

DIQQAT VA KUZATUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

Diqqat va kuzatuvchanlikni rivojlantirishning o'n ikkita oddiy va samarali usullari. Bu mashqlarni ish o'rtasida, tanaffus yoki dam olish vaqtlarida bajaring. Bu diqqatingizni barqarorligi va hajmini o'stirishga xizmat qiladi. Diqqat insonni biron bir narsa yoki hodisaga faoliyatini jamlashi hisoblanadi. Ko'pgina insonlarning diqqat ko'lami 7 ± 2 birlikka teng deyiladi.

Diqqatga o'ziga xoligini belgilovchi jihatlar bor:

1. Birinchidan: ko'lami, jadalligi, barqarorligi;
2. Ikkinchidan: tebranishi, ko'chuvchanligi.

Diqqat insonlarda qo'yidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

1. Ixtiyorsiz (faol bo'lmagan, hissiy);
2. Ixtiyoriy (faol, irodaviy).

Ixtiyoriy diqqatni samarali rivojlantirish shart-sharoitlari:

1. Me'yordagi jismoniy va ruhiy holat.
2. Ishni rejali tashkil etish (qulay ichki va tashqi shart-sharoitlarni yaratish).
3. Aniq maqsad qo'yish.
4. Aqliy va jismoniy harakatlarni uyg'unlashtirish (masalan, o'qigan narsalarni qisqacha yozib borish).
5. Faoliyat turlarini almashtirib borish (masalan, o'quv darsliklari bilan romanlar o'qishni).

1-MASHQ

Notanish suratga 3-4 soniya davomida qarab turing.

So'ngra uni olib qo'yib, esga olib qolgan detallaringizni (predmetlarni) sanang..

Kalit:

- 5 tadan kam detallarni esga olib qolsa — yomon;
- 5 tadan 9 detalgacha esga olib qolsa — yaxshi;
- 9 detal esga olib qolinsa— a'lo.

2 -mashq

Yig'indisi 15 ga teng bo'lgan uchta ketma-ket sonlar guruhi nechtaligini ayting:

489561348526419569724

3-mashq

Quyidagi sonlardan nechtasi bir vaqtini o'zida 2 va 3 ga bo'linadi:

33; 74; 56; 66; 18

4-mashq

1. Qiziqarli dasturni tomosha qilayotgan vaqtingizda budilnik soatni televizorning oldiga qo'ying.
2. 2 daqiqa davomida teledasturdan chalg'imagan holda diqqatingizni soatning sekundli strelkasiga to'plang.

5-mashq

1. Ikkita flomaster oling.
2. Bir vaqtini o'zida ikkala qo'lingiz yordamida rasm chizishga harakat qiling. CHizishni bir vaqtda boshlang va tamomlang. Bir qo'lda –aylana, ikkinchisida uchburchak. Aylana teks sirtli, uchburchak esa o'tkir burchakli bo'lishi lozim.
3. Endi 1 daqiqa davomida maksimal darajada aylana va uchburchaklar chizing.
4. Baholash tizim:
 - 5 tadan kam bo'lsa — yomon;
 - 5-7 —o'rtacha;
 - 8-10 — yaxshi;
 - 10 — a'lo.

6-mashq

1. Bir vaqtini o'zida bitta qo'lingizni boshqa boshqa barmoqlar yordamida aylana va uchburchak chizing.
2. Flomasterlarni barmoqlarda tutib turish yo'llarini o'ylab ko'ring va mashqlantiring.
3. Aynan 5 daqiqa davomida nechta aylana va uchburchak chiza olasiz?

4. O'zingizni baholang:

- Bitta ham chiza olmasa — yomon;
- 1-3 — yomon emas;
- 4-5 — yaxshi;
- 5 dan ortiq — a'lo.

7-mashq

Endi yuqoridagi mashqdagi singari 1 va 2, 2 va 3, 3 va 4 raqamlarini chizing.

8 -mashq

Jumladagi so'zlar orasidan yashirigan ismni ajratib oling: masalan: «O'quvchi kecha rost so'zlaganidan xursand bo'ldi -CHaros).

1. Ota o'g'liga: "Bilasan jargacha bo'lgan masofa uzoqlik qiladi"- dedi.
2. Psixologning bolaga qo'ygan tashxis ravshan va aniq edi.
3. Bahorda qo'zigul yuzidagi shabnamni ko'rganmisiz?
4. Hali ma'naviyat haqida ko'p gapirishimizga to'g'ri keladi.

9-mashq

1. Oldingizga qandaydir predmetni qo'ying.
2. Unga bir necha daqiqa davomida xotirjam va diqqat bilan qarang.
3. Ko'zingizni yuming va narsaning barcha detallarini esga oling.
4. Ko'zingizni oching va tushib qoldirilgan detallarni toping.
5. Ko'zingizni yuming.
6. Bu harakatni narsani xotirangizda yaqqol gavdalantirmaguncha davom ettiring.

10 -mashq

1. Oldingi mashqda foydalanilgan narsani yashirib qo'ying.
2. Uning barcha detallarini chizing.
3. Uning asl nusxasi bilan taqqoslang.

11-mashq

1. Uyquga yotishdan oldin kun davomida duch kelgan insonlar va predmetlarni qayta esgizga tushirning.
2. O'tgan kuni sizga murojat qilganda ishlatilgan so'zni eslang. Nima deyilganligini so'zma-so'z takrorlang.
3. Xotirangizda oxirgi yig'ilish, ma'ruza va boshqalarni qayta tiklang. Notiqning nutqi, xatti-harakat va imo-ishoralarini esga oling, ularni tahlil qiling.
4. Xotirangiz va kuzatuvchanligingizga baho bering.

12-mashq

1. Stol ustiga ettita har xil jismlarni qo'ying va ularni biror narsa bilan berkitib qo'ying.
2. YOqqichni olib, o'ngacha sanang, narsalar ustini yana berkiting va predmetlarni to'liq yozishga harakat qiling.
3. Narsalar sonini ko'paytirgan holda mashqni davom ettiring.

13-mashq

1. Notanish xonaga kiring.
2. Xonaga qisqa vaqt ichida nazar soling va undagi o'ziga xos predmet va anjomlarni miyangizda tasvirini olib qoling.
3. Xonadan tashqariga chiqing va nima ko'rganlaringizni yozing. YOzilganlarni asl holati bilan solishtiring.

14-MASHQ

1. Masalan, harakatlanayotgan mashinadan nimani o'rganish mumkinligini tasavvur qiling.
2. Buning uchun tovushlarni eshitish sezgisini namoyon qilishga harakat qiling.
3. Buni doimo, zarur bo'lgan vaziyatlarda asosli tarzda esga oling.

15-MASHQ

1. Biron-bir she'ni oling.
2. Undan jummalarni ajratib oling.

3. Har bir jumлага bir necha savol tuzing. YAxshi esga olib qolish uchun undan zarur bo'lganda foydalaning.

16-MASHQ

1. A punktdan B punktgacha bo'lgan harakat marshrutini belgilang.
2. Bu yo'lni yayov o'ting. Undagi yorqin belgilarni qayd eting.
3. Noodatiy belgilar xaritasini tuzing.

17-MASHQ

Bir vaqtni o'zida bir nechta ob'ektlarni birdaniga kuzating. Biroq ularning har birini bir xilda yaxshi idrok eting, shuningdek, o'zingiz ahamiyatli deb belgilagan predmetga diqqatni to'plang.