



Как повысить умственную работоспособность

Соколова Камилла Тимофеевна, 1 курс, направление «Менеджмент», гр. ДМ-101, НОЧУ ВО «Московский экономический институт»

При онлайн-обучении приходится больше тратить сил на большее количество заданий, самообучении.

Несколько советов, как повысить свою умственную работоспособность.

Советы

- Выбирайте различные дни недели для выполнения самостоятельной работы и заданий разного уровня сложности. Так например вторник, среда, четверг – дни повышенной работоспособности; понедельник, пятница суббота – пониженной.
- Учитывайте суточный цикл работоспособности человека. Самый пик работоспособности с 8 – 12.00, 16 – 20.00
- При длительной работе чередуйте виды деятельности.
- Правильно спланируйте и оборудуйте свое место для занятий.