

#### БЛОГЕР АПТЕКАРША

«О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ УСПЕХА И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ»

### ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

МЕНЯ ЗОВУТ САША, БОЛЬШИНСТВО ЗНАЕТ МЕНЯ КАК «АПТЕКАРШУ». МНЕ 21 ГОД, СЕЙЧАС Я УЧУСЬ НА <u>5</u> КУРСЕ МЕДУНИВЕРСИТЕТА.





# МЫ ЗАНИМАЕМСЯ ВАЖНЫМИ И ИНТЕРЕСНЫМИ ВЕЩАМИ





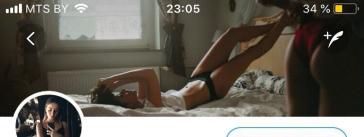












Редактировать

#### Аптекарша

@alexygoncharova

Лекарь, пекарь и аптекарь

& t.me/aptekarsh

Дата рождения: 24 марта 1997 г.

**229** читаемых **4 442** читателей

# ЗАНИМАЮСЬ ГИМНАСТИКОЙ И УЧУ ДРУГИХ

ВЕДУ ДВА -УСПЕШНЫХ→ БЛОГА



23:04

J-4 70

Чаты

**Аптекарша** 1162 подписчика

маслом для усвоения витаминов

№ Творог+сметана Жиры в сметане помогают усваиваться кальцию из творога № Из обезжиренных молочных продуктов кальций не усваивается

👫 Имбирь+мёд





## КАК ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?

MOTUBAUN 8

План

РЕСУРСЫ

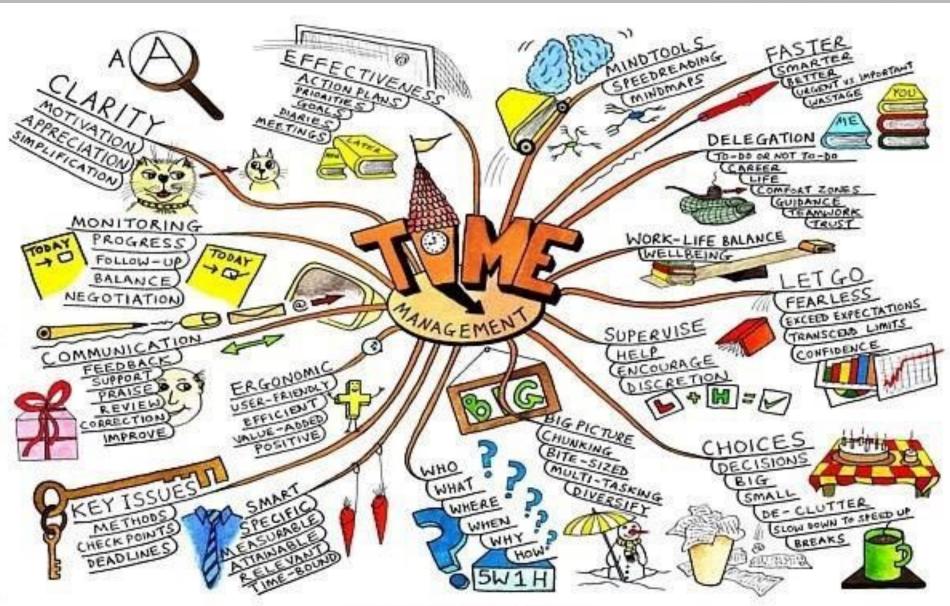


#### РЕСУРСЫ

- · BPEMЯ
- (ИЛЫ
- ИНФОРМАЦИЯ
- ЛЮДИ



#### ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



- ✓ СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ДЕЛ ТОЛЬКО ЕСЛИ ИХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ МНОГО
- ✓ НАЧИНАЙТЕ С САМЫХ ТРУДНЫХ ДЕЛ
- ✓ ЕСЛИ ДЕЛО ЗАНИМАЕТ МЕНЬШЕ 5 МИНУТ, СДЕЛАЙТЕ ЕГО ПРЯМО СЕЙЧАС



#### ПРИНЦИП ПАРЕТТО

- •20% ДЕЛ ДАЮТ 80% РЕЗУЛЬТАТА. 80% ДЕЛ-20% ВЫХОД?
- 1. ПЕРЕДАВАЙТЕ ЗАДАЧИ ДРУГИМ
- 2. РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ БЕЗЖАЛОСТНО!
- 3. НАУЧИТЕСЬ СОВМЕЩАТЬ БЕСПОЛЕЗНЫЕ ДЕЛА(ЗАКОН 30 СЕКУНД)

#### ПРИНЦИП ПАРКИНСОНА

- КАЖДОЕ ДЕЛО ЗАНИМАЕТ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО ВЫ СЕБЕ НА НЕГО ОТВЕЛИ ВЫХОД?
- 1. ЧЁТКО ОБОЗНАЧАЙТЕ ВРЕМЕННЫЕ ГРАНИЦЫ
- 2.ОСТАВЛЯЙТЕ ЗАПАС ВРЕМЕНИ. ПОМНИТЕ О ФОРС-МАЖОРАХ!



### ПРИНЦИП ПОМИДОРА

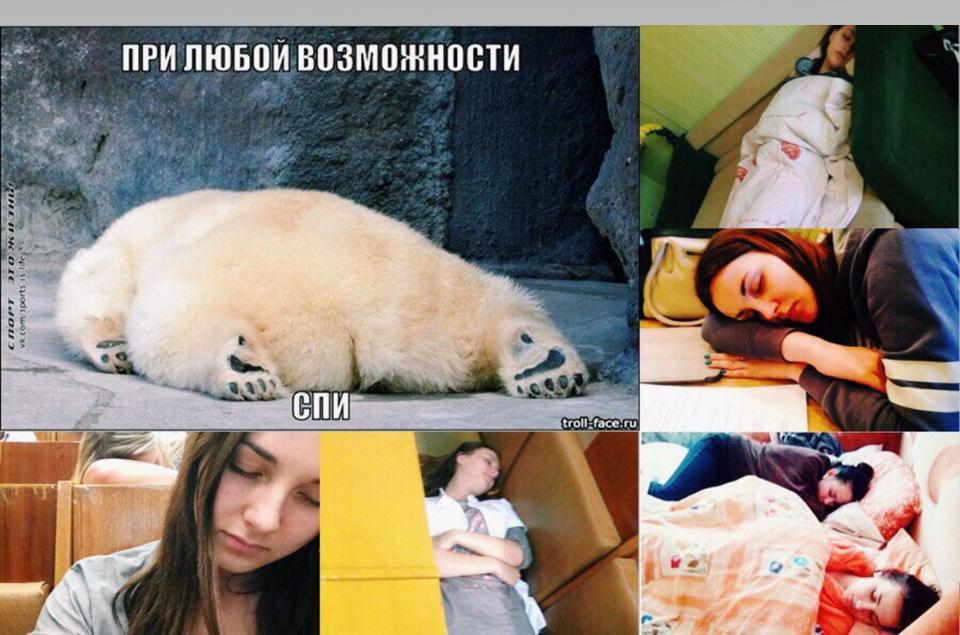
- ПОСЛЕ ПОЛНОГО 25-МИНУТНОГО ПОГРУЖЕНИЯ В РАБОТУ, ЕСЛИ ДАЖЕ ОНА НЕ ЗАВЕРШЕНА, ВЫ МОЖЕТЕ РАССЛАБИТЬСЯ.
- НА 5-8 МИНУТ НАШ МОЗГ ОТКЛЮЧАЕТСЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ОСМЫСЛЕНИЯ ВОСПРИНЯТОЙ ИНФОРМАЦИИ. ТАКОВА ЕГО ПРИРОДА. ВОСПОЛЬЗУЕМСЯ ЭТИМ.



\*25 минут — условное понятие. Для каждого время может быть индивидуально!



### ЗДОРОВЫЙ СОН



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ПОЗВОЛЬТЕ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ ГОРМОНАМ СНА:
  - СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ
  - КУПИТЕ МАСКУ ДЛЯ СНА

• ВЫКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ ХОТЯ БЫ ЗА 20-30 МИНУТ ДО СНА

## ЦИКЛЫ СНА

- СОН ЦИКЛИЧЕН (МЕДЛЕННЫЙ И БЫСТРЫЙ) ПОЭТОМУ:
  - · CINTE KONNYECTBO YACOB, KPATHOE 1,5
  - КУПИТЕ УМНЫЙ БУДИЛЬНИК



#### МОИ ИЗОБРЕТЕНИЯ

- СПАТЬ ПО 15-30 МИНУТ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА (В МОМЕНТ, КОГДА ЧУВСТВУЮ УСТАЛОСТЬ)
- ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ПРОСПАТЬ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ТО СПИТЕ СО СВЕТОМ
- ПРОСЫПАЯСЬ УТРОМ, ПЕРЕВОДИТЕ БУДИЛЬНИК НА 10 МИНУТ И ПРОСТО ЛЕЖИТЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ. ОРГАНИЗМ ПРИДЁТ В СЕБЯ, И ВСТАТЬ БУДЕТ ЛЕГЧЕ

#### КАК ПРАВИЛЬНО УЧИТЬ?







## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА:

- ЖЕЛАНИЕ+ПОНИМАНИЕ
- ДОЗИРОВАННОСТЬ
- ОТСУТСТВИЕ НАСИЛИЯ ТЕЛА И МОЗГА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- НАГЛЯДНОСТЬ+АССОЦИАЦИИ
- ПОВТОРЕНИЕ





#### НАЧНЁМ С ЖЕЛАНИЯ И ПОНИМАНИЯ

#### ОТВЕТЬТЕ ДЛЯ СЕБЯ НА ВОПРОСЫ:

- •ЖИЗНЕННО ВАЖНА ЛИ ДЛЯ МЕНЯ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ?
- •НЕОБХОДИМА ЛИ ОНА МНЕ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД?
- •ПОНИМАЮ ЛИ Я МАТЕРИАЛ? ИЛИ УЧУ НАБОР СЛОВ?
- МОЖНО ЛИ СОСТАВИТЬ КАКУЮ-ТО ОБЩУЮ СХЕМУ?





Постарайтесь минимально отвлекаться во время обучения и максимально избавить себя от ненужной информации. Шерлок Холмс не знал названия планет просто потому, что ему это было не нужно.

#### ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТПРАВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ В ДОЛГОСРОЧНУЮ ПАМЯТЬ:

- УБЕДИТЕ САМИ СЕБЯ, ЧТО ЭТА ИНФОРМАЦИЯ НУЖНА НАДОЛГО
- ▶ РАСШИРЬТЕ ПЕРИОД ЗАПОМИНАНИЯ
- ✓ ВДУМЫВАЙТЕСЬ. МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ВЫ НЕ ПОНЯЛИ, СКАЖЕТ ВАМ «ДО СВИДАНИЯ»

  ОЧЕНЬ СКОРО







Составляйте общую схему везде, где это возможно. Вспомнить «ответвления» и особенности проще, чем вспоминать всё подряд без системы.



## <u>ДОЗИРОВАННОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ НАСИЛИЯ НАД ТЕЛОМ И МОЗГОМ,</u> <u>ВОССТАНОВЛЕНИЕ:</u>

- РАЗДЕЛЯЙТЕ МАТЕРИАЛ, ОСТАВЛЯЯ ДЕНЬ НА ПОВТОРЕНИЕ
- ЧИТАЙТЕ ТОЛЬКО САМОЕ ВАЖНОЕ. ПОПЫТАЙТЕСЬ ОСВОИТЬ СКОРОЧТЕНИЕ
- КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО МАТЕРИАЛ БОЛЬШЕ НЕ ЗАПОМИНАЕТСЯ, СИЛЫ ПОКИНУЛИ, ТО ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬ БЕСПОЛЕЗНО
- ВЫДЕЛЯЙТЕ СЕБЕ ОТДЫХ, КОТОРЫЙ МОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ ТАК, КАК ЗАХОТИТЕ



**Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает** 



#### НАГЛЯДНОСТЬ

• ПОСТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ СВОИ «ЧЕРТОГИ РАЗУМА»



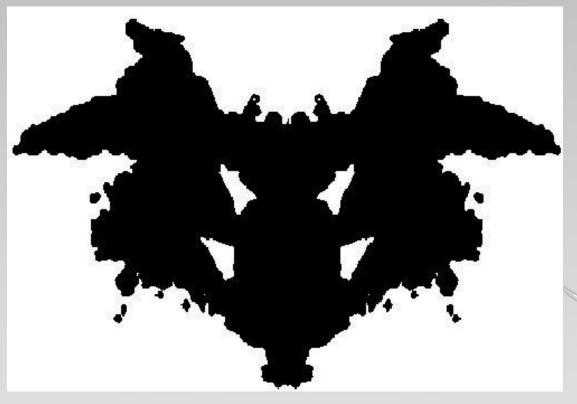
- ПИШИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ КОНСПЕКТЫ. НЕ СТОИТ ПЕРЕПИСЫВАТЬ ВСЁ ПОДРЯД СПЛОШНЫМ ТЕКСТОМ, ВЫДЕЛЯЙТЕ ТОЛЬКО САМЫЕ ТРУДНЫЕ И ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЫДЕЛИТЕЛИ. В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ ОДНОГО ЦВЕТА. ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РУЧКУ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТИКЕРЫ, ЗАСТАВКУ ТЕЛЕФОНА, РУКИ, НОГИ...





#### АССОЦИАЦИИ

• ЧЕМ БОЛЕЕ ГЛУПОЙ И СМЕШНОЙ БУДЕТ ВАША АССОЦИАЦИЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ ОНА ЗАПОМНИТСЯ.





## MATH CAMN 3HAETE KOLO)

- ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОВТОРЕНИЯ ДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ С ДРУГИМИ
- ✓ ЗАПИСЫВАЙТЕ ГОЛОСОВЫЕ И СЛУШАЙТЕ ИХ В НАУШНИКАХ
- ✓ СТАРАЙТЕСЬ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ИЗУЧЕННОМУ И ПРОВЕРЯТЬ, ЗАПОМНИЛИ ЛИ ВЫ ЧТО-ТО? МОЖЕТЕ ЛИ ХОТЬ ЧТО-ТО СКАЗАТЬ?
- ✓ ПОВТОРЯЙТЕ РЕГУЛЯРНО

#### КАК УСПЕШНО СДАТЬ УСТНЫЙ ЭКЗАМЕН?

- Поза
- Голос
- Уверенность
- Умение красиво излагать свои мысли

№ Ладно, так уж и быть, открою вам свой главный козырь. Возможно я знаю предмет хуже кого-то, но сдать могу лучше, потому что я красиво говорю. 50% экзаменаторов едва ли вас слушают, только говорите много и максимально красивыми словами. 90% поставят оценку выше, если человек говорит красиво.

На экзамене по патологии я увидела, что препод не слушает и 3 раза подряд повторяла одно и то же. Люди рядом смеялись, а я сдала на отлично.

#### 4TO MOKET BAM NOMO46?

- Витамины, аминокислоты
- Проветривание комнаты
- Стимуляторы: кофе, кофеин, элеутерококк, женьшень, родиола, гуарана
- Положительные эмоции



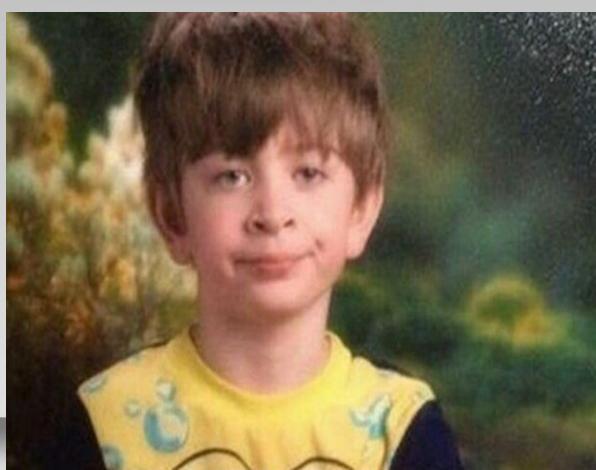


#### 3ANOMHNTE!

В ЭТОМ МИРЕ НЕ БЫЛО,

НЕТ И НИКОГДА НЕ БУДЕТ СПРАВЕДЛИВОСТИ



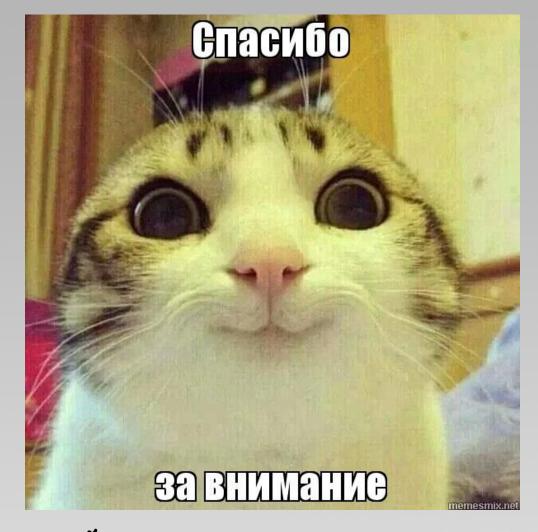


#### НА ВАШЕМ ПУТИ БУДЕТ МНОГО ПРЕПЯТСТВИЙ. ИНОГДА БУДЕТ ОЧЕНЬ БОЛЬНО ПАДАТЬ









ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ МЕНЯ В ИНСТАГРАМЕ, ТЕЛЕГРАМЕ И ТВИТТЕРЕ @ALEXYGONCHAROVA

# СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!









