

## **Як розвинути увагу?**

1. Привчайте себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах. Треба намагатися не помічати того, що заважає роботі.

2. Систематично тренуйтеся в одночасному спостереженні за декількома об'єктами.

3. Тренуйтеся в переключенні уваги.

4. Розвивайте в себе вольові якості - це сприяє й розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджувати навіть тоді, коли цього робити не хочеться.

5. Чергуйте легкі й важкі справи, цікаві й нецікаві.