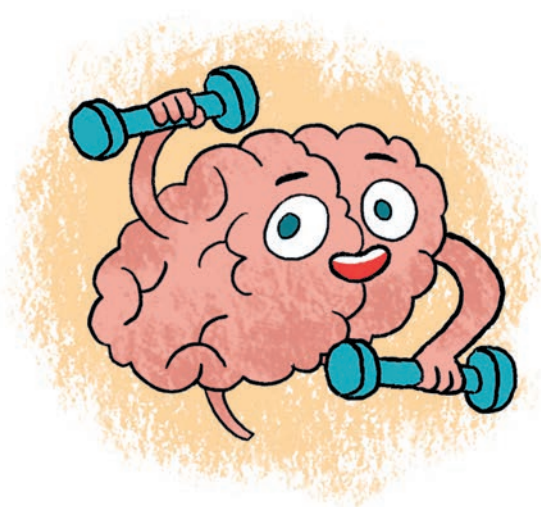


А  
МАША РУПАСОВА

# КАК БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

ГОТОВИМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ С ВЕЧЕРА



альпина  
.дети

Москва • 2022

УДК 17.025  
ББК 88.5 или 87.7  
Р86

Иллюстратор Мария Колкер

**Рупасова М.**

Р86 Как быть внимательным: Готовим внимательность с вечера / Маша Рупасова. — М.: Альпина Пабlishер, 2022. — 56 с.: ил.  
ISBN 978-5-9614-4269-4

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 прилетели ученики 303 Z класса. Девиз их учителя: «Исследование космоса нужно начинать с себя!» Эта мотивирующая история поможет детям поставить чёткие 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 или 87.7

Главный редактор  
«Альпина.Дети»  
Руководитель проекта  
Корректор  
Компьютерная вёрстка  
Иллюстрации

Л. Богомаз  
Л. Богомаз  
З. Скобелкина  
О. Макаренко  
М. Колкер

Подписано в печать 05.10.2021.  
Формат 70х100/16 мод.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 3,5 печ. л. Тираж 3000 экз.  
Заказ №

ООО «Альпина Пабlishер».  
123060, Москва, а/я 28.  
Тел. +7 (495) 980-53-54,  
www.alpina.ru,  
e-mail: info@alpina.ru

Отпечатано в типографии Полиграфическо-издательского комплекса «Идел-Пресс», филиала АО «ТАТМЕДИА», 420066, г. Казань, ул. Декабристов 2.  
e-mail: id-press@yandex.ru,  
http://www.idel-press.ru

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).

ISBN 978-5-9614-4269-4

© Рупасова М., 2022  
© ООО «Альпина Пабlishер», 2022

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

