

1. Организменный уровень:

- сон (не менее 8 часов в сутки);
- полноценное и сбалансированное питание; питьевой режим; отказ от нездоровой пищи, сахара и жиров.
- предпочтительны фрукты, овощи и здоровые источники белка (рыба и орехи).
- витамины.
- физическая активность.

2. Организационный уровень:

1. Глобальный:

- постоянная качественная учеба с начала и в течение всего семестра, а не перед экзаменом;
- полноценная работа с основными учебными материалами: книги, пособия, учебники, план-конспекты, рабочие тетради и т.п.;
- создание собственных конспектов, тетрадей, карточек, своих «учебных пособий».

2. Локальный:

- организация рабочего места (чистота и порядок на столе);
- тайм-менеджмент (правильное распределение времени для учебы);
- работа в режиме 50/10 (50 минут активной работы / 10 минут отдыха, когда можно перекусить и сделать короткие физические упражнения);
- для лучшей концентрации должна быть тишина: выключаем звук гаджетов, музыку. Этот же прием обезопасит от ненужных уведомлений и проверки новостных лент и социальных сетей.

3. Учебная деятельность:

- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному;
- поиск онлайн-инструментов: онлайн-лекций, уроков и т.п.;
- погружение в контекст;
- изучение и использование приемов мнемотехники.

4. Мнемотехника:

- ментальные карты;
- метод римской комнаты;
- блок-схема (для процессов);
- способ Айвазовского;
- активное повторение;
- ассоциации, рифмы и созвучия.

5. Взаимодействие:

1. С преподавателем:

- по основным темам: вопросы, практические аспекты дисциплины, уточнения, задания;
- по дополнительному материалу;
- активная работа на занятиях: участие во всех формах обучения.

2. С одногруппниками:

- изучение материала в группах;
- совместный поиск информации;
- обсуждение дополнительного учебного материала.

