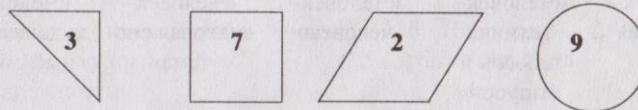


Проверьте внимание и память¹

Задание 1: определите объем своего внимания – наблюдательность (количество объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать).

Посмотрите на рисунок в течение 1 секунды. Постарайтесь запомнить все, что увидите на нем.



Закройте рисунок и запишите, какие фигуры нарисованы и какие цифры записаны в каждой фигуре.

Проверьте свои записи и подсчитайте:

- а) сколько фигур Вы правильно запомнили?
- б) сколько цифр Вы правильно запомнили?
- в) сколько цифр Вами правильно вписано в фигуры?

Объем Вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям.

Задание 2: определите особенность распределения своего внимания (умение одновременно делать несколько дел).

¹ Подобные задания см.: Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.

Попросите кого-нибудь засечь время, в течение которого Вы называете цифры по порядку от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или на доске в обратном порядке: произносите 1, пишите 20; произносите 2, пишите 19 и т.д.

Подсчитайте время и количество ошибок.

Полученные результаты сравните между собой. Чем меньше затрачено времени и сделано количество ошибок, тем лучше распределение Вашего внимания.

Задание 3: определите особенность переключаемости Вашего внимания (перестройка внимания с одного объекта на другой).

7	IV	10	VI	22	24	XII
11	XIII	19	8	XXV	XVI	XIX
IX	1	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	VIII	18	12	XXIV
XIV	25	13	X	XX	II	VII
XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVIII	XI	2	XXII	4	9

Используя таблицу, определите, за какое время вы сумеете:

- показать на таблице арабские цифры в возрастающем порядке от 1 до 25;
- показать на таблице римские цифры в убывающем порядке от XXV до 1;
- показать на таблице попеременно арабские цифры в возрастающем порядке, а римские в убывающем порядке: 1 – XXV, 2 – XXIV...

Переключаемость внимания определите по формуле:

$$\frac{v - ab}{48},$$

где а, б, в – время, затраченное на выполнение соответствующих пунктов задания.

Чем меньше результат, тем лучше развита переключаемость внимания.

Задание 4: выявите ваш тип памяти.

Прочитайте вслух приведенный ниже ряд слов (интервал между словами 3 секунды). Закройте этот ряд листком бумаги и попытайтесь письменно его воспроизвести (порядок слов постарайтесь сохранить). Проверьте, какое количество слов вы запомнили правильно. Повторите то же со вторым рядом слов.

- ЛИПА НОЖНИЦЫ ЛАМПА ЯБЛОКО КАРАНДАШ ГРОЗА ОБРУЧ МЕЛЬНИЦА ПОПУГАЙ ЛИСТОК
- СЕНО ТЕРПЕНИЕ ОЧКИ РЕКА ТЕТРАДЬ ЗАКОН ЛОЖКА ФАНТАЗИЯ ПТИЦА ОГОНЬ

Объем слуховой памяти на слова (Псс) находят по формуле:

$$Псс = \frac{a + b}{2},$$

где **a** и **b** – соответственно результат учащихся.

Закройте листом бумаги приведенный ниже ряд слов, затем откроите его для зрительного восприятия в течение 10 секунд. Закройте опять этот ряд и попытайтесь воспроизвести его. Запишите запомнившиеся слова и проверьте, какое число слов вы запомнили верно. Повторите это со вторым рядом слов.

а) СТРЕКОЗА ПУЛЕМЕТ ЧАЙНИК БАБОЧКА ПИРОГ ХОМУТ СВЕЧА ТАЧКА ЖУРНАЛ МАЛИНА

б) ШУТКА ДУБ КУРИЦА ОКНО ГАЗЕТА СОЛНЦЕ РЫБА НОГИ ВОДА ГОЛОВА

Объем зрительной памяти на слова (Пзс) находят по формуле:

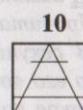
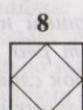
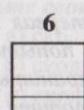
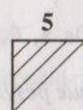
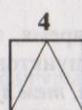
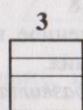
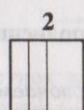
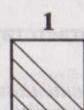
$$Пзс = \frac{a + b}{2},$$

где **a** и **b** – результаты выполнения заданий а), б).

в) Проведите то же самое с числовым рядом:

34 15 8 52 78 41 18 63 85 39

г) В течение 10 секунд внимательно рассматривайте фигуры, вписанные в 10 квадратов, а затем закройте их и попытайтесь воспроизвести в том же порядке или назовите номер и фигуру:



Объем зрительной памяти находят по формуле:

$$Пзс = \frac{a + b}{2}.$$

Задание 5: выявите индивидуальные особенности своей памяти.

Для этого ответьте на вопросы анкеты:

1. Какой материал запоминается вами лучше:
 - a) внимательно прочитанный про себя;
 - b) прослушанный?
2. Как лучше запоминаются движения при заучивании физических упражнений или практических действий на уроках труда:
 - a) в зрительной форме (когда смотрите, как показывают движения) или
 - b) мышечно-двигательной (когда сами повторяете движения)?
3. Какой материал запоминается легче, быстрее:
 - a) конкретный (формулы, иностранные слова и т.п.) или
 - b) отвлеченный (рассуждения, трактовка терминов, философские отступления и т.п.)?
4. Как отчетливо вспоминаются и переживаются воспоминания о перенесенном вами горе или радости?
5. Были ли случаи, когда на вопрос учителя не удалось дать ответ, но он всплыл в памяти сразу же после того, как вы сели на свое место?
6. Можете ли вы вспомнить внешний вид человека, его манеры поведения, с которым вчера случайно ехали в транспорте?
7. Как часто остаются в памяти случайно услышанные слова, не имеющие к вам никакого отношения?
8. Достаточно ли вам один раз внимательно прочесть доходчивый материал, для того чтобы воспроизвести его:
 - a) тут же;
 - b) на следующий день;
 - c) через несколько дней?
9. Определите, каких событий в вашей жизни за последние две недели было больше: приятных или неприятных? Для этого лист бумаги вертикальной чертой разделите на две части. Слева в графу со знаком «+» выпишите приятные события, справа со знаком «-» – неприятные. Сравните их количество.

Интерпретация результатов:

1. a) зрительный тип памяти, b) слуховой тип памяти.
2. a) зрительный тип памяти, b) двигательный тип памяти.
3. a) хорошо развита образная память;
b) хорошо – словесно-логическая память.
4. Если отчетливо – то хорошо развита эмоциональная память.
5. При утвердительном ответе – плохо развита оперативная память.
- 6.7. При утвердительном ответе – хорошо развита непроизвольная память.

8. Положительный ответ характеризует вашу произвольную память, ее прочность.
9. Если в ответе больше «+», то вам свойственно такое личностное качество, как оптимизм.