**Как быть на уроках внимательным**

1. **Помни,** что ты пришёл в школу за знаниями. Отложи на потом все незаконченные дела и думай только об учебном материале, который тебе предстоит усвоить.
2. Настройся на то, что всё, о чём скажет учитель – важно
3. Во время урока не отвлекайся на посторонние дела (телефон, сосед, окно, небольшие предметы, с которыми можно поиграть).
4. Принимай участие в уроке, тогда твой ум всегда будет вовлечен и сосредоточен на занятии. Задавай вопросы, участвуй в дискуссиях. Даже если ты просто сосредоточишься на том, чтобы прислушаться к вещам, о которых, возможно, захочешь задать вопрос, ты станешь гораздо внимательнее.
5. Работу выполняй внимательно, не торопись, проверяй написанное.
6. Для правильной работы организму нужно большое количество воды и правильное питание (овощи, фрукты, белок). Если ты не употребляешь достаточно воды (не чая и сока, а воды!), в конечном итоге, тебя настигнут головные боли и проблемы со вниманием.
7. Тренируй свое внимание. Внимательность требует практики. Это могут быть игры, головоломки, другие задания.
8. Чтобы быть внимательным на уроках, на переменах нужно полноценно отдыхать, например, поболтать с одноклассниками, а вот игра в телефон, напротив, взбудоражит ум. Полезно давать отдых своим глазам (закрыть их ладонями, чтобы свет не проникал внутрь, поморгать, посмотреть на удаленный предмет в окно). В йоге есть такой способ, как медитация (сядь и постарайся очистить свой разум от мыслей, сосредотачиваясь на какой-то одной простой вещи, например, на своем дыхании), это упражнение лучше делать дома.

