**Здравствуйте, уважаемые студенты!**

Сегодня у нас с вами практическое занятие, на котором мы рассмотрим некоторые вопросы практического характера.

На прошлом занятии мы познакомились с процессами как память и внимание.

Сегодня вам необходимо с помощью методик продиагностировать ваше внимание и память.

<https://pamyatplus.ru/harakteristika/diagnostika-vnimaniya.html>

**ТЕСТ НА ЗАБЫВЧИВОСТЬ**

Для начала пройдите простой тест, который поможет Вам выяснить, насколько работоспособна Ваша память на элементарных вещах.
Ответьте на следующие вопросы (да / нет):

1. Удается ли вам с первого раза ввести пин-код в мобильный телефон или в банкомат?

2. Быстро ли запоминаете имя или имя + отчество новых знакомых?

3. Часто ли случается вам терять (запямятовали куда положили) столь необходимые в жизни мелочи как ключи, помаду, расческу, очки?

4. Случается ли вам забывать о назначенной встрече или забыть про звонок, который от вас ждут?

5. Высыпаетесь ли вы?

6. Можете ли вы сосредоточиться на главном, важном на данный момент деле?

7. Часто ли вы задаетесь вопросами: не забыли ли вы выключить утюг, плиту, воду, свет?

8. Вы хорошо запоминаете дни рождения родных, друзей и коллег?

9 . Часто ли вы отдыхаете, расслабляетесь?

10. Затрудняетесь ли вспомнить, какое сегодня число и день недели?

11 .Часто приходится слышать упреки в необязательности от близких и коллег?

12. Вам приходится заранее составлять список продуктов, чтобы не забыть купить необходимое?

14. Получается ли разгадывать кроссворды и прочие головоломки хотя бы процентов на 70?

15 Всё, что нужно сделать за день записываете, а потом постоянно сверяетесь со списком?

17. Случается, шли куда то и зачем то, придя на место, забыли зачем пришли?

18.Случается ли так, что когда Вы рассказываете очередную историю или анекдот друзьям, Вам говорят, что Вы его уже рассказывали?

19. Если у Вас допустим 3 сим карты, помните ли Вы все свои мобильные номера?

20.Вы рассказываете — Вас перебили, быстро ли вспоминаете о чем говорили?

5 ответов «ДА» – в наше время норма.
Действительно, память иногда может и подвести. Это вполне нормально. Мы с вами не роботы и не
компьютеры, чтобы не забывать и не ошибаться.

От 6 до 10 ответов «ДА» – легкий дефицит памяти.
Такое тоже вполне допустимо, но при определенных условиях: вас одолели болезни, умственное напряжение, стрессы, депрессии, переутомление и т.д. В этом случае лучше обратиться психотерапевту, попить травяные успокоительные чаи.

От 11 до 20 ответов «ДА» – дефицит памяти, диагноз!
Вот здесь нужно позаботиться о себе и обязательно принять меры. Пройдите медицинское обследование, найдите причину проблемы и пройдите лечение, здесь таблетками и травяными чаями не обойдётся.

Все выполненные задания отправить 20.05.20г. до 18 00 по адресу: leshenko410@mail.ru.