***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 привернути 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.*