

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

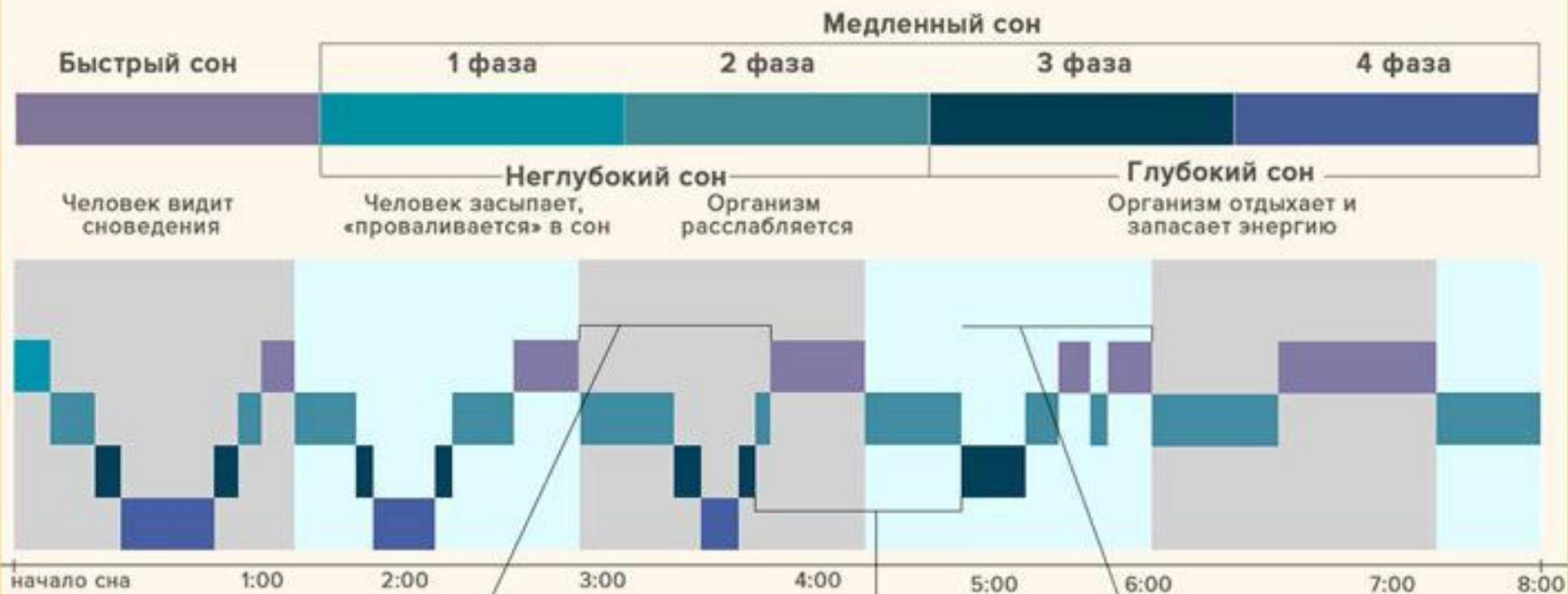
4. Сон

Новая заявка



Мешки хотят добавиться Вам под глаза

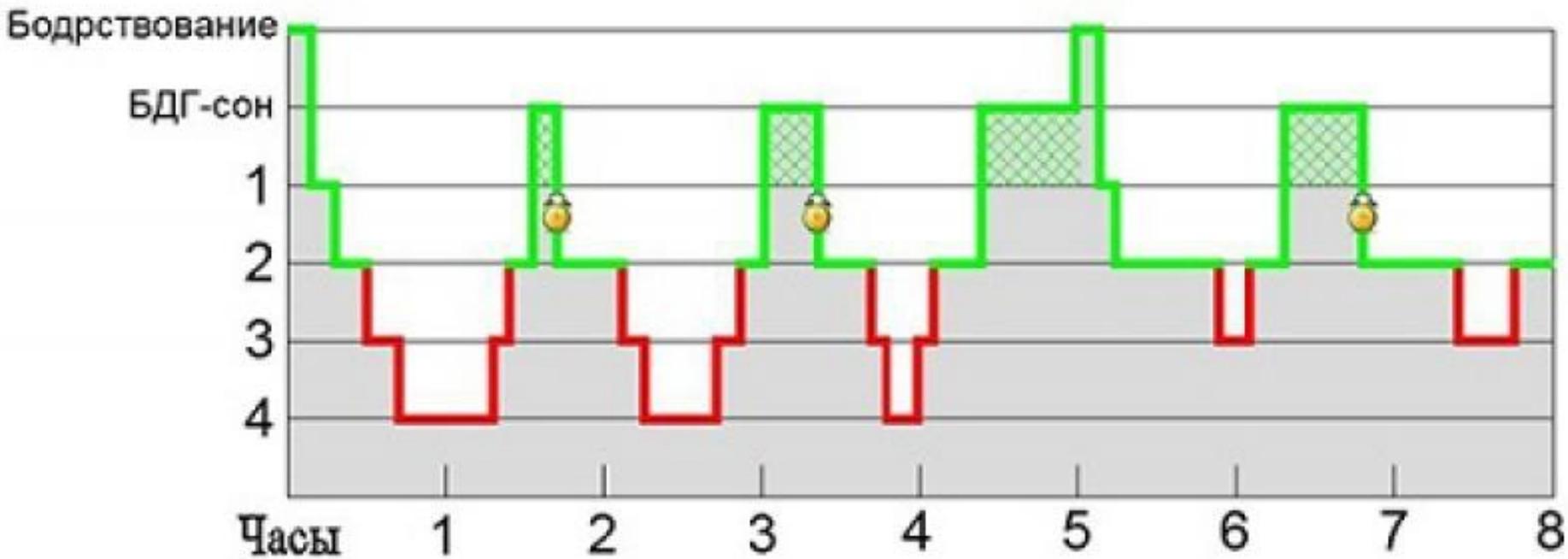
ФАЗЫ СНА



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.

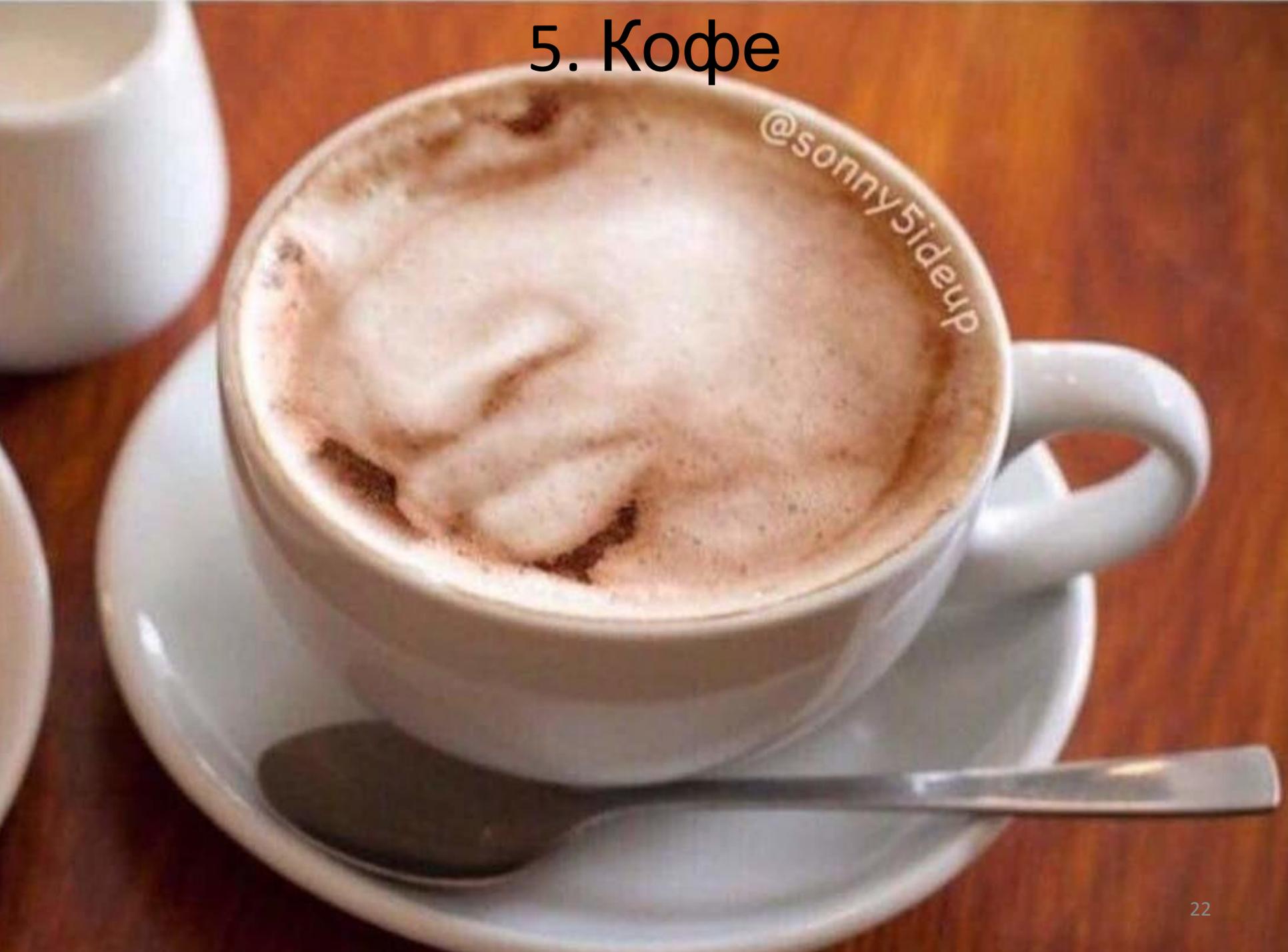


 Неблагоприятное время для пробуждения

 БДГ-сон

 Благоприятное время для пробуждения

5. Κοφε



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!

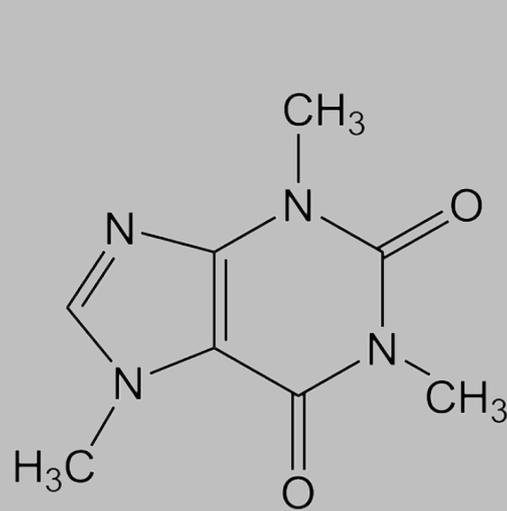


Рецептор адонезина

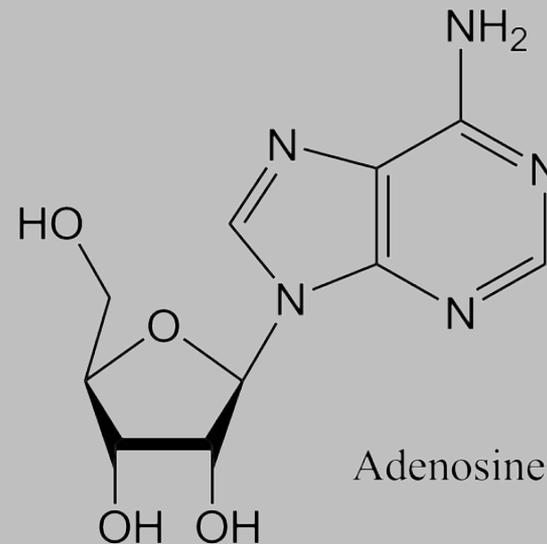
я так одинок



Адонезин



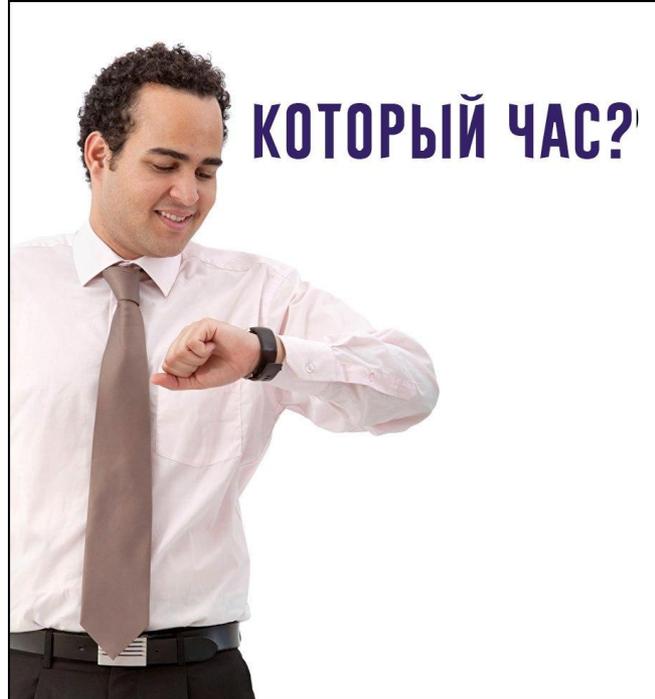
Caffeine



Adenosine

6. Ноотропы

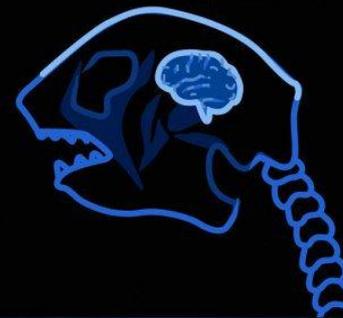




7. Время



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





