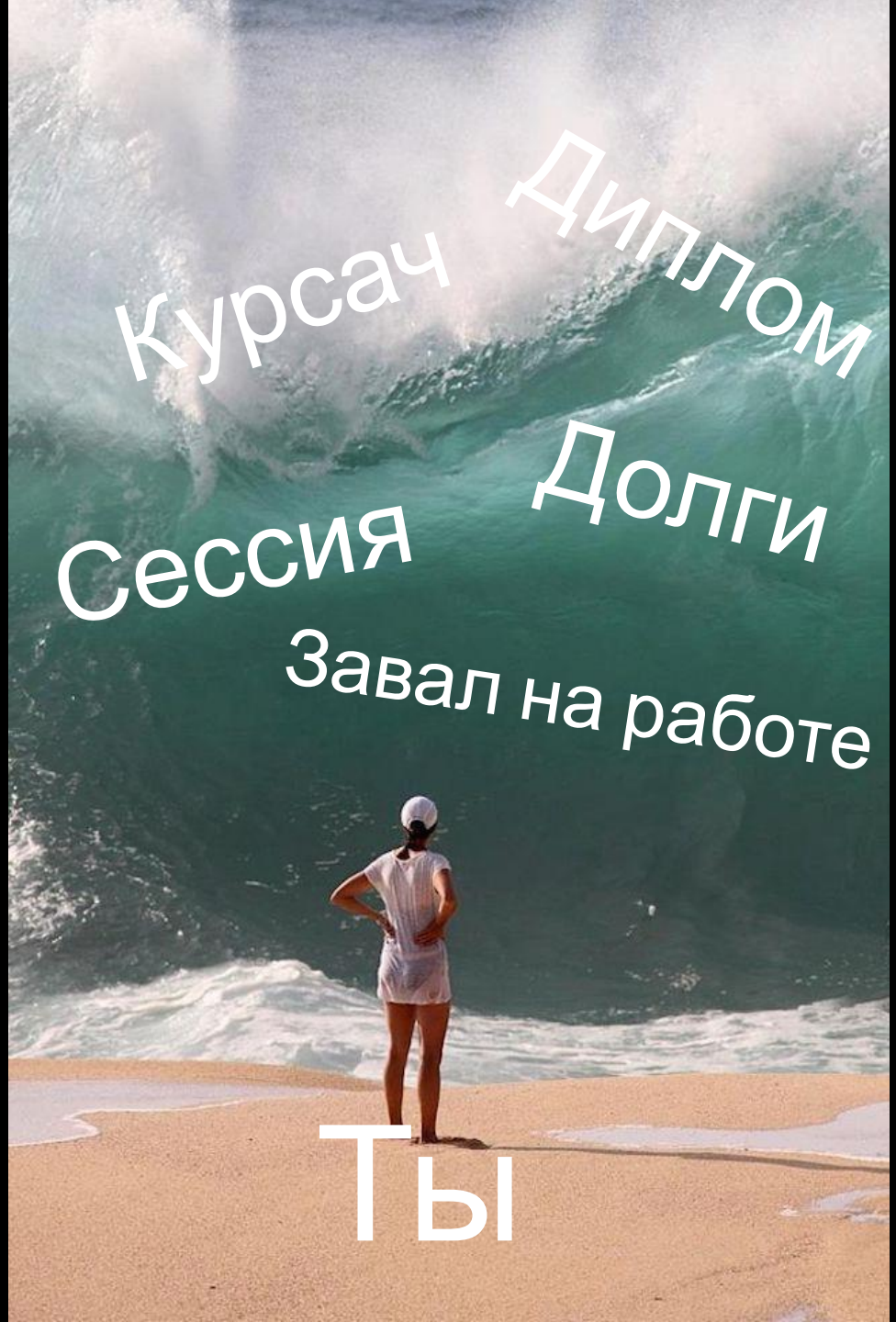
Как легко выживать в сессию?

Стебеньков Вячеслав
магистр 1 года
химический факультет

DEADLINE


Курсач
Диплом
Сессия
Долги
Завал на работе
Ты

Постановка проблем

- Лень
- Прокрастинация
- Сонливость и усталость
- Отсутствие времени
- Отвлекаемость
- Пошло оно всё на…

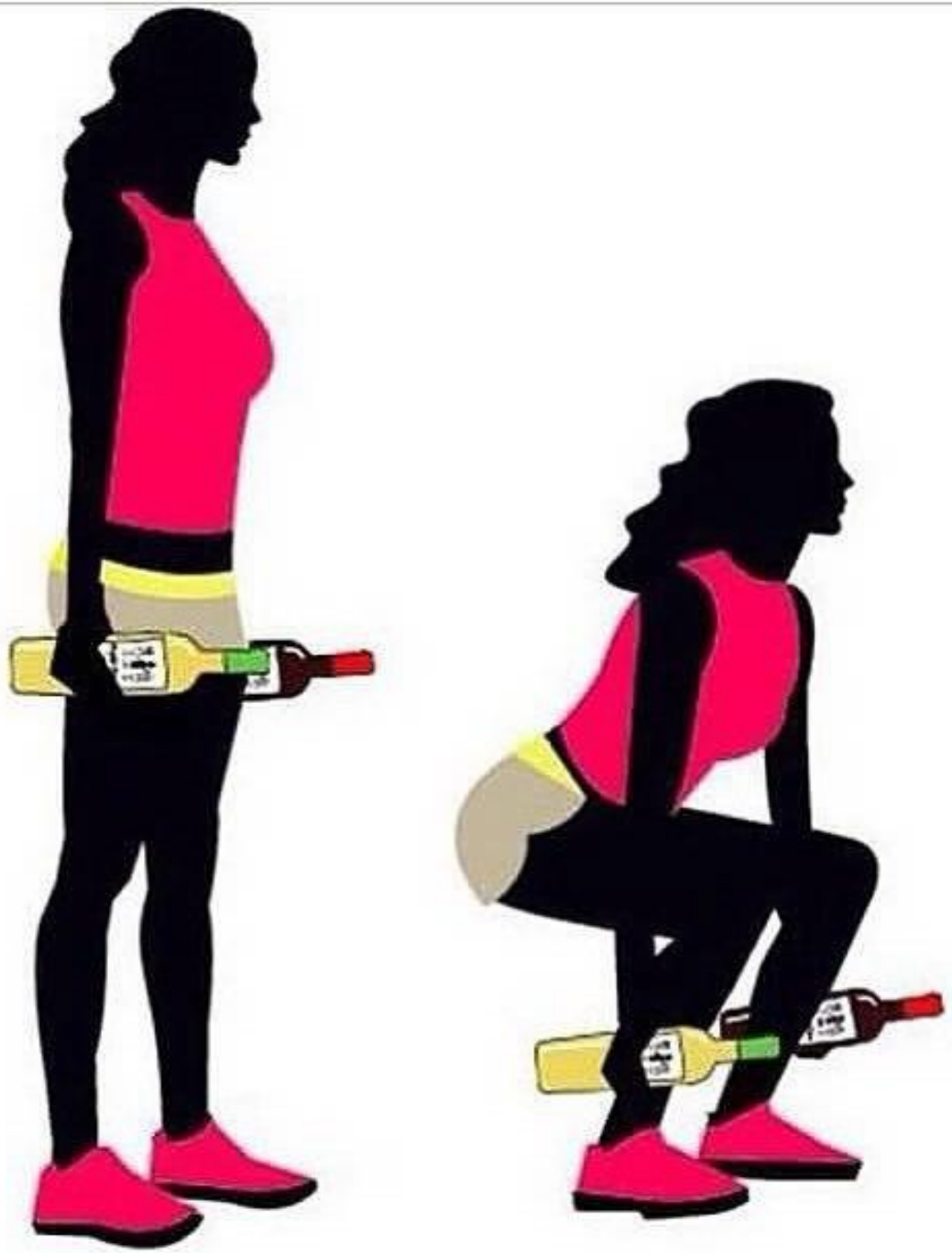
1. Лень

Лень - двигатель прогресса

2. Мотивация

- Позитивная
  - Позитивное подкрепление
  - Награда/пряник
- Негативная
  - Негативное подкрепление
  - Наказание/кнут

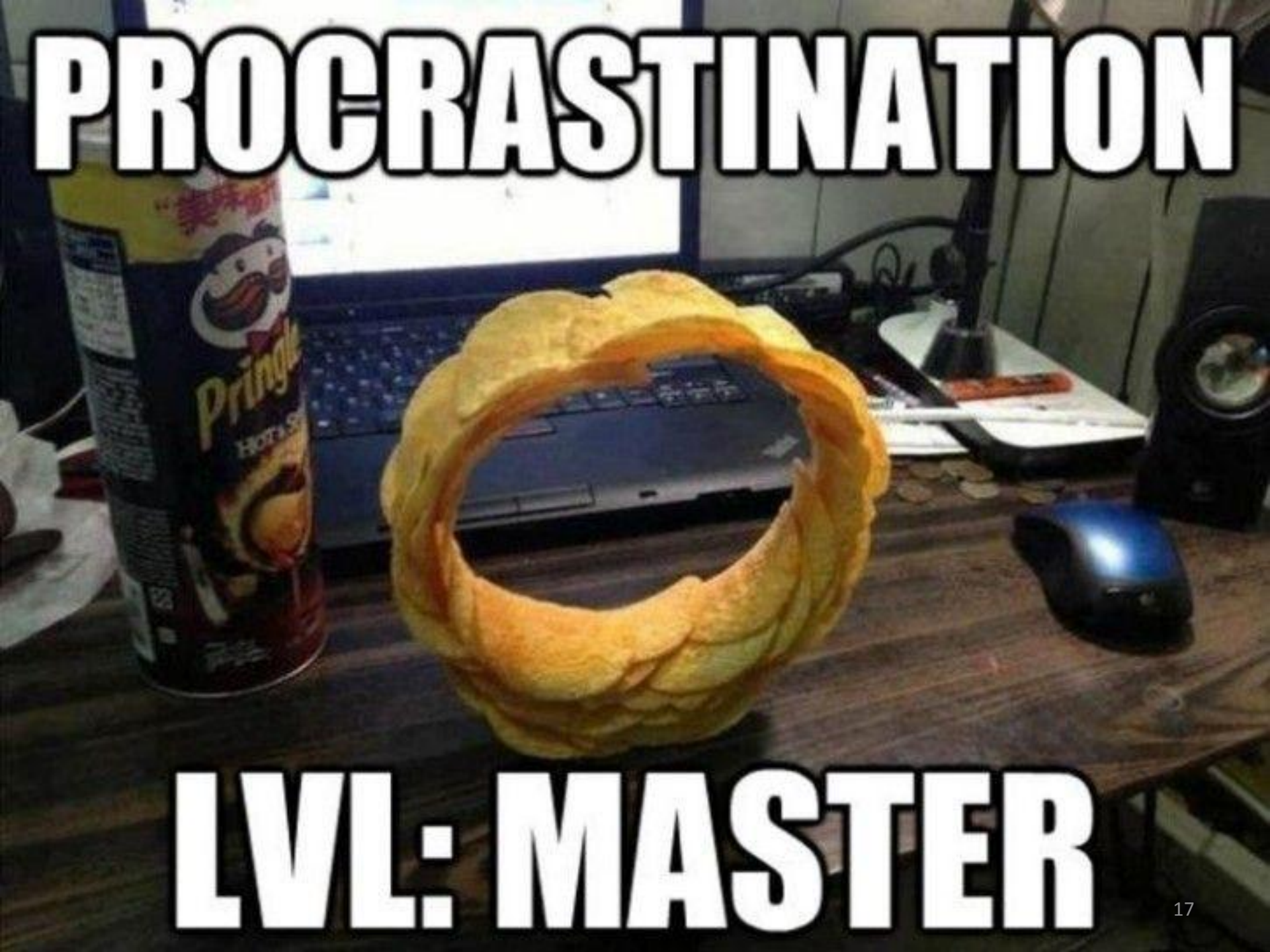
Могут быть как материальными,
так и нематериальными



pikabu.ru

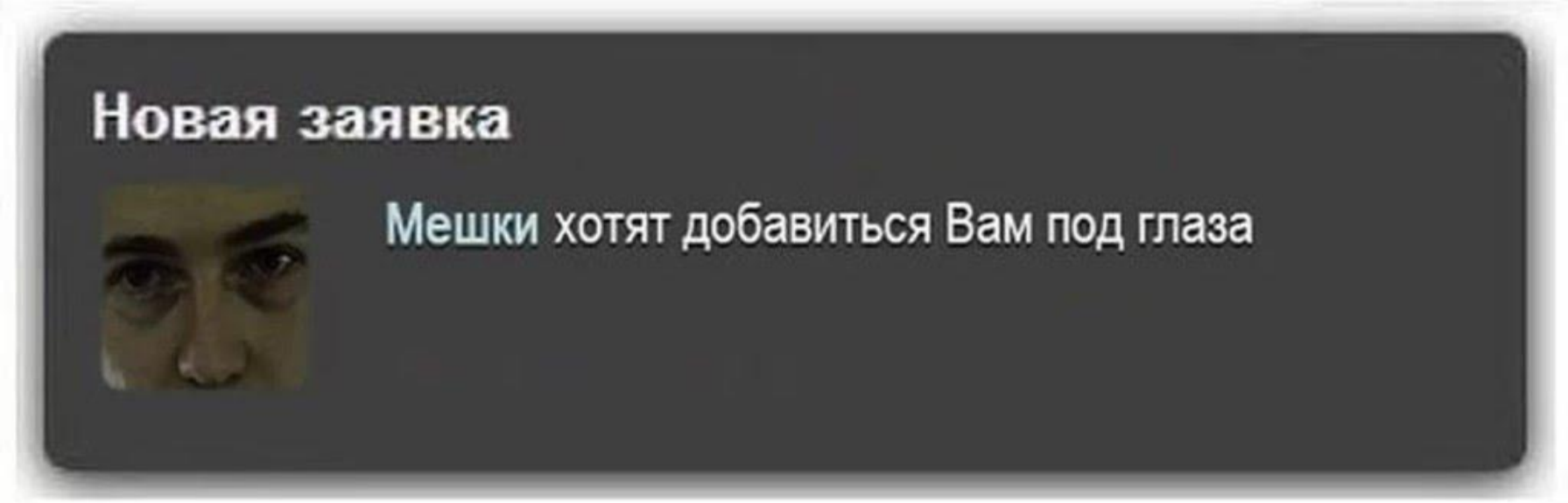
НЕ ГОТОВЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ
И ТАК СДАШЬ
risovach.ru

3. Прокрастинация

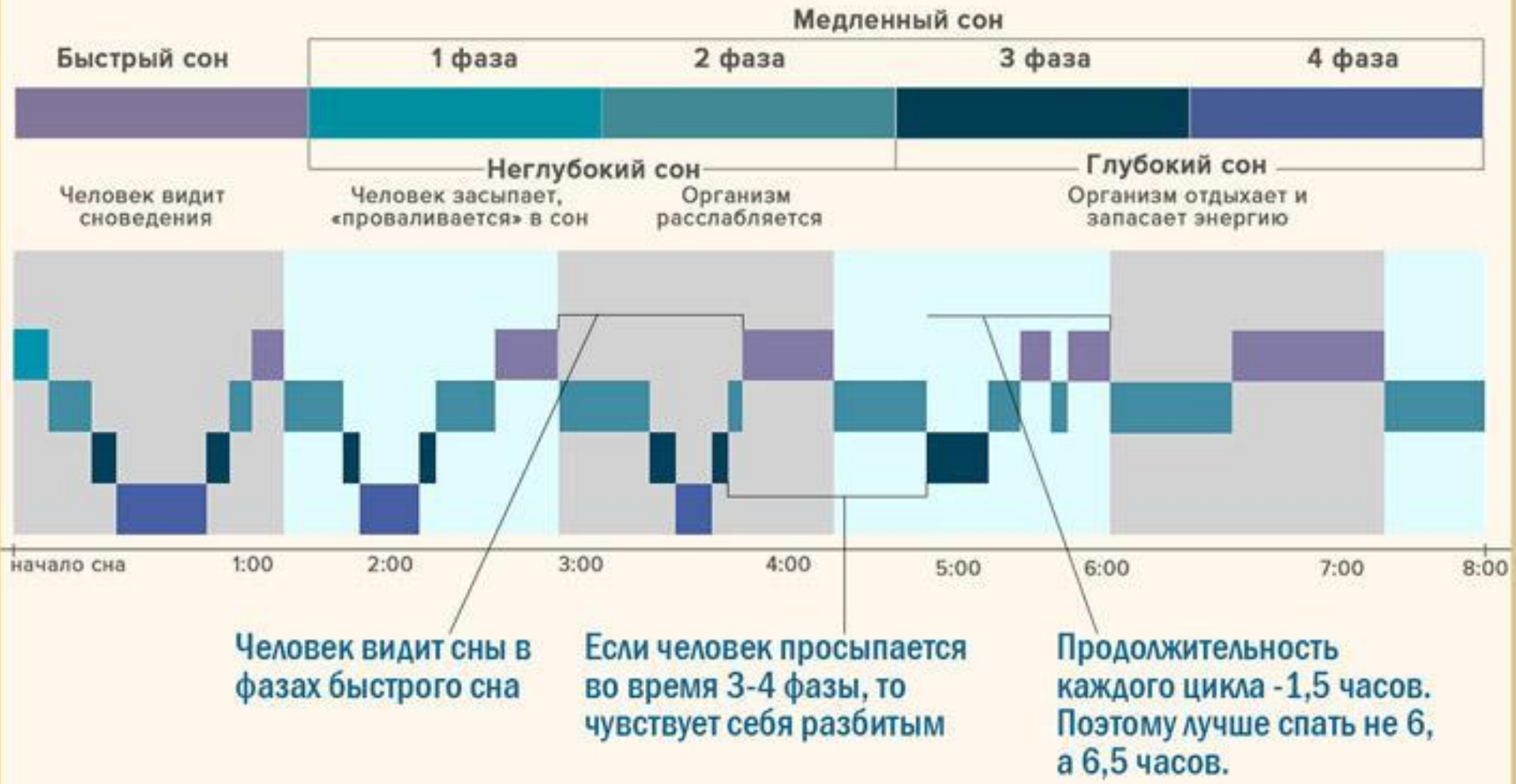

PROCRASTINATION
LVL: MASTER

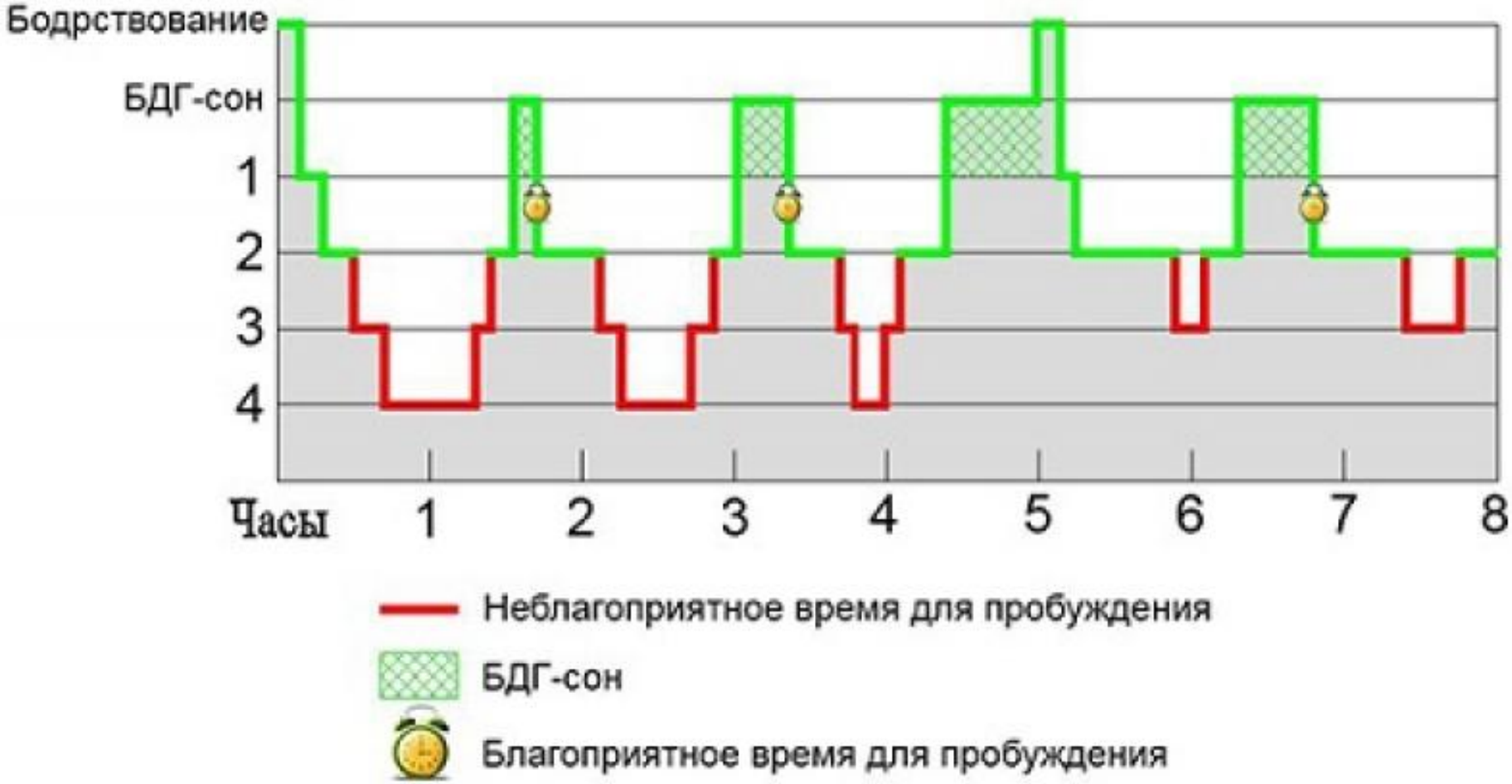
ВИДЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

4. Сон

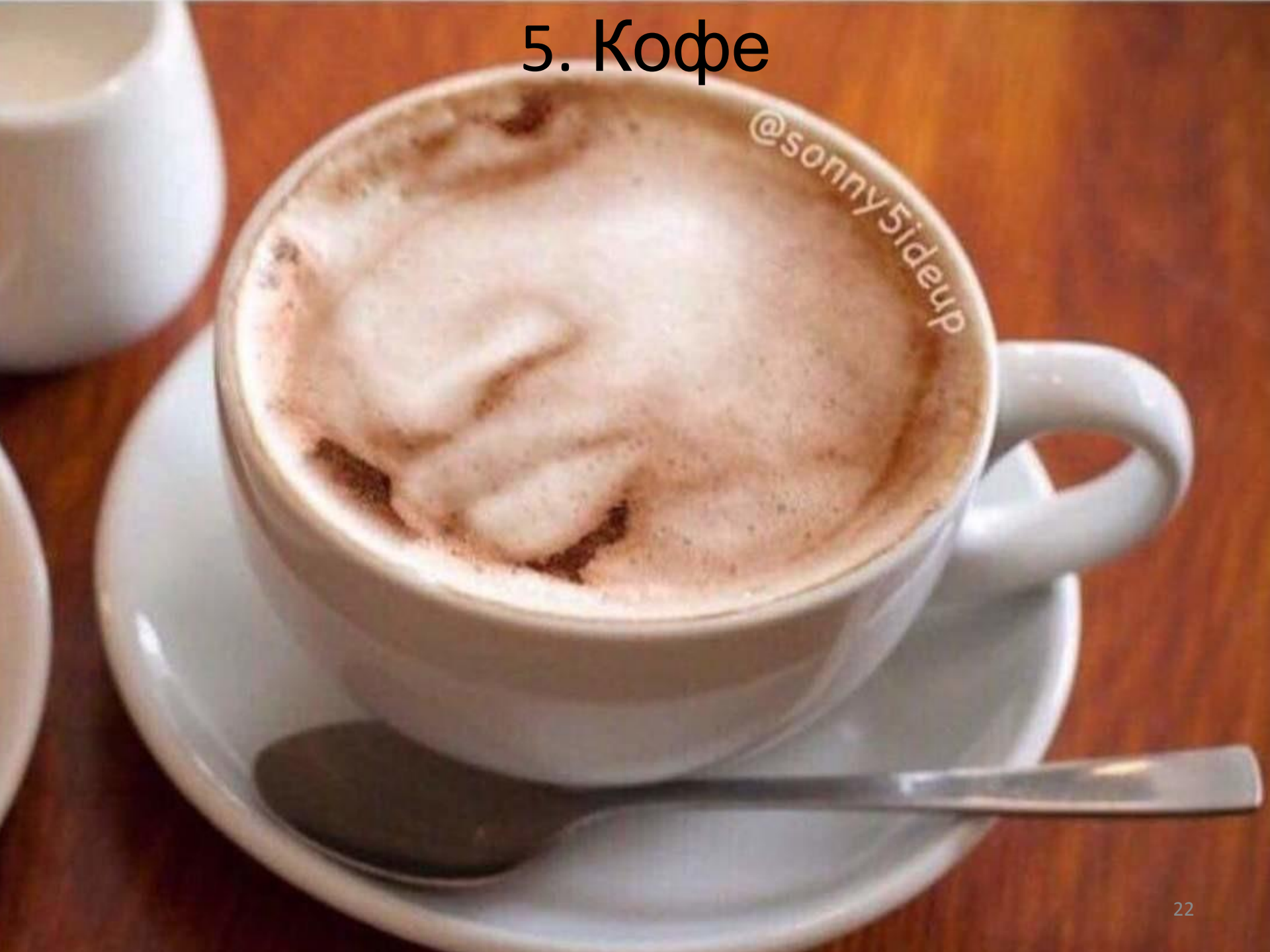


ФАЗЫ СНА

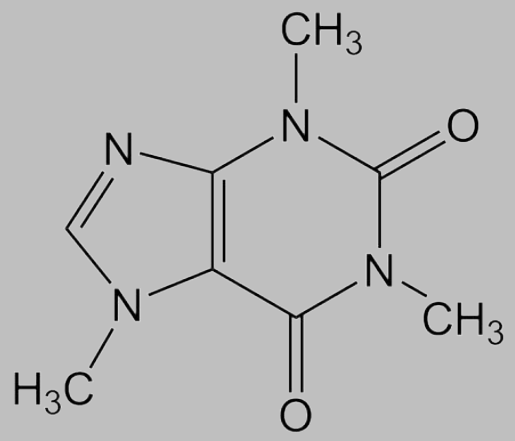

Медленный сон
Быстрый сон
1 фаза
2 фаза
3 фаза
4 фаза
Неглубокий сон
Глубокий сон
Человек видит сноведения
Человек засыпает, «проваливается» в сон
Организм расслабляется
Организм отдыхает и запасает энергию
начало сна
1:00
2:00
3:00
4:00
5:00
6:00
7:00
8:00
Человек видит сны в фазах быстрого сна
Если человек просыпается во время 3-4 фазы, то чувствует себя разбитым
Продолжительность каждого цикла -1,5 часов. Поэтому лучше спать не 6, а 6,5 часов.


Бодрствование
БДГ-сон
1
2
3
4
Часы
1
2
3
4
5
6
7
8
Неблагоприятное время для пробуждения
БДГ-сон
Благоприятное время для пробуждения

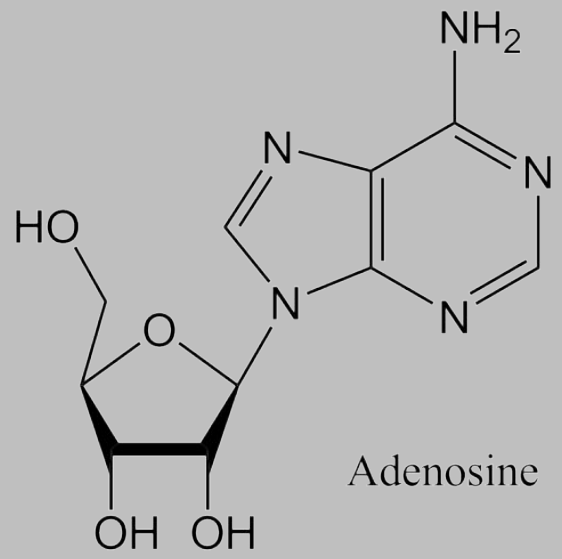
5. Кофе



Механизм действия кофеина

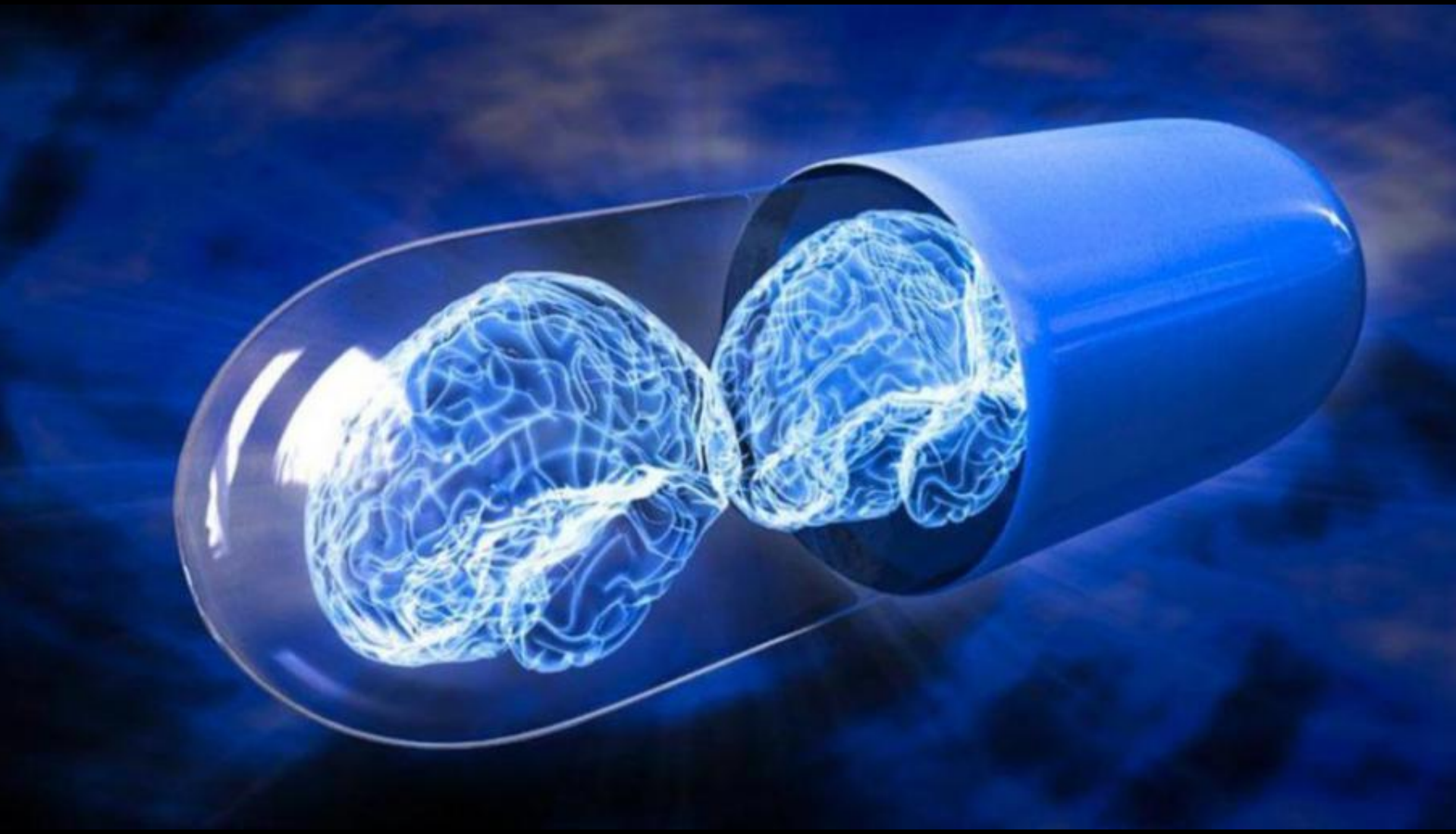


Caffeine



Adenosine

6. Ноотропы



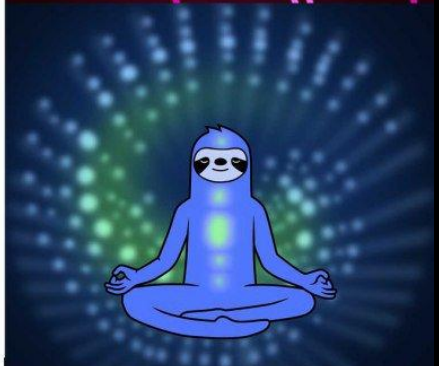
7. Время

Сел за работу
за неделю
до дедлайна

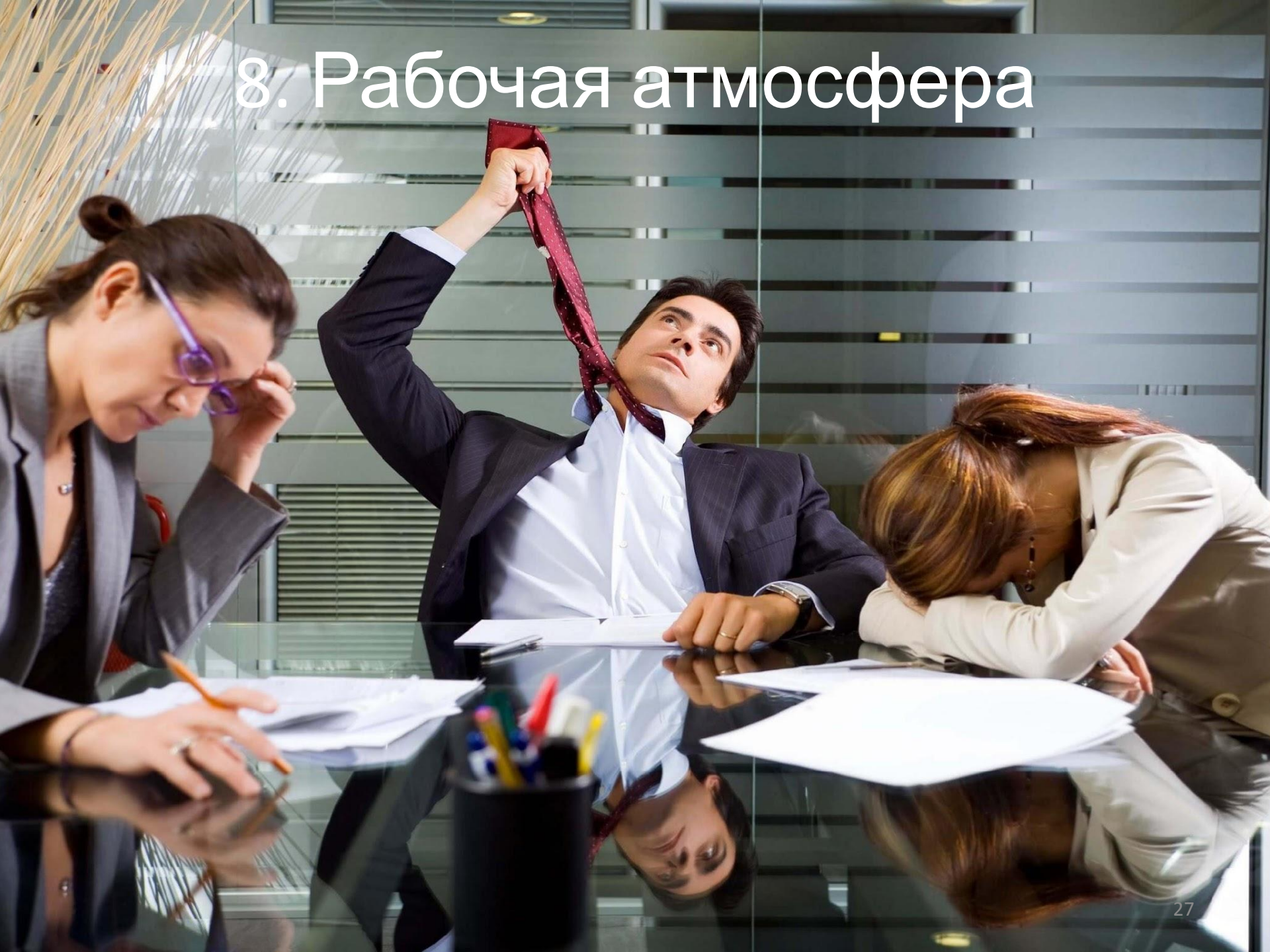
Сел за работу
за 2 дня
до дедлайна

Сел за работу
за 1 день
до дедлайна

Сел за работу
после
дедлайна



8. Рабочая атмосфера



Applause