**Приложение № 2**

 Хорошее внимание - настоящий капитал. Часто именно им объяс­няются успехи в учебе и работе; невнимание, напротив, влечет ошибки, промахи, неудачи. Неслучайно индивидуальные особенности внимания проверяют при поступлении ребенка в школу, при профессиональном отборе. В некоторых ситуациях от внимания зависит сама жизнь - своя или других людей.

Что делать, если необходимо собраться, а не получается? Прежде всего, нужно понять причины рассеянности. Скучно - значит, нужно про­будить в себе интерес к предмету, проявить творческий подход. Пришла усталость - необходимо отдохнуть, переключившись на другую деятель­ность; захлестнуло волнение - первым делом надо успокоиться.

Очень важны условия, в которых человек пытается сконцентриро­ваться. Лучше и быстрее всего данный процесс протекает в привычном месте, где человек постоянно работает. Однако, если на полную мощь включен магнитофон, а из соседней комнаты доносятся громкие голоса, шансы сосредоточиться весьма малы.

Бывают, конечно, случаи, когда все наши усилия тщетны и мы не можем справиться с собственной рассеянностью. Тогда необходима по­мощь специалистов. Но, как правило, мы можем сконцентрировать свое внимание собственными силами. (154 слова)