

Памятка № 1. «Основы внимания в школе».

1. Надо **хотеть** быть внимательным!

2. Нельзя быть внимательным без перерыва *одинаково* в течение всех сорока минут урока. Наше внимание всегда колеблется - то оно слабое, то сильное. Поэтому и на уроке, если ты хочешь быть внимательным в самые важные моменты, когда учитель объясняет самое важное, ты должен на короткое время «уменьшить» свое внимание в те моменты, когда объяснения менее важны. Это не значит, что сразу нужно начать болтать или думать о чем-то постороннем, нет! Но можно исправить что-нибудь в тетради, посмотреть на кого-нибудь в классе, не уходя от темы урока. Таким способом, попеременно ослабляя и усиливая внимание, его можно удерживать в течение всего урока.

3. Используй перемены! Перемены даются для того, чтобы прыгать, скакать, бегать, кричать, играть и так далее (конечно, соблюдая правила «дорожного движения» в школе). Но не думать, не говорить об уроках! Ни при каких условиях! Не сидеть за партами, не стоять у стены!

Движение! Движение!