це зосередження свідомості на об'єкті внаслідок певних особливостей цього об'єкту.

Якості об'єкту, що привертають до нього мимовільну увагу:

- ◎ сильний різкий подразник на фоні слабких (стук у двері);
- ◎ зміна у силі подразника (підвищення або зниження голосу);
- ◎ новизна (нова іграшка);
- ◎ початок і припинення дії подразника (пауза перед початком розповіді);
- ◎ об'єкти, які викликають емоції (яскраві кольори, мелодійні звуки);
- ◎ об'єкти, що збуджують інтерес



# ДОВІЛЬНА УВАГА, ЇЇ НАЗИВАЮТЬ АКТИВНОЮ ТА ВОЛЬОВОЮ.

**Довільна увага** - це свідомо зосередженість уваги на об'єкті із участю вольових зусиль.

Особистість зосереджується не на тому, що для неї цікаво, а на тому, що вона повинна робити.

Довільна увага виникає, коли людина ставить перед собою **ціль**, досягнення якої вимагає зосередженості.

- ⊙ Постановка цілі діяльності - це причина довольної уваги.
- ⊙ У дитини довольна увага виникає при виконанні вимог дорослих





# УМОВИ, ЩО ПОЛЕГШУЮТЬ ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ УВАГИ:

- ⊙ у розумову діяльність включається практична дія (читати підручник, конспектуючи його);
- ⊙ словесні нагадування самому собі про значущість цілі діяльності (студент нагадує собі, як важливо для нього вивчити вірш, бо викладач на парі обов'язково перевірить);
- ⊙ визначення етапу виконання і обсягу наступної роботи.
- ⊙ Відомий педагог Ш.О.Амонашвілі радив мати в аудиторії (класі) годинник, щоб привчати учнів розраховувати не тільки свій час, але й сили, знати, скільки зроблено і скільки ще попереду. Коли людина не може визначити етап роботи, то остання сприймається як нескінченна, що значно знижує вольове зусилля;



# УМОВИ, ЩО ПОЛЕГШУЮТЬ ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ УВАГИ:

- зручне робоче місце (відсутність сторонніх подразників) ;
- психофізіологічний стан людини. До кінця робочого дня зростають втом, кількість помилок, а увага спадає. Негативно впливає на зосередження уваги хвороба, емоційне збудження;
- звичка бути уважним формується в школі, перетворюючись на риси характеру - такі, як спостережливість, уважність. Вони є необхідною умовою професійного успіху. Зниження уваги призводить до помилок, іноді трагічних, у діяльності робітника



# ПІСЛЯДОВІЛЬНА УВАГА

- ⦿ виникає з довільної, при цьому знижується вольове зусилля, зростає інтерес та емоційна захопленість.
- ⦿ У мимовільній увазі переважає інтерес до самого процесу діяльності, а в післядовільній - до її результату.
- ⦿ **Приклад:** *Студент розпочав розв'язувати приклад без зацікавлення, докладавши зусиль, щоб бути уважним. У ході розв'язання в нього зростає рішучість досягти результату незважаючи на труднощі, він захоплюється роботою, його увага - післядовільна. Коли знижуються вольові зусилля і підвищується інтерес у процесі виконання діяльності, виникає післядовільна увага.*



# ЗА ВИДОМ ДІЯЛЬНОСТІ УВАГУ ПОДІЛЯЮТЬ НА ТАКІ ТИПИ:

- ◎ **сенсорна увага** пов'язана з діяльністю рецепторів у процесі сприймання;
- ◎ **інтелектуальна увага** пов'язана з мисленням і роботою пам'яті;
- ◎ **моторна** - пов'язана з моторикою та рухом.

# ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ

## Увага людини має 5 основних властивостей

- ⊙ 1. **Стійкість** уваги виявляється в здатності тривалий час утримуватися на будь-якому об'єкті, не відволікаючись і не послаблюючись.
- ⊙ 2. **Зосередженість (концентрація)** - це утримання уваги на якому-небудь об'єкті.
- ⊙ 3. **Переключення** уваги - це здатність людини до переведення своєї уваги з одного об'єкта на інший.
- ⊙ 4. **Розподіл** уваги полягає в здатності розосередити увагу на значному просторі, паралельно виконувати кілька видів діяльності або робити кілька різних дій.
- ⊙ 5. **Обсяг** уваги визначається кількістю інформації, що одночасно зберігається у сфері підвищеної уваги людини (кількісна характеристика короткочасного запам'ятовування людей:  $7 \pm 2$  одиниці інформації за певний час)

# ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

◎ <http://kovelman2014-2015.blogspot.com/2015/09/3.html>

◎ **Вправа «Кольори-слова»**

Червоний. Зелений. Синій. Жовтий. Фіолетовий.

Помаранчевий. Коричневий. Синій. Червоний.

Чорний. Зелений. Блакитний. Жовтий. Фіолетовий.

Синій. Коричневий. Чорний. Зелений. Блакитний.


Жовтий. Чорний. Червоний. Помаранчевий.

Коричневий.

◎ Завдання: якнайшвидше називати кольори, але не читати текст.



# ВПРАВА «МУХА»

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

## «ЩО ЗМІНИЛОСЬ?»

- Добровольці виходять до дошки стають як їм зручно. Один студент виходить із аудиторії, тим часом всі міняються місцями. Повернувшись студент повинен розставити всіх на свої місця

# ВПРАВА ДИКТОРА ЛЕВІТАНА

- Всесвітньо відомий диктор Юрій Левітан тренував увагу та концентрацію, читаючи перевернутий текст.

Помічали, що деякі учні ніяк не можуть зосередитися навіть під час вивчення найцікавішого матеріалу? Вони ігнорують інформацію, намагаються потай робити щось «своє», чим заважають іншим дітям. Не поспішайте ображатися, а тим більше критикувати їх! Можливо, в учнів проблеми з увагою? У такому випадку діти не можуть якісно та усвідомлено сприймати навчальний матеріал. Варто пам'ятати, що увагу не лише можна, але й потрібно розвивати! Регулярні тренування дозволять підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, і навіть більше - допоможуть зробити уважність і зосередженість невід'ємними рисами ваших учнів. Пропонуємо вам добірку цікавих та ефективних технік для вдосконалення уваги.

# ПЕРЕВІРКА ОБ'ЄМУ УВАГИ

- ⦿ На столі кладуться речі. Студент називає кожну, беручи в руки ( включаємо зорове та сенсорне сприйняття, підкріплюємо мовою).
- ⦿ Накривши платком студент просить дістати усі предмети які він назвав.

# ПИТАННЯ

- ⊙ 1. Про яку властивість уваги іде мова у наведеній ситуації: коли він читає книгу чи слухає, що йому говорять, то ніщо його не може відволікти: ні поява когось у кімнаті, ні розмова сусідів, ні звук радіо. Уся його увага на тому, що він робить у даний момент:
  - ⊙ а) розподіл;
  - ⊙ б) переключення;
  - ⊙ в) концентрація;
  - ⊙ г) об'єм.

- ◎ **2. Про який вид уваги ідеться у наступній ситуації? Дівчинка-підліток, яка читає перед сном мелодраму, забуває про час, «ковтаючи» сторінку за сторінкою:**
- ◎ а) вимушена увага;
- ◎ б) емоційна увага;
- ◎ в) звична увага;
- ◎ г) післядовільна увага.



**⊙ 3. Про яку властивість уваги іде мова у наведеній далі ситуації? З яким би захопленням він не розповідав, однак жодна деталь поведінки учнів у класі не вислизне від його уваги. Він бачить і чує усе, що відбувається довкола:**

- ⊙ а) розподіл;
- ⊙ б) переключення;
- ⊙ в) концентрація;
- ⊙ г) об'єм.

- ◎ **4. Психічний процес, що полягає у зосередженості свідомості на певному об'єкті чи явищі, називається:**
- ◎ а) сприйманням;
- ◎ б) увагою;
- ◎ в) відчуттями;
- ◎ г) мисленням.

- ⦿ 5. Причиною виникнення довільної уваги до певного об'єкта є:
  - ⦿ а) відсутність мети діяльності;
  - ⦿ б) наявність мети діяльності;
  - ⦿ в) новизна подразника;
  - ⦿ г) емоційна значущість об'єкта.

- ⊙ **6. Увага людини до рухів, які вона виконує, має назву:**
- ⊙ а) сенсорна;
- ⊙ б) інтелектуальна;
- ⊙ в) рухова;
- ⊙ г) перцептивне.