

## Сосредоточенность

Умение сосредоточиться, независимо от того, учите ли Вы биологию или играете в бильярд, равносильно умению отключиться от всего, кроме стоящей перед Вами задачи. Если Вы обнаружили, что при чтении текста не можете вспомнить, о чем только что читали, или во время лекции не можете вникнуть в то, о чем говорит лектор, следующие рекомендации могут Вам помочь:

- Возьмите за правило составлять эффективное расписание занятий
- Занимайтесь в тихом месте
- Во время перерыва в занятиях займитесь чем-нибудь другим (например, походите, если до этого сидели), желательно из другой области
- Избегайте отвлекающих размышлений о том, как Вы изучаете материал
- Перед лекцией **просмотрите свои конспекты** предыдущей лекции и прочитайте материал, который относится к лекции, чтобы иметь представление об основных идеях, которые будет раскрывать лектор
- Проявляйте внешне свой интерес во время лекции (заинтересованным выражением и позой), чтобы пробудить и внутреннюю заинтересованность
- Избегайте отвлекающих ситуаций, садитесь впереди, подальше от пользующихся дурной славой студентов, и сосредоточьте внимание на лекторе и конспекте