1. Завчасно плануйте свій час, щоб при виконанні відповідального завдання вас ніхто і ніщо не відволікало.
2. Чергуйте різні види діяльності чи певні завдання в межах одного предмета.
3. Для підтримки мимовільної уваги використовуйте щось яскраве, незвичне, незнайоме в знайомих предметах та явищах.
4. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки повно і глибоко ви розумієте матеріал, який сприймаєте.
5. Якщо не можете зосередитися на матеріалі, застосовуйте конспектування чи приговорювання вголос.
6. Формуйте самоконтроль, звикайте до виконання необхідної роботи.

***Для тренування уваги учнів можна використовувати такі прийоми:***

1. Для розвитку концентрації і стійкості уваги дітям дають завдання – якомога швидше і точніше закреслити в довільному тексті певну літеру.
2. Для тренування переключення і розподілу уваги учням пропонують закреслити одну букву вертикальною рискою, а другу – горизонтальною, або чергувати закреслювання однієї букви із закреслюванням другої. З часом завдання можна ускладнювати. Наприклад, одну букву закреслювати, другу – підкреслювати, а третю – обводити кільцем.

В залежності від віку корегується час проведення занять: для учнів молодших класів – не більше 15 хв., для більш старших – до півгодини. Матеріалом може бути довільний текст з хорошим шрифтом.

1. Розвитку розподілу уваги служить такий прийом як письмо з коментуванням, розв’язування задач в зошиті та співставлення їх з результатами на дошці.
2. Для розвитку спостережливості можна використовувати порівняння між собою різних предметів і понять (наприклад, молоко і вода, корова і кінь – для молодших школярів; картина і фотографія, ранок і вечір – для підлітків тощо).