

МАША  
РУПАСОВА

# КАК БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

ГОТОВИМ  
ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ  
С ВЕЧЕРА



НАРИСОВАЛА  
МАРИЯ КОЛКЕР

«Внимание» и «внимательность» — два слова, которые сопровождают каждого из нас с самого детства: дома, в саду и, разумеется, в школе. Но мало кто из детей чётко понимает, что означают эти слова. «Как быть внимательным» — не просто увлекательный рассказ про детей, которые учатся в космосе, это ещё и интерактивные задания, инклюзивные эпизоды и понятный современным детям язык без морализаторства и занудства.

Лена Аверьянова,  
главный редактор проектов для родителей  
«Нет, это нормально» и Chips Journal

Мария Рупасова

**Как быть внимательным.  
Готовим внимательность с вечера**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 17.025  
ББК 88.5

**Рупасова М.**

Как быть внимательным. Готовим внимательность с вечера /  
М. Рупасова — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-147603-3

Один из самых важных современных навыков – это внимательность. Развить его поможет новая книга Маши Рупасовой для детей 6+. В космическом корабле на экскурсию на Марс летят ученики 303 Z класса. Девиз их учителя: «Исследование космоса нужно начинать с себя!» Эта мотивирующая история поможет детям поставить четкие цели, объяснит, как сохранять концентрацию на уроках и не допускать ошибок в контрольных и расскажет, как не тратить много времени на соцсети и телевизор.

УДК 17.025

ББК 88.5

ISBN 978-5-96-147603-3

© Рупасова М., 2022  
© Альпина Диджитал, 2022

# Содержание

Первая глава	8
Вторая глава	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Маша Рупасова

## Как быть внимательным.

### ГОТОВИМ внимательность с вечера

Иллюстратор *Мария Колжер*

Главный редактор «Альпина. Дети» *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *Л. Богомаз*

Корректор *З. Скобелкина*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

© Рупасова М., 2022

© ООО «Альпина Паблицер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

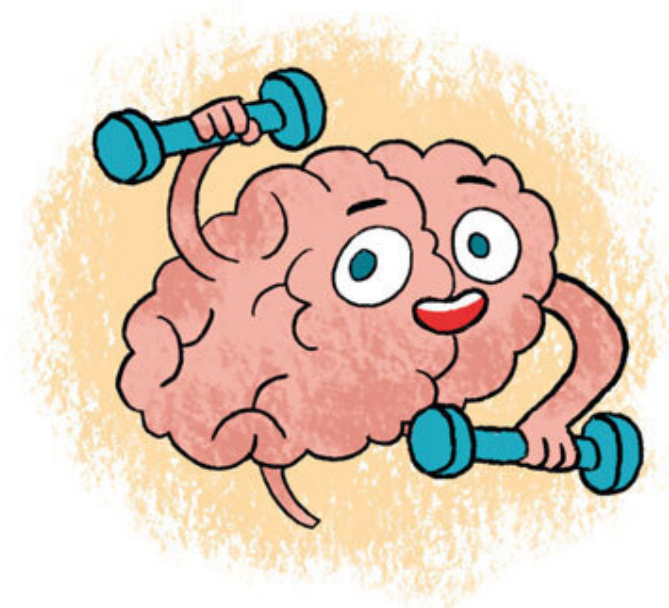
*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

МАША РУПАСОВА

# КАК БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

## ГОТОВИМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ С ВЕЧЕРА



альпина  
**.дети**

Москва • 2022



## Первая глава

– Привет, марсиане! – сказал Роман Романович, заходя в класс. – Угадайте, что мы сегодня делаем?

Ученики 303 Z задумались. Они провели на Марсе уже целую неделю – и каждый день происходило что-нибудь увлекательное.

Ребята научились управлять медицинскими дронами, покатались на сверхскоростном марсианском метро, они присутствовали при запуске ракеты, программировали робота-бурильщика.

– Ну хорошо, сейчас увидите, – подмигнул учитель. – Пойдёмте! Только по дороге не прыгать! – Он погрозил пальцем Карену.

Сила тяжести на Марсе в три раза меньше, чем на Земле. Некоторые особенно бодрые дети этим пользовались, пытаясь допрыгнуть до потолка. И Карен со вчерашнего дня ходил с шишкой.

– Допрыгался, – говорил он, довольно потирая макушку.

И Платон каждый раз качал головой, переживая за друга.

Через пять минут дети стояли возле огромного стеклянного купола. Над входом было написано «Лаборатория исследования внимания».

– Странно, – сказала Кира. – Тут изучают внимание, а внутри то ли лес, то ли сад!

– И правда, – согласился Марк. – Оранжевая какая-то...

Ром-Ром (так дети звали учителя между собой) приложил пропуск к двери, и она плавно отъехала в сторону.

303 Z вошёл в оранжевую. Она оказалась огромной: грядки уходили за горизонт! Слева блестел пруд. Справа росли деревья, а в специальном загоне неподалёку квохтали куры. Внезапно запел петух! На Марсе!



Интересненько. Только при чём тут внимание?

Ром-Ром предложил ребятам устроить небольшой привал на берегу пруда.

– Итак, друзья мои! Мы с вами начинаем исследовать внимание. На Марсе изучению внимания уделяют очень много времени. А почему, как думаете?

– Потому что тут работают учёные! – закричали дети. – Инженеры! И врачи! А из-за невнимательности можно ошибиться. Да, в каких-нибудь важных расчётах!

– Правильно! Ещё идеи?

– Ну, когда ты невнимательный, ты создаёшь себе лишние проблемы, – со знанием дела сказал Карен. – Идёшь не туда, делаешь не то... Эх!

– Или сразу же забываешь то, что прочёл. Или ошибку никак не можешь найти! – Ребята явно делились наболевшим. – Или мама что-то говорит, а у тебя это из головы вылетает. И мама злится!

Роман Романович понимающе кивал: да, мол, так вот оно и бывает.

– Или учитель объяснил задание, и все его выполняют, а ты опять всё прослушала... Хотя вроде бы слушала! – развела руками Ира.

– Вот меня бабушка считает невнимательным! – пожаловался Аюр. – А я внимательный! Просто я быстро отвлекаюсь.



## Вторая глава

– Без внимательности не проживёшь, – философски вздохнул Карен. – Особенно если ты школьник...

– И если ты учёный! И если управляешь машиной! Или звездолётом! – раздались голоса.

– Доктор должен быть внимательным, это уж точно! – сказала Ира. – И ребёнок должен быть внимательным – ну, когда дорогу переходит или диктант пишет!..

– А зачем два слова? – спросил Платон.

– Какие два слова? – Ром-Ром с интересом посмотрел на мальчика.

– Внимание и внимательность, – объяснил Платон.

– Отличный вопрос! – похвалил его Ром-Ром. – Марсиане, что скажете?

303-му Z очень нравилось, что учитель начал называть их марсианами. Вроде бы ерунда, а всё-таки приятно хоть немного побыть жителями Марса!

Кира подняла руку:

– Я думаю, внимательность – это когда ты можешь управлять своим вниманием.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.