***Настройте свой «мыслительный насос»***

**Полезно пробежать глазами весь раздел, составляя себе общую картину: взглянуть не только на схемы, диаграммы и фотографии, но и на заголовки разделов, выводы и даже на вопросы в конце текста (если они есть).**

**Если вы пытаетесь понять или усвоить что-то новое, то лучше выключить точное сфокусиро - ванное мышление и включить рассеянный режим, позволяющий видеть широкую картину**

**Чем больше стараешься настроить мозг на творчество, тем менее творческими будут идеи.**

**Это значит, что расслабление – важная часть трудной работы, если ее нужно сделать хорошо.**

*Одна- ко если мы сознательно фокусируем внимание на задаче, то рассеянное мышление блокируется.*

25-минутный перерыв в работе и сосредоточьтесь на задаче – любой. Не думайте о том, как ее закончить, просто сфокусируйтесь на поисках решения.

Попытайтесь в этот день провести хотя бы три 25-минутных сеанса, посвященные одной или нескольким задачам, которые вы считаете самыми важными.

Потом запишите несколько ключевых задач на завтра: этим запустится режим рассеянного мышления, который поможет определиться с подходами к намеченным на следующий день задачам.

1 Я лучше понимаю материал не со слуха, а когда он представлен в виде письменного текста и поэтому всегда читаю учебник. Сначала я бегло проглядываю текст, чтобы иметь представление о его общей идее, а затем читаю подробно. Один и тот же текст прочитываю несколько раз

(но не подряд).

2. Если после чтения книги я все еще

не полностью понимаю тему, ищу материал в Интернете или смотрю соответствующие видеоролики на YouTube. Это не потому, что книга или преподаватель недостаточно хороши, а потому, что иногда другие формулировки помогают взглянуть на дело с иной точки зрения, и тогда приходит понимание.

3. Лучше всего мне думается за рулем. Иногда я просто откладываю дела, беру машину и куда- нибудь бесцельно еду – это очень помогает. Мне просто бывает нужно чем-то заняться: если я просто сижу и думаю, мне надоедает или я начинаю отвлекаться и тогда не могу сосредоточиться на проблеме».

**Стоит вам отвлечься от задачи, которой занимались, – и рассеянное мышление вступает в силу, мысль начинает перебегать от буфера к буферу по широкому пространству, пока не наткнется на решение**

(Засыпание – хороший способ добиться того, чтобы расслабленный мозг обдумывал задачу не тщательно, а отстраненно.)

«Я не ошибся. Я просто нашел де- сять тысяч способов, которые ни на что не годны»

**глубокое сфокусированное внимание – важный фактор, поэтому не давайте се- бя отвлекать. (Если, конечно, не пришло время сознательно отступить и перейти в рассеянный режим.)**

Усвоить материал – значит разобраться в знаниях, а для этого нужно эти знания иметь.

• Сфокусированный режим мышления используется для первого знакомства с понятиями и задачами в математике и естественных науках.

• После первого усиленного сеанса работы в сфоку сированном режиме дайте волю рассеянному состо- янию. Расслабьтесь и займитесь чем-нибудь другим!

• Растущее недовольство и раздражение – знак то- го, что пора переключить внимание: мозгу лучше пе- рейти в рассеянное состояние и поработать в фоно- вом режиме.

• Математикой и естественными науками лучше за- ниматься в малых количествах: ежедневно и поне- многу. Тогда и у сфокусированного, и у рассеянно- го мышления будет время сделать так, чтобы вы по- нимали изучаемый материал. Именно таким образом создаются прочные нейронные структуры.

Существует две основные системы памяти:

– рабочая память – «жонглер», у которого только четыре предмета могут находиться в воздухе;

– долговременная память – «склад», способный вмещать большое количество материала, однако для того, чтобы объекты памяти оставались доступ- ными, его нужно периодически инспектировать.