

Правила самоорганизации внимания **(для продвинутых учащихся)**

Правило первое. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки).

Правило второе. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

Правило третье. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ — предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

Правило четвертое. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перелистайте конспект. Если же этот материал по какой-то причине вообще вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

Правило пятое. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием. В силу своей непрерывности этот процесс делает невозможным частые и длительные отключения внимания. Примерно такой же эффект дает чтение изучаемого материала вслух. После того как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило шестое. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частым отключениям внимания на посторонние объекты.

Правило седьмое. Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой: это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило восьмое. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние объекты, вызванные действием как внешних раздражителей (хлопанье дверей, звуки автомобильного клаксона, чьи-то голоса и т. п.), так и внутренних стимулов (мыслительные ассоциации). Осознав, что произошло произвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием вновь направить его по нужному руслу.

Правило девятое. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы тратить время впустую, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило десятое. Не забывайте о комфортных условиях умственного труда, нормальном освещении и температуре.

