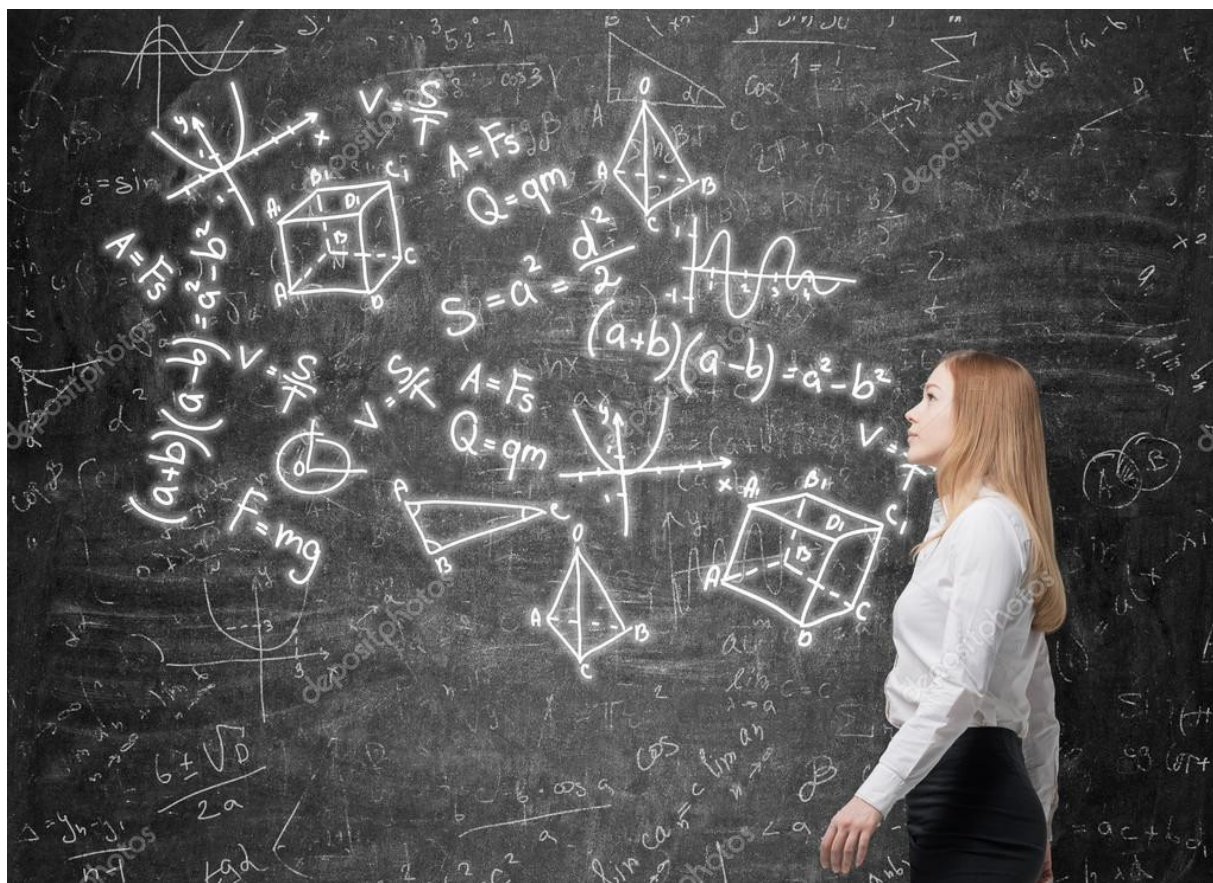


Полезные советы. (для успешной учебы)



- Учите других! Найдите напарника по обучению, с которым вы будете передавать друг другу полезные сведения. Делитесь знаниями — это

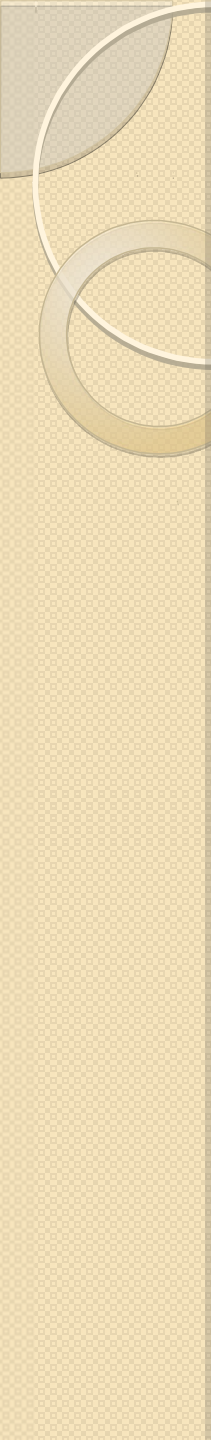


Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 123060714

© Konstantin Yuganov | Dreamstime.com

- 
- Общайтесь с профессионалами
найдите точку любопытства
именно здоровое любопытство
— самая крепкая мотивация к
обучению современные
технологии помогают сделать
учебу по-настоящему
увлекательной и интересной.
Видеоматериалы, тесты,
игровые тренажеры, бонусы за
достижения

Окружение задает нам вектор развития. Если вы будете общаться с умными, опытными и целеустремленными людьми, то преуспеете в получении



- Уделяйте внимание конспектам! Современные технологии помогают сделать учебу по-настоящему увлекательной и интересной. Видеоматериалы, тесты, игровые тренажеры, бонусы за достижения более 40% знаний усваивается благодаря зрительной памяти. Мозг устроен таким образом, что даже когда мы читаем текст, каждая буква воспринимается как отдельная картинка. Если вы хотите лучше усвоить новые знания, вам необходимо дать мозгу визуальную пищу.

- Просто в сжатом виде записать важные факты — это хорошо, добавьте к своим конспектам выделения цветными маркерами, диаграммы и



- Занимайтесь спортом. Физические упражнения помогают мозгу: 15 минут активности способны улучшить память и вернуть ясность.



- Если вы мало спали, вы становитесь почти в два раза глупее. Полноценный ночной сон и получасовая дрема в обеденный перерыв улучшат



- Пейте воду. Если вы чувствуете жажду, то реагируете на 14% медленнее, чем человек, который вовремя восполнил



- Ешьте орехи и рыбу.
Сбалансированная диета поможет вам поддерживать высокий уровень мозговой активности. Хотите стать умнее? Съешьте несколько орешков
е содержат нужные



Успешного вам
обучения!

