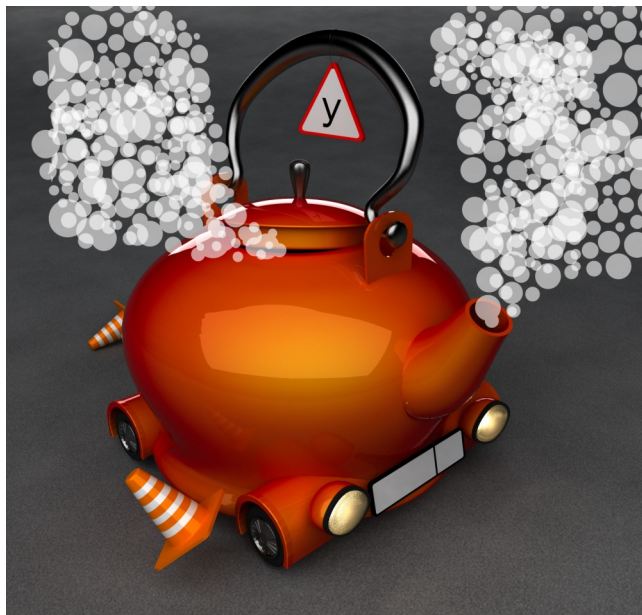
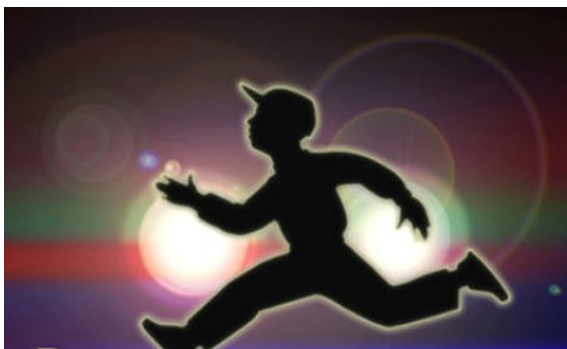


Ты, сейчас находишься в таком возрасте, когда уже осознаешь, что наши проблемы находятся не вовне, а внутри нас.

То, что тебе еще предстоит сделать, осваивая выбранную профессию, очень важная и нужная для тебя работа.

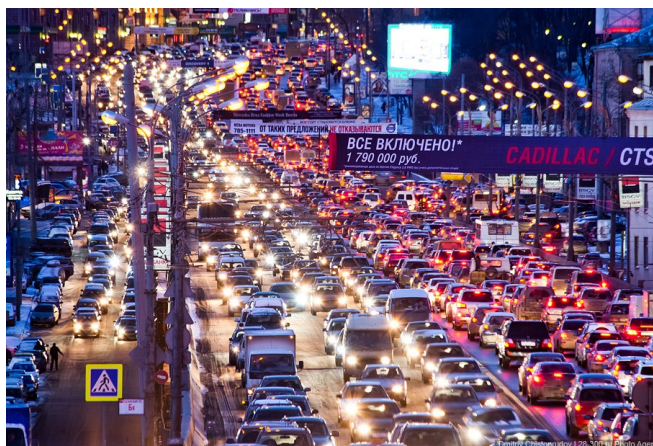
Ты должен поверить в свои возможности и развить в себе те качества, которые так необходимы для выбранной тобой профессии.

Одно из этих качеств— внимание. Развивай его и ты станешь отличным профессионалом—бдительным и внимательным на дороге. Ведь кто как не ты должен будешь чтить каждую букву «Закона дорог», и не имеешь права быть легкомысленным, ведь в твоих руках будет самое дорогое – человеческая жизнь!



Помни!

Дорога – зона повышенной опасности! Будь бдительным, внимательным, строго соблюдай требования дорожных знаков и сигналов светофора.



ГБОУ НПО «Профессиональный лицей №6»

Внимание на внимание!

Составители:
педагог-психолог Н.В.Михайлова
мастер п/о Балковая Т.Г.
мастер п/о Швецов Д.Ю.
2013г.

A cartoon character with a large notepad and a pen, standing on a red and blue background. The notepad has the text 'Внимание на внимание!' written on it. The character is holding a large pink pen.

Будущим водителям...

Мастерство водителя это сумма слагаемых:

Знания + умения + навыки + профессиональное отношение + внимание на дорогах = мастерство .

Отсюда видно, что внимание— важное качество водителя любого автотранспорта.

Что же такое внимание?

ВНИМАНИЕ – это **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ** (так как обеспечивает человеку познание мира), **ПСИХИЧЕСКИЙ** (так как неразрывно связан с работой психики человека) **ПРОЦЕСС** (то есть не стоящий на месте, а постоянно развивающийся).

Виды внимания: произвольное (сознательно поставленная цель быть сосредоточенным, с приложением волевого усилия) и непроизвольное (возникает бессознательно помимо воли человека, например, реакция на яркий свет или звук).



Главнейшими качествами внимания являются: устойчивость, концентрация, объем, распределение и переключение.

Объем—количество одновременно отчетливо воспринимаемых предметов, действий.

Распределение—возможность одновременно успешно выполнять два или более различных видов деятельности.

Устойчивость—длительность сохранения сосредоточенности.

Переключение—быстрота перехода от одной деятельности к другой, перенос внимания с объекта на объект.

Концентрация—сосредоточенность внимания на определенном объекте или виде деятельности

К профессии водителя любого вида автотранспорта предъявляются повышенные требования вниманию на дорогах. Поэтому очень важно развивать у себя внимательность уже сейчас:

- Приучай себя работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.
- Упражняйся в одновременном наблюдении нескольких объектов.
- Тренируйся в переключении внимания.
- Развивай у себя силу воли.
- Следуй принципу "надо", а не "хочу". Чередуй легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.
- Тренируй свою способность к сосредоточению. Поза, состояние мышц связаны с вниманием. Чем более ты собран, тем внимательнее.