

Приемы, улучшающие внимание



Упражнение 71

Ниже запишите, в какое время суток Вы больше всего любите заниматься. Можете указать только два промежутка.

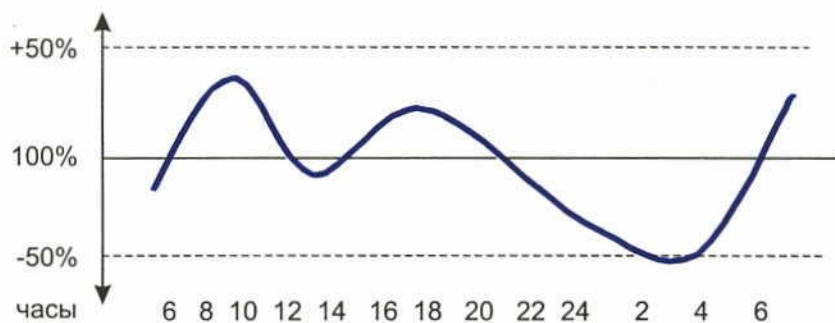
6.00 – 9.00
9.00 – 12.00
12.00 – 15.00
15.00 – 18.00
18.00 – 22.00
22.00 – 2.00

Как Вы думаете: в удобное для учебы время Вы концентрируетесь лучше или хуже? Проверьте себя.

Суточный ритм интеллектуальной активности

В разное время суток наш мозг функционирует с разной степенью продуктивности. Одним значительно легче учиться утром, другим – вечером, а иногда и ночью, когда им никто не мешает. Недаром людей делят на «жаворонков» (или «ранних пташек») и «сов». Однако существует кривая активности – универсальный график, изображающий типичные изменения интеллектуальных возможностей в течение суток. Вот он:

Кривая интеллектуальной активности



(Сайверт Л., «Управление временем», издательское агентство «Placet», 1998)

Показатель 100% – это средний показатель физиологической активности мозга. Если кривая поднимается над этим показателем, значит, она приближается к **максимуму (подъему) интеллектуальной активности – предельным возможностям концентрации**; если опускается, значит, приближается **минимум (спад) интеллектуальной активности, то есть минимальные возможности концентрации.**

В течение суток бывают два подъема и два спада интеллектуальной активности. В первой половине дня (с 7.00 до 11.00) хорошо функционирует кратковременная память. Поэтому в эти часы рекомендуется заниматься творчеством. Помните, именно в кратковременной памяти происходят мыслительные процессы. На это время дня, по возможности, следует планировать решение проблем либо изучение точных наук (математики, физики, химии). Около 12.30 начинается спад. Наша способность концентрироваться внезапно ухудшается. Именно это и есть то время, когда нам ничего не хочется делать. Мы пьем третью чашку кофе, едим вторую плитку шоколада (говорят, помогает), но о результатах нашей работы не может быть и речи. Тогда стоит сделать перерыв. Во второй половине дня наступит время (приблизительно с 16.00 до 20.00), когда увеличивается длительность нашего внимания, а в результате – и эффективность нашего интеллектуального труда. В эти часы долговременная память работает на самых высоких «оборотах». Поэтому именно в это время лучше всего заниматься усвоением информации – ее запоминанием. Рекомендуется также изучать предметы, в которых творческое мышление не является определяющим (например, биология, география, история).

Однако типичная кривая интеллектуальной активности не может на сто процентов совпадать с Вашим графиком. **Поэтому начертите свой график!** Но он также не должен слишком отличаться от представленного нами. Определенные процессы происходят одинаково у всех.

Никогда не пытайтесь работать в противоречии со своим естественным ритмом!

Теперь Вы можете проверить, насколько Ваше любимое время занятий, указанное в упражнении, соответствует суточному ритму интеллектуальной активности.

Эффект начала и конца

Очень важным фактором, облегчающим концентрацию, является элемент, связанный с известным психологическим принципом, называемым эффектом начала и конца. Согласно упомянутому принципу наш интеллект работает намного эффективнее в начале и в конце интеллектуальной работы. Средин же – менее результативна.

Для того чтобы понять эту психологическую зависимость, достаточно вспомнить типичную лекцию. Начало: студенты разговаривают, заканчивают рассказывать анекдоты, в аудитории легкий беспорядок (наш ум взбодрился). Лекция продолжается: одни слушают, другие спят, третьи играют в «морской бой», четвертые читают – словом... скука (наш интеллект работает медленнее). Когда кто-то говорит «через пять минут звонок», все быстро складывают тетради и принимают «стартовую» позицию (интеллект работает отменно). Вспомнили?

Если да, то запомните также, что во время выполнения своего домашнего задания, Вы лучше всего усваиваете то, что было в начале и в конце Вашего учебника. Поэтому **самое важное учите в начале и в конце своих занятий. Делайте перерывы**, так как чем больше (коротких) перерывов, тем больше начал и концов.