

Як удосконалити свою увагу

1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Якщо ти уважний – засвоїш матеріал, є концентрація уваги потребує твоїх свідомих дій.
4. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
5. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
6. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
7. Використовуй здатність незвично привертати увагу. Уявляй звичайне як не звичай (наприклад, ти інопланетянин і сидиш на уроці землян).
8. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».
9. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміні положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
10. 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?».
11. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
12. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
13. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.
14. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.
15. Щоб повернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
16. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
17. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.

18. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
19. 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.
20. Вигадай свій власний жест (по коліну плеснути, смикнути себе за вухо...). Коли твоя увага зменшується цей рух м'язів допоможе тобі відновити її концентрацію.
21. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).
22. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань