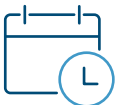


Что делать при нарушении памяти и концентрации



Не отвлекаться, создать
спокойное окружение



Составьте график,
включите в него
перерывы



Определить фазы
энергичности и
использовать их



Ставить реалистичные цели,
использовать вознаграждение
в виде стимула



Избегать перегрузок,
делать все шаг за шагом



Использовать записки
для напоминания

