



## Простые способы «собраться» при длительной работе за компьютером.

Сейчас очень многие из нас проводят времени за компьютером больше, чем прежде. Особенно дети и подростки, что перешли на дистанционное обучение. Это для многих является большой нагрузкой и одной из причин саботажа в обучении. Изменившаяся внешняя нагрузка, больше «экранного» времени, меньше «живого» общения, отсутствие строгого учебного расписания и необходимость самостоятельного планирования целого дня, снижение общей физической подвижности и личные особенности каждого влияют на умение «собраться», сконцентрироваться на выполнении учебных и рабочих задач, снижают внимательность у детей и взрослых.

Есть простые и одновременно действенные способы самоорганизации, которые помогают развивать внимание и собранность.

### 1. **Спланировать работу с информацией.**

Что я буду сегодня делать по работе или какие уроки у моего ребенка в интернете, известно в большинстве случаев заранее. Поэтому важно процесс обучения разделить на блоки работы с конкретным видом информации. В разное время дня наши полушария по-разному работают.

С утра и до обеда активнее левое полушарие, поэтому все точные предметы такие как математика, физика, изучение правил по русскому языку, их применение, изучение нового материала или языка лучше делать до обеда. Такая же активность левого полушария происходит и с 16 до 18 часов. У каждого есть индивидуальные особенности и длительность этого времени может меняться.

В период с 12 до 15 и после 19 часов активизируется правое полушарие, что отвечает за все творческие процессы. Значит чтение, литература, искусство, рисование и другие творческие задания более продуктивно выполнять в это время.

### 2. **В режиме дня нужно, именно нужно, вставить каждый час 10-ти минутную физическую разминку.** Это могут быть зарядка, отжимания, приседания, даже просто ходить по комнате небольшое время очень полезно. Это дает возможность мозгу переключиться на выполнение других задач с сохранением той же высокой работоспособности и концентрации внимания.

**3. Следующий момент в самоорганизации – это обустройство рабочего места.** Есть важные моменты, которые мозгу необходимо видеть:

- экран должен находиться напротив ученика на уровне глаз, не сбоку по диагонали или рядом. Так глазные мышцы меньше напрягаются и устают.
- для письма и записей в тетради необходимо рабочее пространство, которое будет всегда свободно. По площади это примерно формат А3.
- еще важно учесть, чтобы при письме руки лежали на столе по локоть. Это дает дополнительную опору тела в процессе письма. И делать все письменные задания так легче.

**4. Так же важно помнить, что любое обучение – это большая нагрузка на глаза.** И здесь в развитии внимания помогут простые упражнения:

- двигаем глазами, следя за пальцем и рисуем 8-ку, разную по длине и высоте;
- на окне или мебели прикрепить наклейку и несколько раз в день делать упражнение- посмотреть на нос, посмотреть на наклейку, потом снова на нос;
- рисование 8-ки в воздухе, стоя;
- движения глаз в разных направлениях.

Эти простые способы и приемы помогают сохранить концентрацию и внимательность в течение всего рабочего и учебного дня.

С уважением, Ольга Беяшова, нейропсихолог, Международный тренер по Гимнастике мозга