

Правило первое. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (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 изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

Правило пятое. Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.

Правило шестое. Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственным примеров, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.

Правило седьмое. Контролируйте, подавляйте произвольные отключения внимания. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое – то время «отключились», вернитесь к тому месту, где произошло отключение. Определить это довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы тратить время попусту, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не

только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

[Вернуться назад...](#)