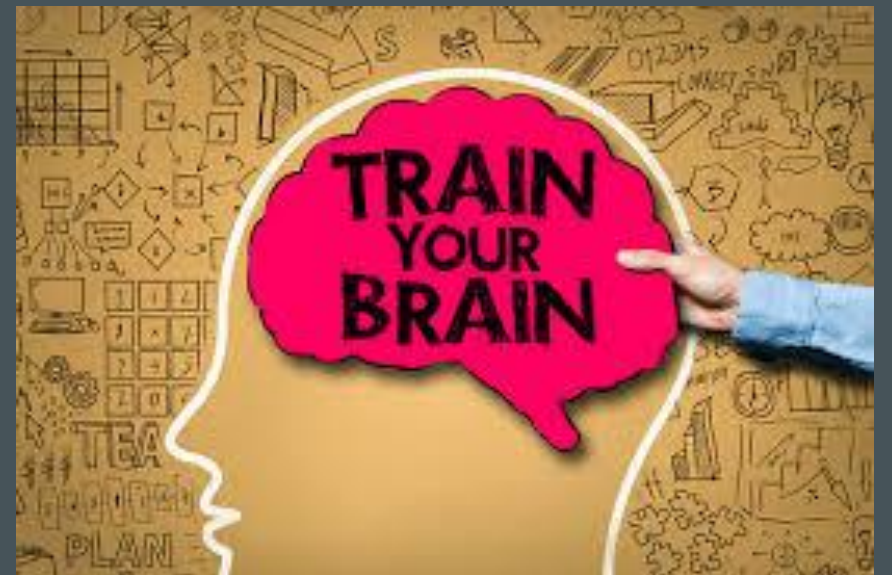


УВАГА І ПАМ'ЯТЬ

КУРС «РАДІОТЕЛЕВЕДУЧИЙ», ПЕДАГОГ СЕРГІЙЧУК Т.В., КИЇВ, 2021



НАПЕВНО, ВИ ПОМІЧАЛИ, ЩО ПЕВНІ РЕЧІ ЗАПАМ'ЯТОВУЮТЬСЯ ЛЕГКО, ЯКЩО ПРИДІЛИТИ ЇМ ТРОХИ УВАГИ

- Проте, багатьом людям складно запам'ятати ім'я нового знайомого або знайомої під час першої зустрічі.



ПОДУМКИ УЯВЛЯЄМО ОБРАЗИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЛЮДИНОЮ, ПРЕДМЕТОМ АБО ЯВИЩЕМ АБИ КРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ

- Щоб запам'ятати ім'я необхідно просто подумати про нього, спробувати подумки написати його, а також згадати або придумати кілька варіантів імені. *Такий спосіб концентрації уваги дозволяє надовго запам'ятати ім'я людини.*



УВАГА ЛЮДИНИ У КОЖЕН КОНКРЕТНИЙ МОМЕНТ ОБМЕЖЕНА ЧИСЛОМ 7 ± 2 ПРЕДМЕТИ

- Така ж формула працює і з запам'ятовуванням кількості слів у реченні. Тому, якщо необхідно запам'ятати щось складне і об'ємне, невеликої концентрації уваги вже недостатньо.



ІНТЕРЕСИ, ПОТРЕБИ ТА УСТАНОВКИ КОНКРЕТНОЇ ЛЮДИНИ – НАЙЧАСТІШЕ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ УВАГУ

- Запам'ятовування великого об'єму інформації потребує тривалої концентрації уваги, а це пов'язано з вмінням організувати свій час і свою свідомість. Тобто - цілеспрямованою концентрацією уваги.



ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ТА ЇЇ СТАВЛЕННЯ ДО ТОГО, ЩО НЕОБХІДНО ЗАПАМ'ЯТАТИ ТАКОЖ ВПЛИВАЮТЬ НА ПАМ'ЯТЬ ТА УВАГУ

- Наприклад, для покращення уваги спробуйте **мотивувати себе** тим, що матеріал, який треба запам'ятати, може бути корисним. Навіть незначні переваги у вивченні складної або об'ємної інформації, допоможуть швидше її запам'ятати.



ПОРАДИ ЩОДО КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ УВАГИ

- **Не зупиняйтесь і не відмовляйтесь.**
Часто під час виконання завдання, нам хочеться зупинитися на півшляху аби не закінчити його. Застосовуйте **«правило п'яти»**, - прочитати ще 5 сторінок, працювати ще 5 хвилин тощо.



ПОРАДИ ЩОДО КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ УВАГИ

- **Робіть одну справу.** Всі зайві питання і проблеми відкласти в бік і займатися лише однією справою.



ПОРАДИ ЩОДО КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ УВАГИ

- **Отримуйте емоційну віддачу.**
Концентрація уваги під час виконання улюбленої і корисної справи завжди вища, аніж, коли ми займаємося чимось нудним і непотрібним.



ЯК ОТРИМАТИ ЯСКРАВІ НЕЗАБУТНІ ВРАЖЕННЯ

- Враження людини від інформації, яка запам'яталася мають кілька корисних властивостей, які допомагають нашій пам'яті.
- По-перше, **інтерес** до об'єкта запам'ятовування **робить нас більш уважними**. А **емоції** допомагають швидше **закріпити об'єкт** у нашій **довгостроковій пам'яті**.



ПІДВИЩУЄМО ЗНАЧИМІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДЛЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Перше враження.** Корисно створювати перше емоційне враження про об'єкт запам'ятовування та заносити його в пам'ять якомога точніше.



ПІДВИЩУЄМО ЗНАЧИМІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДЛЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Візуальний образ.** Передусім, намагайтеся отримати візуальне враження, оскільки воно сильніше. Нерви, які з'єднують око і мозок у 20 разів товщі, аніж ті, що з'єднують мозок з вухом людини.



ПІДВИЩУЄМО ЗНАЧИМІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДЛЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Велике враження.**
Намагайтеся отримати враження, окрім візуального, якомога більшою кількістю відчуттів, якщо є можливість. Це допомагає переживати сильніші враження.



ПІДВИЩУЄМО ЗНАЧИМІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДЛЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Відтворюйте знову.**

Намагайтеся частіше оживляти у своїй пам'яті перше враження про об'єкт. Краще перебувати саме під першим враженням, а не намагатися отримати нове.



ПІДВИЩУЄМО ЗНАЧИМІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДЛЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Знайти подібне.** Відтворюючи в уяві перше враження про об'єкт, подумайте на що схоже це враження і чи мали ви подібні відчуття раніше.



ВПРАВИ ТА ЗАВДАННЯ НА РОЗВИТОК РІЗНИХ ВИДІВ ПАМ'ЯТІ

- **«Фотоапарат детектива».** Розвивиток короткочасної пам'яті.

Уявляємо себе фотоапаратом, який може сфотографувати все: якусь річ, подію, предмет тощо. Наприклад, потрібно сфотографувати шафу або книжкову полицю і запам'ятати все, що там лежить. «Фотографувати» можна протягом 1 хвилини. Потім відвертаємося і по пам'яті називаємо все, що вдалося запам'ятати.

- **«Додай та запам'ятай».** Розвиток слухової пам'яті.

У цій грі можуть брати участь кілька осіб. Розпочинаючи, говоримо: «Я поклала у пакет банан». Інша людина повторює та додає щось своє: «Я поклав у пакет банан і яблуко», наступний учасник гри повторює готову фразу і додає щось своє. І так далі. Можна використовувати інший варіант. Наприклад, «У зоопарку живе слон». А інший учасник: «У зоопарку живе слон і зебра», а наступний - «У зоопарку живе слон, зебра та лев» тощо.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



TRAIN
YOUR
BRAIN

- Курс «Радіотелеведучий», педагог Сергійчук Т.В., Київ, 2021