

Как легко выживать в сессию?



Стебеньков  
Вячеслав  
магистр 1 года  
химический  
факультет



**DEADLINE**



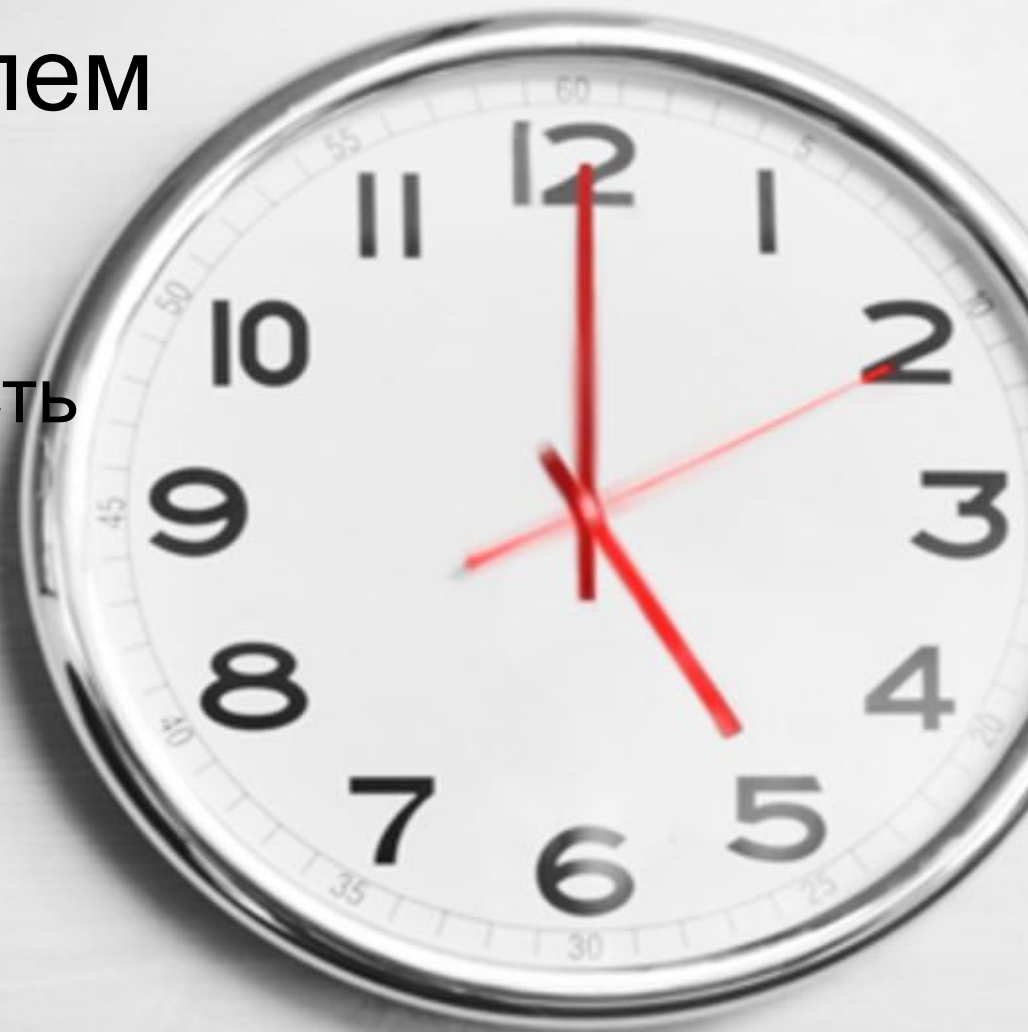


Курсач  
Диплом  
Сессия  
Долги  
Завал на работе

Ты

# Постановка проблем

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



# 1. Лень















DEMOTIVATORS.TO

Лень - двигатель прогресса



## 2. Мотивация

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

Могут быть как материальными,  
так и нематериальными
















**НЕ ГОТОВЬСЯ К  
ЭКЗАМЕНАМ**




**И ТАК СДАШЬ**

# 3. Прокрастинация



**То, что должен  
делать**

**То, что хотел  
бы делать**



**То, что делаю, когда  
прокрастинирую**

**PROCRASTINATION**



**LVL: MASTER**



# ВИДЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ



**Плохая**

делаем

**НЕВАЖНОЕ**

ВМЕСТО ВАЖНОГО



**Никакая**

**НИЧЕГО**

не делаем



**Хорошая**

делаем

**ВАЖНОЕ**

ВМЕСТО НЕВАЖНОГО

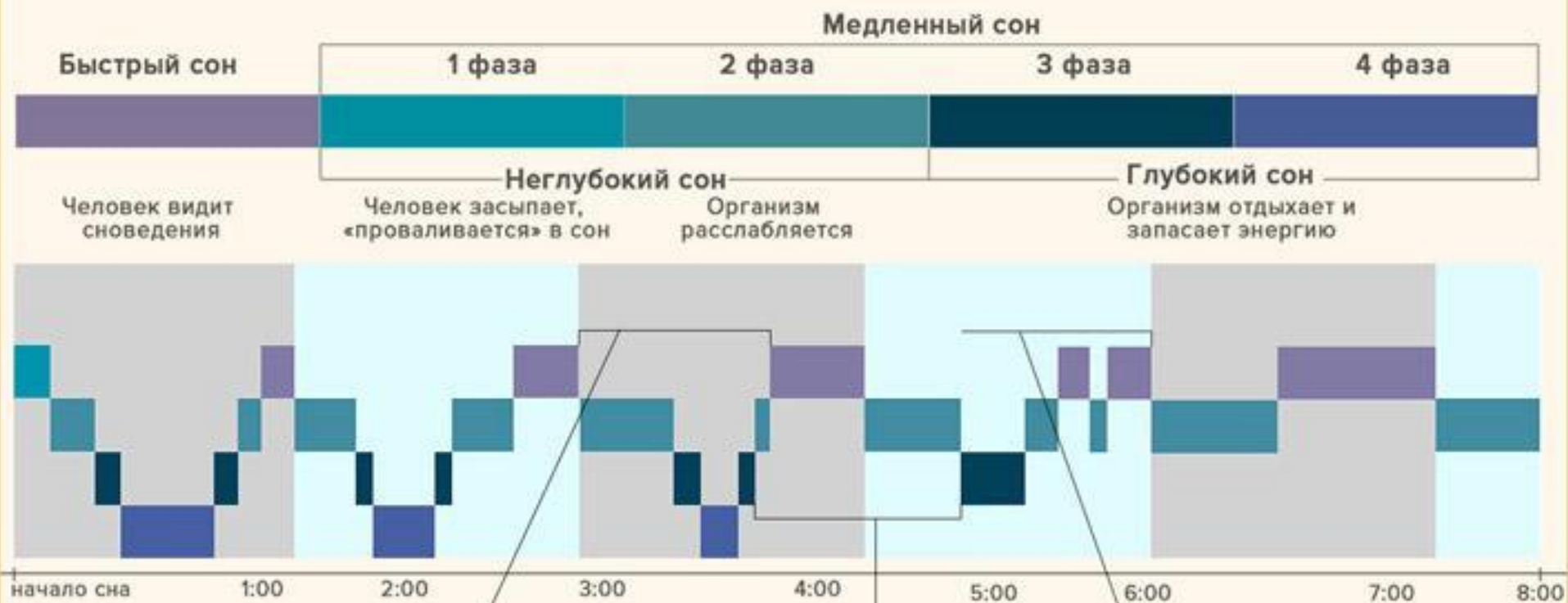
# 4. Сон

**Новая заявка**



**Мешки хотят добавиться Вам под глаза**

# ФАЗЫ СНА

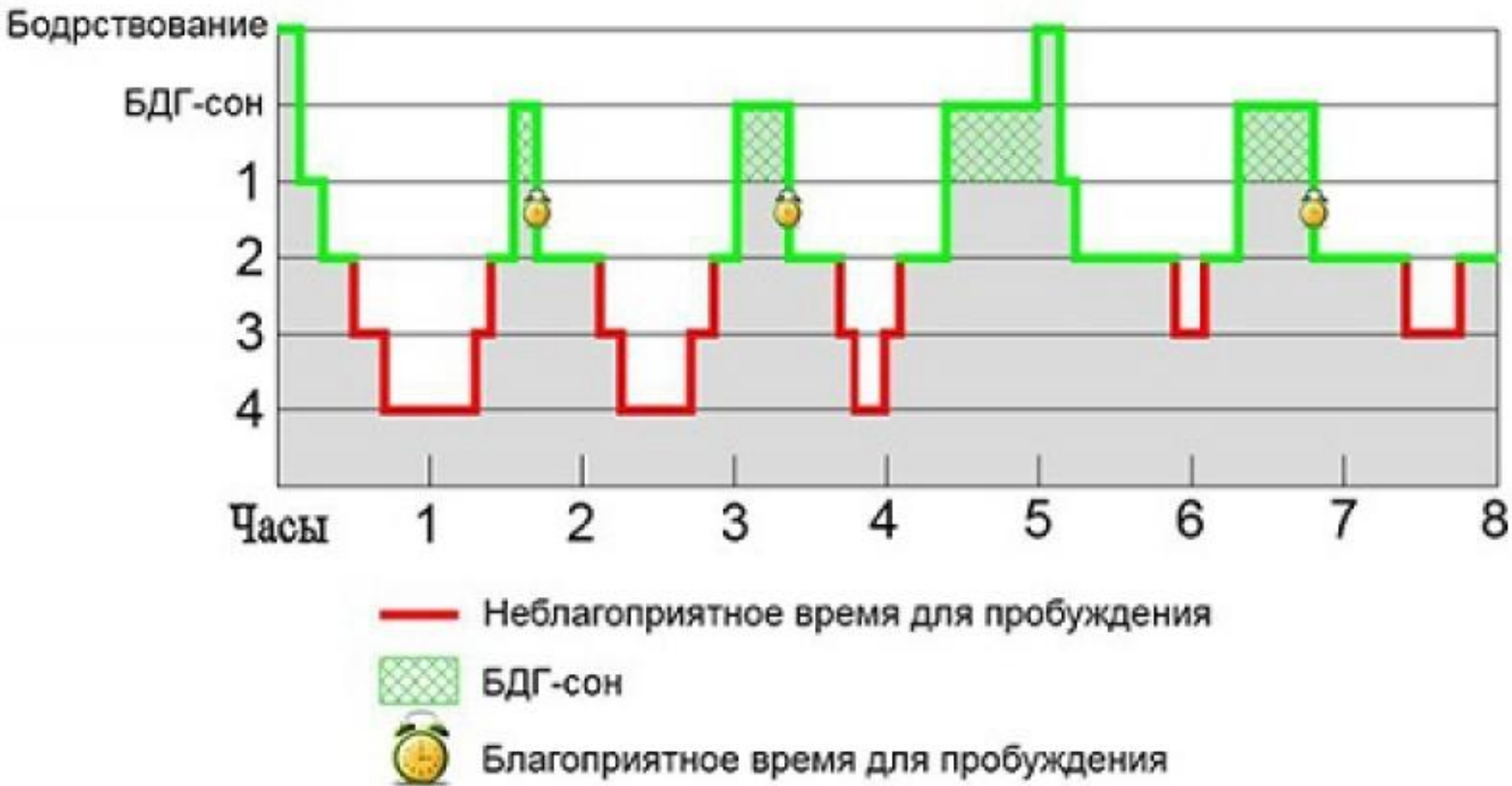


Человек видит сны в фазах быстрого сна

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.





# 5. Κοφφε





# Механизм действия кофеина

Когда появляется кофеин, он начинает наглеть и совершенно бесстыжим образом обманывать рецепторы адонезина.

забудь про адонезин, он полный лузер!



Кофеин

мне он никогда не нравился!

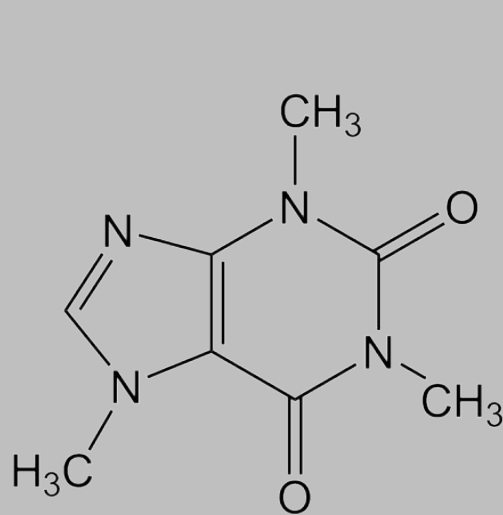


Рецептор адонезина

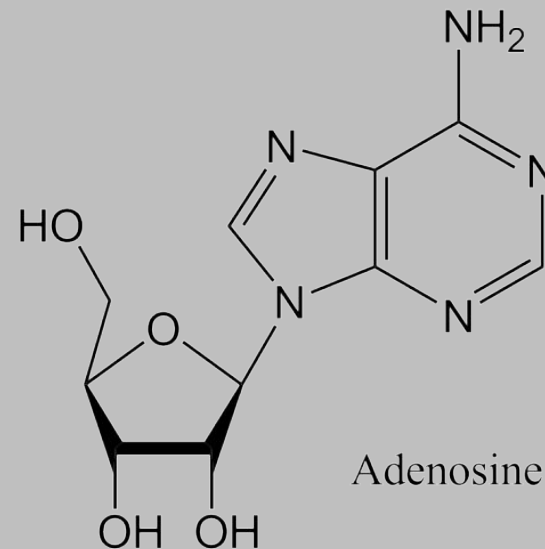
я так одиноко



Адонезин



Caffeine

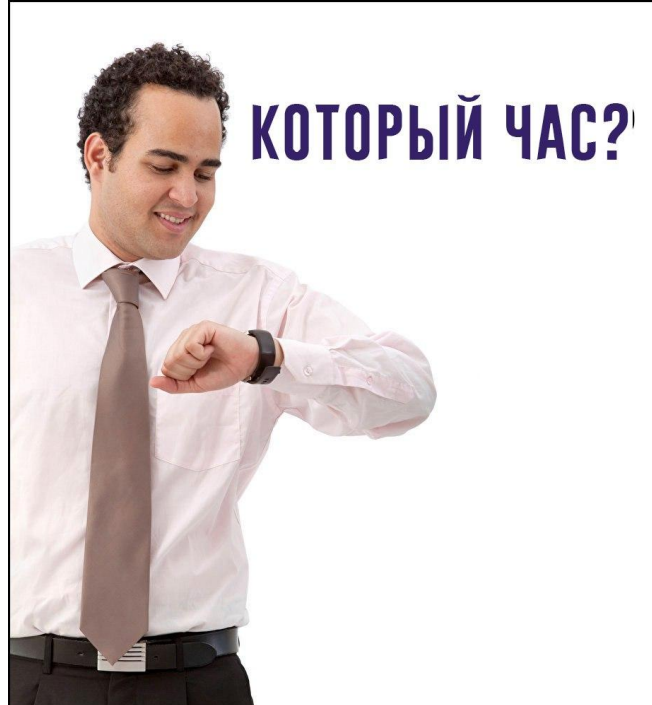


Adenosine

# 6. Ноотропы





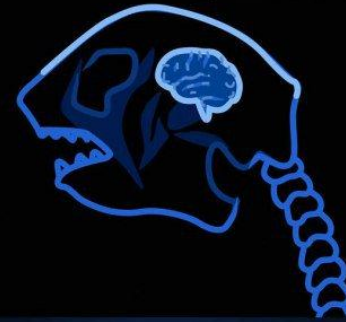


## 7. Время



Сел ЗА РАБОТУ  
ЗА НЕДЕЛЮ  
ДО ДЕДЛАЙНА

---



Сел ЗА РАБОТУ  
ЗА 2 ДНЯ  
ДО ДЕДЛАЙНА

---

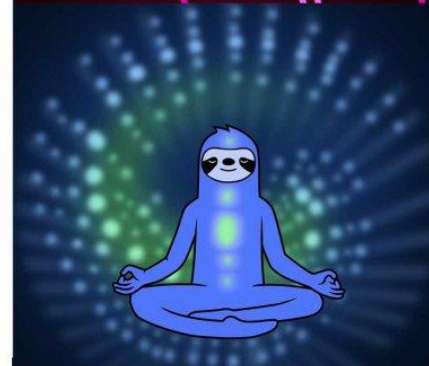


Сел ЗА РАБОТУ  
ЗА 1 ДЕНЬ  
ДО ДЕДЛАЙНА

---



Сел ЗА РАБОТУ  
ПОСЛЕ  
ДЕДЛАЙНА





# 8. Рабочая атмосфера







