

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна  
Національної академії педагогічних наук України

## РОЗВИТОК УВАГИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ



**Піддячий Володимир Миколайович** –  
доктор філософії, старший науковий  
співробітник відділу андрагогіки

# Розвиток уваги науково-педагогічних працівників сприятиме покращенню:

---

зосередженості та сконцентрованості

---

засвоєння інформації

---

передачі інформації об'єктам і суб'єктам взаємодії

---

виявленню та реагуванню на потреби

---

позитивної атмосфери спілкування

---

продуктивності роботи, ефективності навчання, поведінки, соціально-професійного розвитку особистості, її мисленнєвих, почуттєвих та вольових процесів

---

# ВИДИ УВАГИ:



## Мимовільна

- передбачає зосередження на чомусь без свідомого наміру та вольового зусилля



## Довільна

- свідоме зосередження на чомусь, що має особистісне значення

# ТИПИ УВАГИ

## Сенсорна

---

- передбачає сприйняття за допомогою органів чуття

## Інтелектуальна

---

- концентрація на тому, що може бути предметом осмислення або запам'ятовування

## Моторна

---

- передбачає зосередження на тому, що науково-педагогічний працівник робить за допомогою своїх рухів

# ХАРАКТЕРИСТИКИ УВАГИ



**стійкість**



**зосередженість**



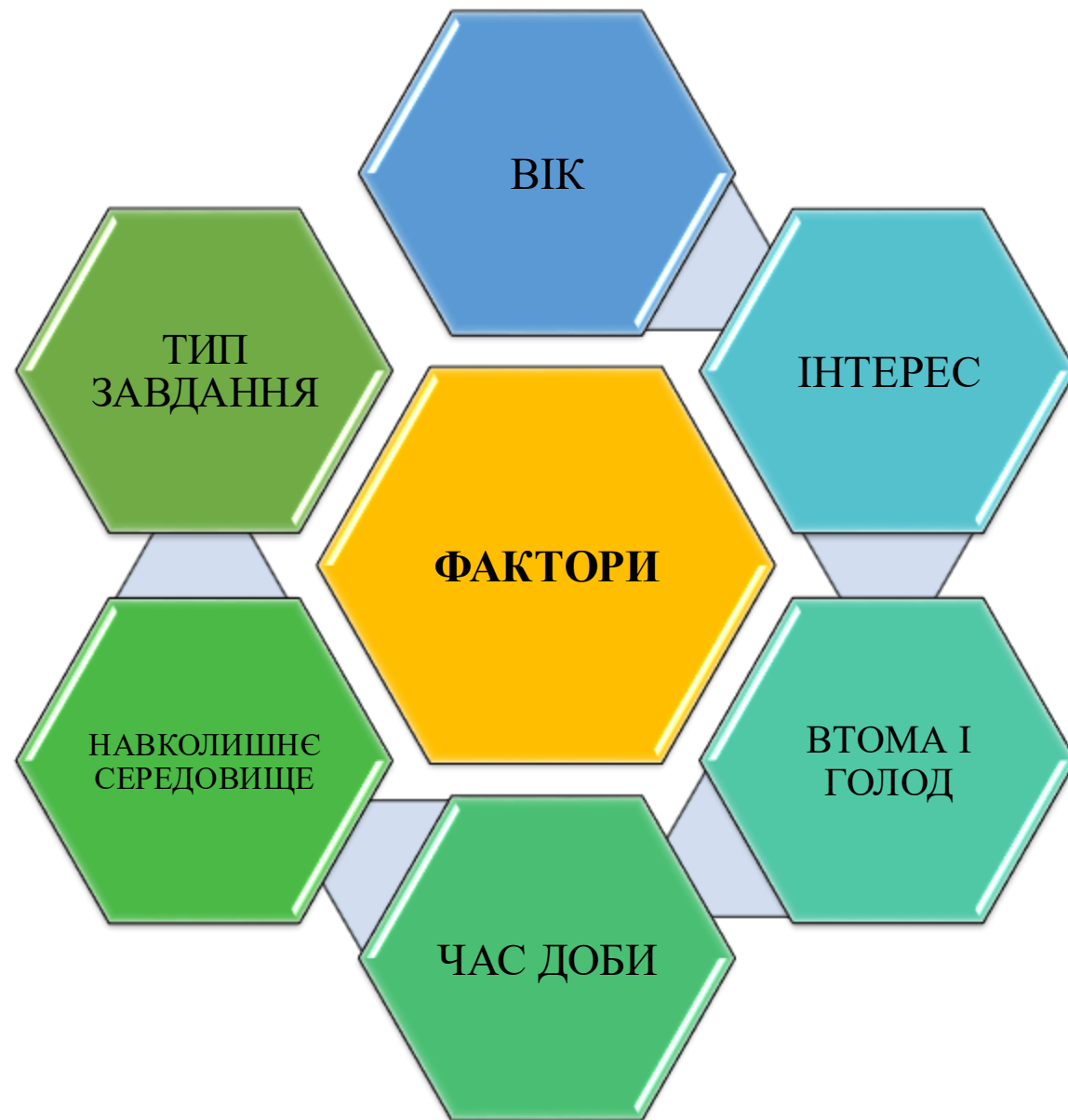
**здатність до переключення**



**розподіл**



**обсяг**



**Розвитку  
уваги  
сприятиме  
дотримання  
таких  
рекомендацій:**

- 1** *регулярне здійснення медитації*
- 2** *складання розкладу робочого часу та списку завдань, встановлення чітких цілей для кожного з них*
- 3** *використання методу Pomodoro або інших технік розподілу часу, які передбачають інтервали роботи і короткі перерви*
- 4** *мінімізування відволікаючих факторів (вимкнення сповіщень на телефоні, веб-сайтах або програмах, які можуть відволікати під час роботи)*
- 5** *гра в ігри, які вимагають уваги та концентрації (шахи, шашки, sudoku, пазли, дженга, кубік рубік тощо)*
- 6** *виконання спеціальних вправ, таких як пошук різних об'єктів на карті або слідкування за рухливими предметами тощо*
- 7** *розгляд деталей навколишнього світу, спостереження за рухами і діями інших людей з метою поліпшення сприйняття та уваги до деталей*
- 8** *регулярні фізичні вправи сприятимуть покращенню кровообігу мозку та допоможуть підтримувати оптимальний рівень уваги, адаптуватися і долати стреси різного рівня складності*
- 9** *опанування нових знань, умінь і навичок, що спонукатиме мозок працювати та підтримувати активність уваги*

# Розвиток уваги науково-педагогічних працівників сприяє:

підвищенню концентрованості та ефективності їхнього навчання впродовж життя

успішному засвоєнню нових знань, розвитку гнучких навичок

виявленню та реагуванню на потреби здобувачів освіти

встановленню та підтриманню позитивної атмосфери спілкування

підтримці мотивації навчання

продуктивності роботи





**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

**Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих  
імені Івана Зязюна**

**Відділ андрагогіки**

*Володимир Піддячий*

<https://orcid.org/0000-0002-8596-6749>

[pvm2010@ukr.net](mailto:pvm2010@ukr.net)

***Дякую за увагу !***