

ЯК УДОСКОНАЛИТИ СВОЮ УВАГУ



1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
3. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
4. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».
5. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
6. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
7. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
8. Враховуй, що ступень і обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.
9. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (відповідне освітлення тощо).
10. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань.