

# Десять правил самоорганізації уваги

1. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб ніщо не відволікало вас (дзвінки, відвідування та ін.).
2. Перш ніж розпочати роботу, організуйте своє робоче місце.
3. Максимально мобілізуйте свою волю, намагайтеся відключитися від того, що займало вас раніше.
4. Коли приступаєте до вивчення нової теми, спочатку освіжіть попередній матеріал чи ліквідуйте вади.
5. Якщо сторонні думки заважають зосередитися, займіться конспектуванням. У силу своєї неперервності цей процес робить неможливим часті та тривалі відключення уваги. Майже аналогічний ефект має читання уголос.
6. Читайте та осмислюйте те, що прочитали.
7. Зміна видів діяльності запобігає виникненню монотонності психічного стану, тобто сприяє збереженню стійкої уваги.
8. Контролюйте, стримуйте мимовільне переключення уваги на сторонні об'єкти (голоси, телефонні дзвінки, грюкання дверима та ін.)
9. Якщо у процесі читання ви несвідомо відключились, примусьте себе повернутися до місця відключення та перечитайте.
10. Не забувайте про освітлення, температуру, регулярні перерви.

# Корисні поради «Школи етики»

1. Усе, що хочеш пам'ятати - уявляй!
2. Май на увазі: усе, що ти побачив, відчув, почув, - уже запам'яталось.
3. Легко пригадується тільки те, що уявив.
4. Не думай словами думай образами.
5. Не картай себе за невдачі, а роби з них висновки.
6. Фантазуй!
7. Хвали себе навіть за незначні успіхи.
8. Не заучуй уроків, а уявляй що-небудь цікаве, що допоможе пригадати потрібну інформацію ( наприклад, «мавпа Буф - губні приголосні»).
9. Не бійся забувати, якщо уявив.
10. Прокидайся із задоволенням, уявляючи майбутні успіхи.
11. Не повторюй того, що вивчаєш, понад 4-5 разів поспіль, краще зроби це через 1-3 години.

Успіху тобі!