Блогер Аптекарша

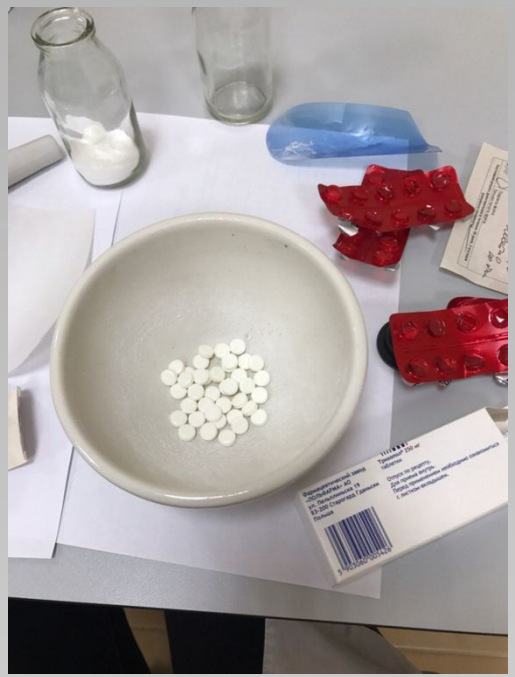
«О том, как достичь успеха и не потерять себя»

fppt.com

Давайте знакомиться!

Меня зовут Саша, большинство знает меня как «Аптекаршу».

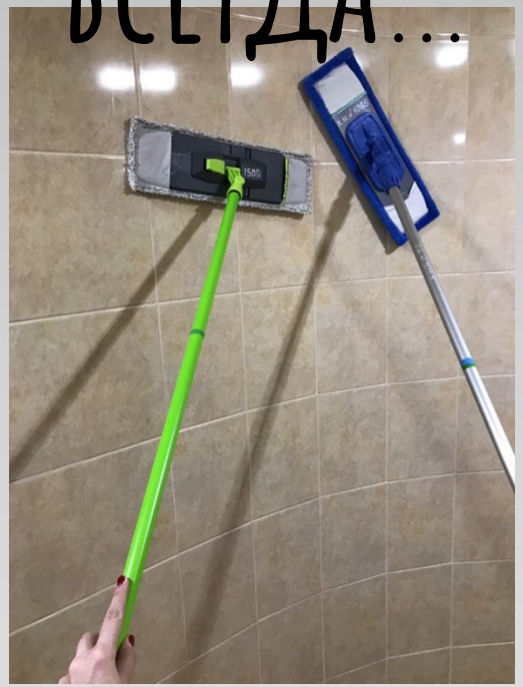
Мне 21 год, сейчас я учусь на 5 курсе медуниверситета.



Мы занимаемся важными и интересными вещами

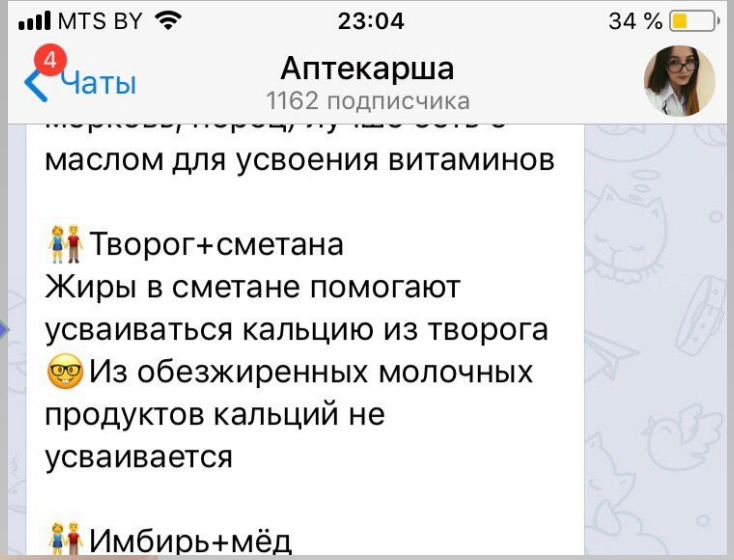
fppt.com

НО НЕ ВСЕГДА…



fppt.com

Веду два успешных блога



Занимаюсь гимнастикой и учу других

fppt.com

Как достичь своей цели?

Мотивация
Я

План

Ресурсы

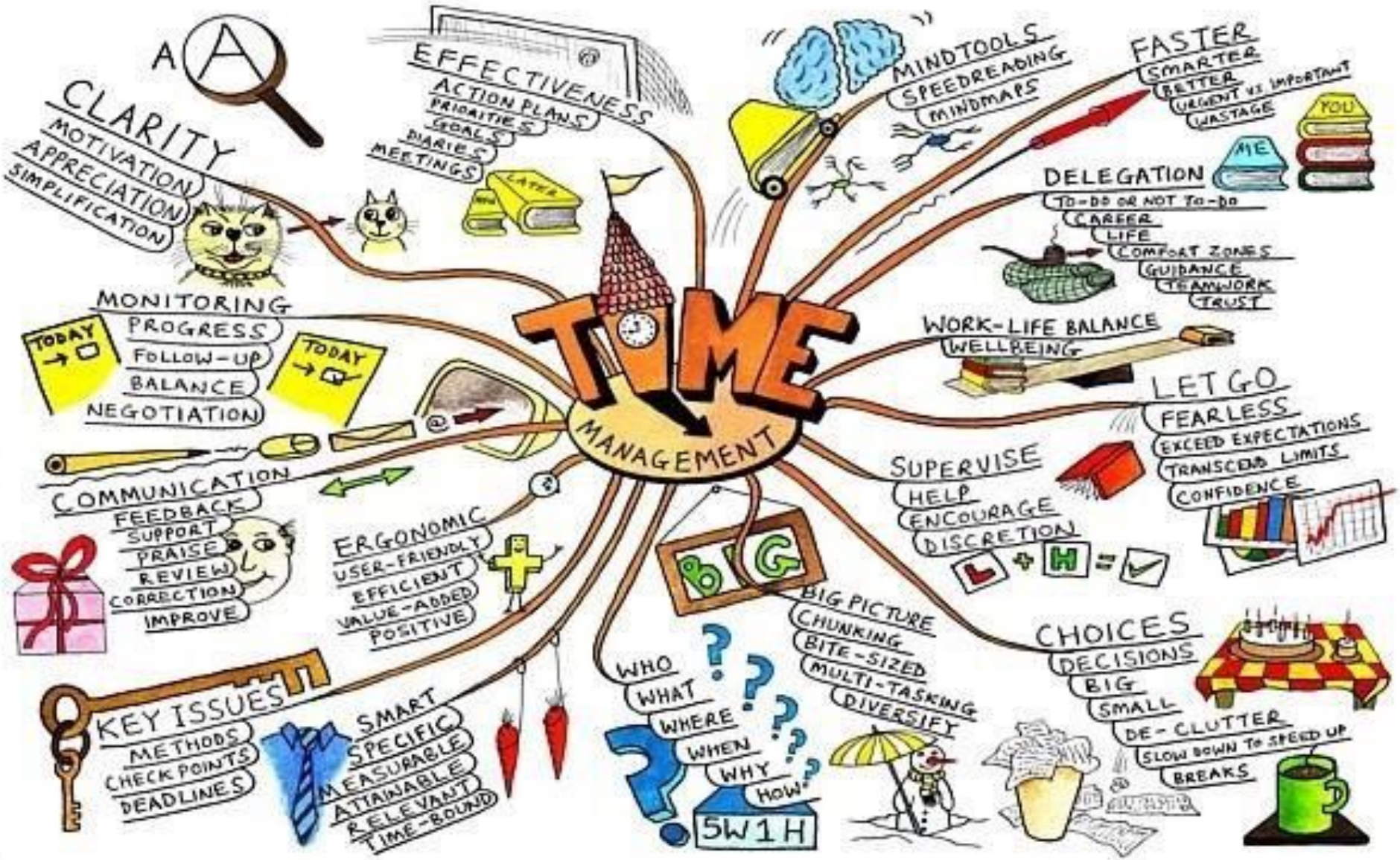
fppt.com

Ресурсы

- Время
- Силы
- Информация
- Люди

fppt.com

Тайм-менеджмент



© http://www.mindtools.com/

- ✔ Составляйте список дел только если их действительно очень много
- ✔ Научитесь различать важное и срочное. Срочное не всегда важно. Важное не всегда срочно
- ✔ Начинайте с самых трудных дел
- ✔ Если дело занимает меньше 5 минут, сделайте его прямо сейчас
- ✔ Назначайте сложные задачи на пике вашей суточной

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!

fppt.com

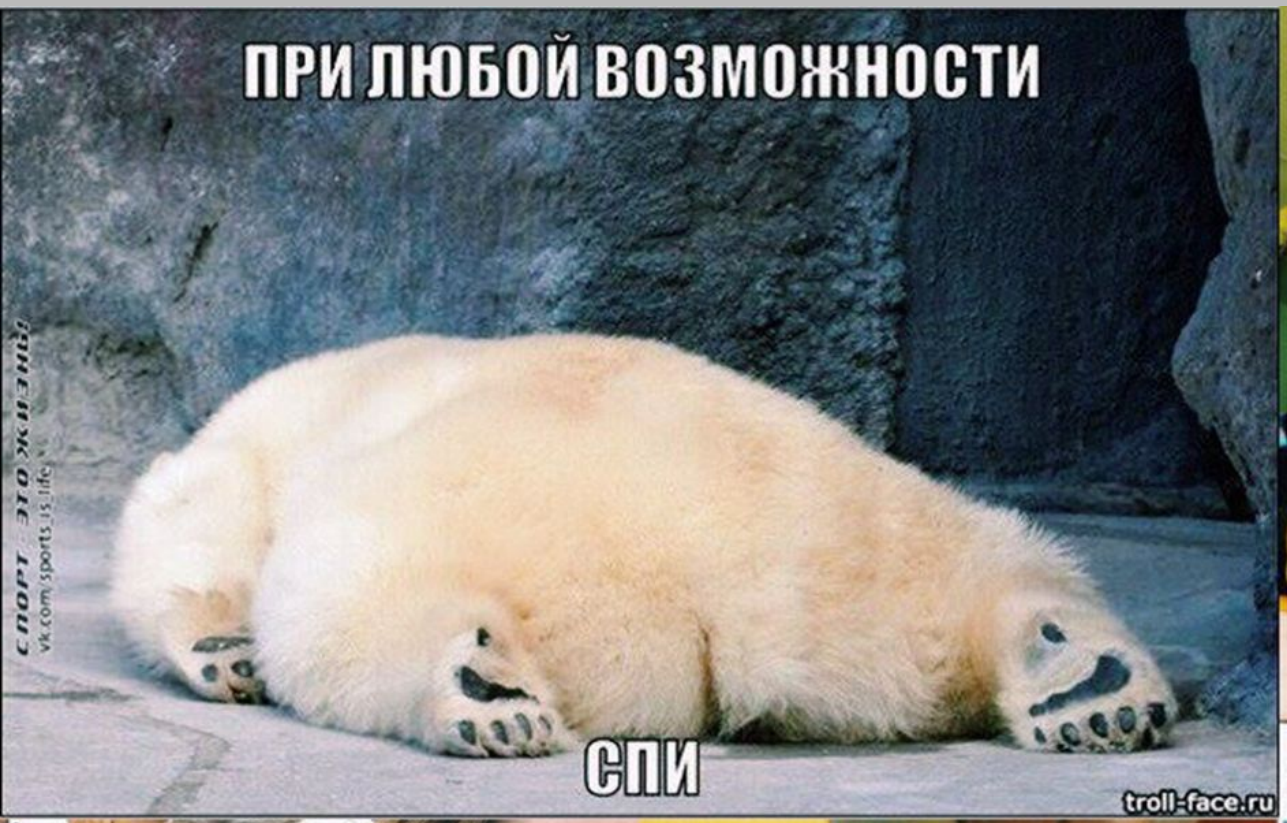
Принцип помидора

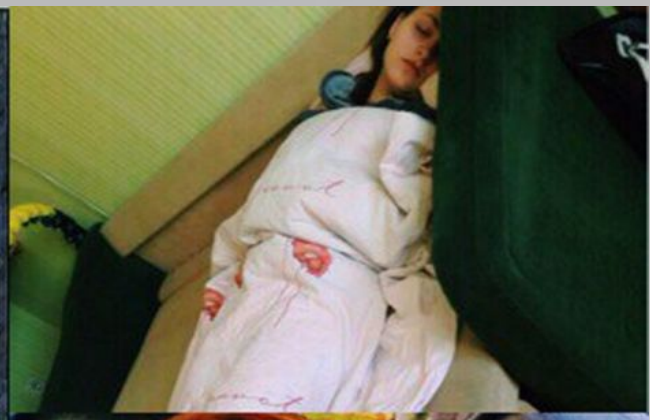
- После полного 25-минутного погружения в работу, если даже она не завершена, вы можете расслабиться.
- На 5-8 минут наш мозг отключается для отдыха и осмысления воспринятой информации. Такова его природа. Воспользуемся этим.

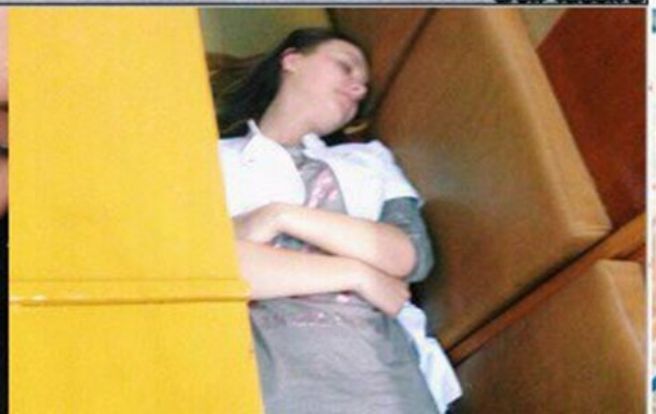
***25 минут — условное понятие. Для каждого время может быть индивидуально!**

fppt.com

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

fppt.com

Циклы сна

- ✔ Сон цикличен(медленный и быстрый) поэтому:
  - Спите количество часов, кратное 1,5
  - Купите умный будильник

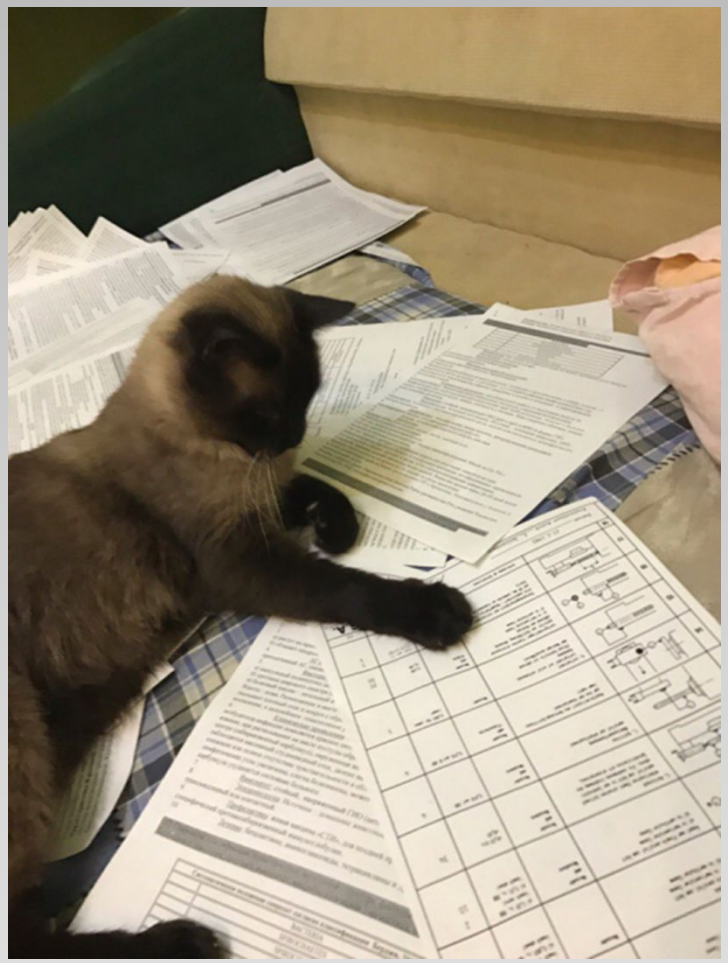
fppt.com

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

fppt.com

Как правильно учить?



fppt.com

Главные принципы успешного усвоения материала:

- Желание+понимание
- Дозированность
- Отсутствие насилия тела и мозга
- Восстановление
- Наглядность+ассоциации
- Повторение

fppt.com

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?

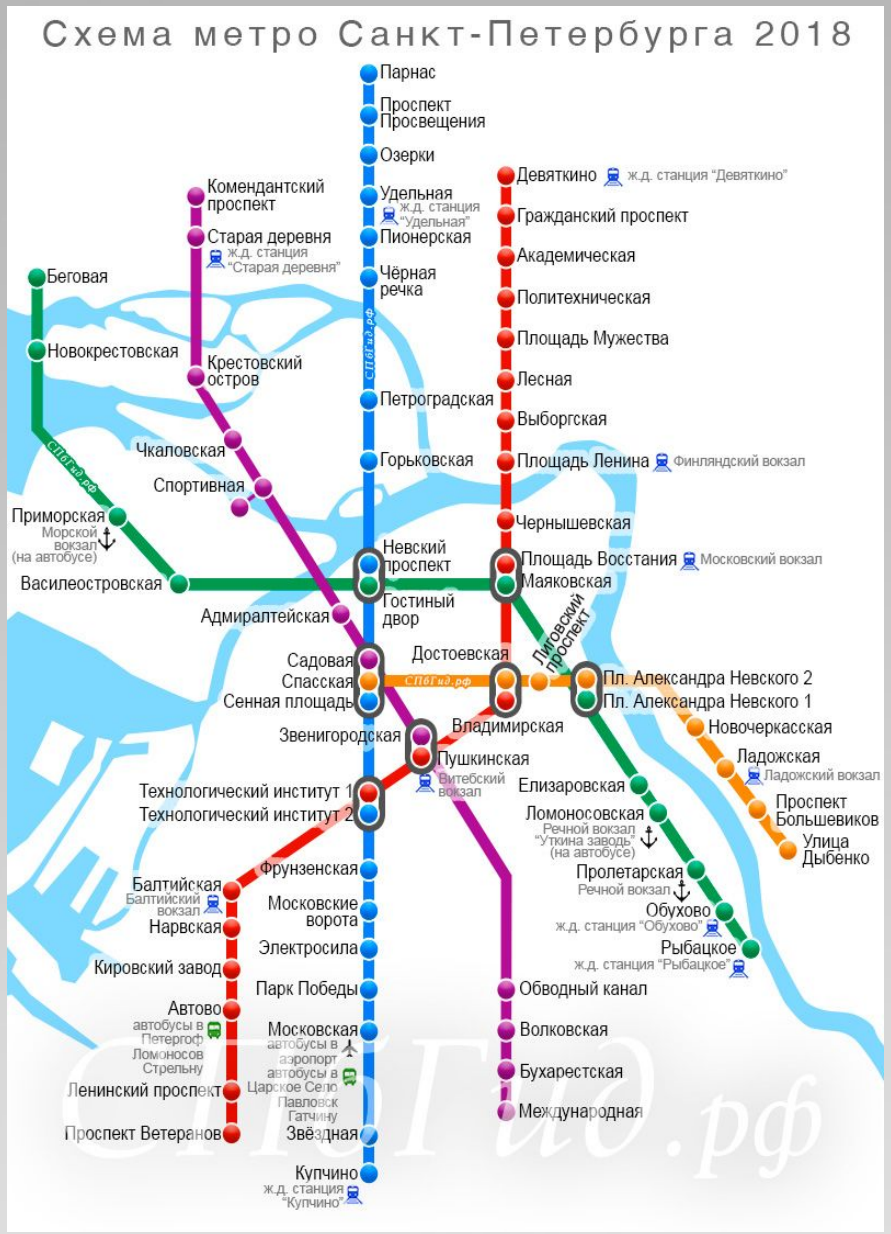
fppt.com

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.

fppt.com

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.

fppt.com

Дозированность, отсутствие насилия над телом и мозгом, восстановление:

- 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

fppt.com

Наглядность

- Постарайтесь создать свои «чертоги разума»

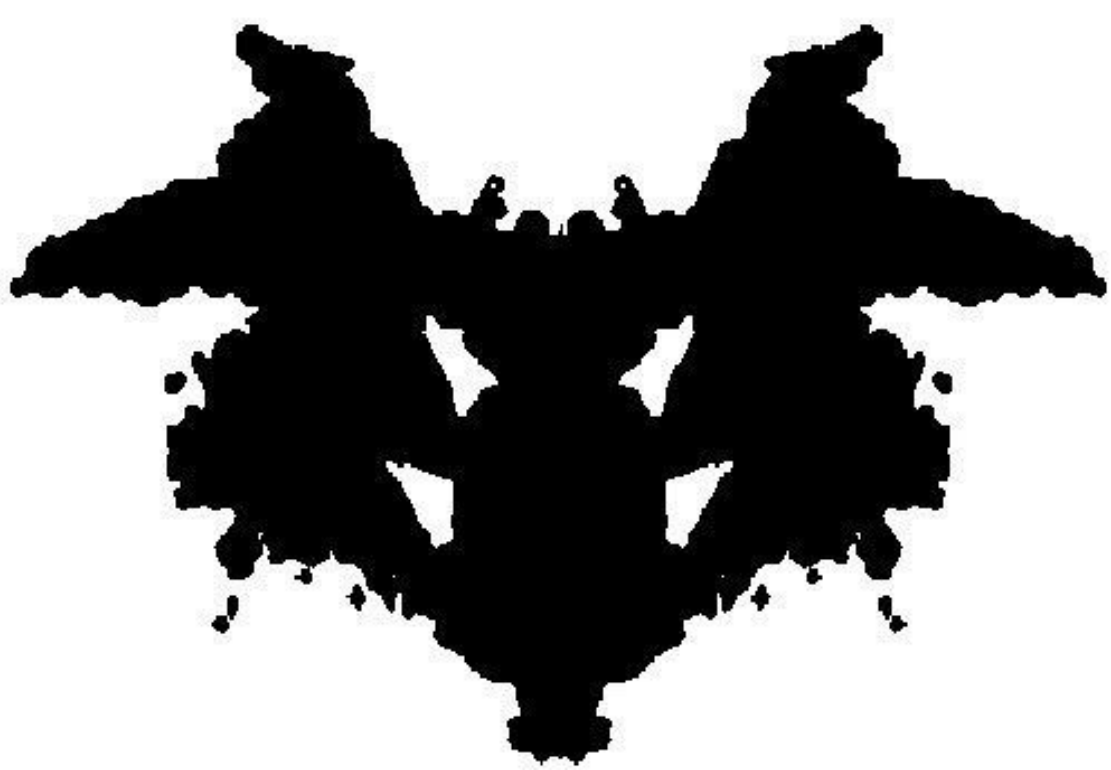
fppt.com

- 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…

fppt.com

Ассоциации

- Чем более глупой и смешной будет ваша ассоциация, тем лучше она запомнится.



fppt.com

Повторение
(мать сами знаете кого)

- ✔ 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

fppt.com

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.

👩‍🎓 Садитесь к экзаменатору с таким лицом, как будто то, что вы будете сейчас отвечать, вы знаете лучше всего на свете. Забудьте слова «я не знаю». Говорите «могу предположить». И главное говорите это максимально уверенно.

fppt.com

Что может вам помочь?

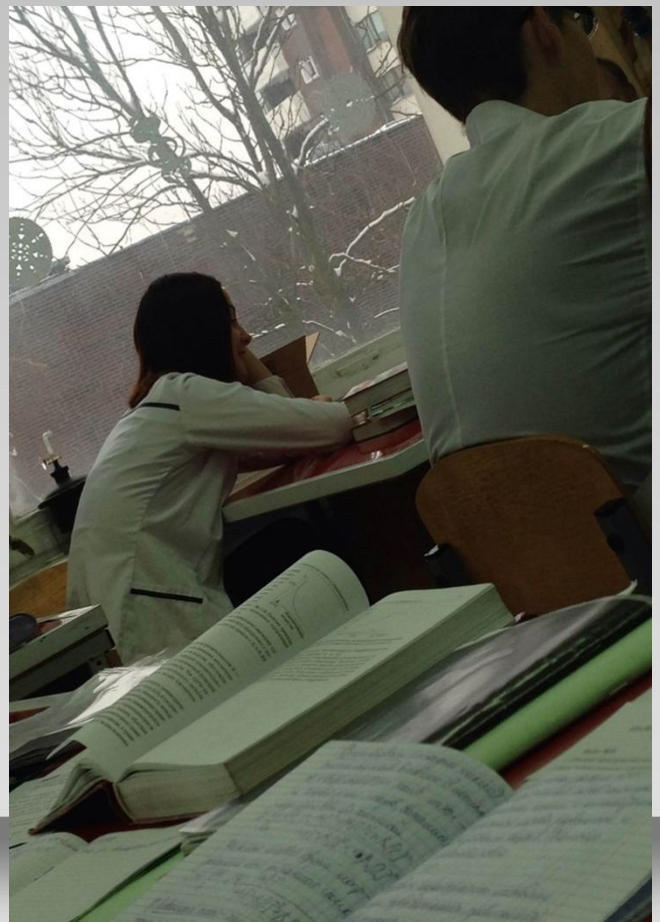
- Витамины, аминокислоты
- Проветривание комнаты
- Стимуляторы: кофе, кофеин, элеутерококк, женьшень, родиола, гуарана
- Положительные эмоции

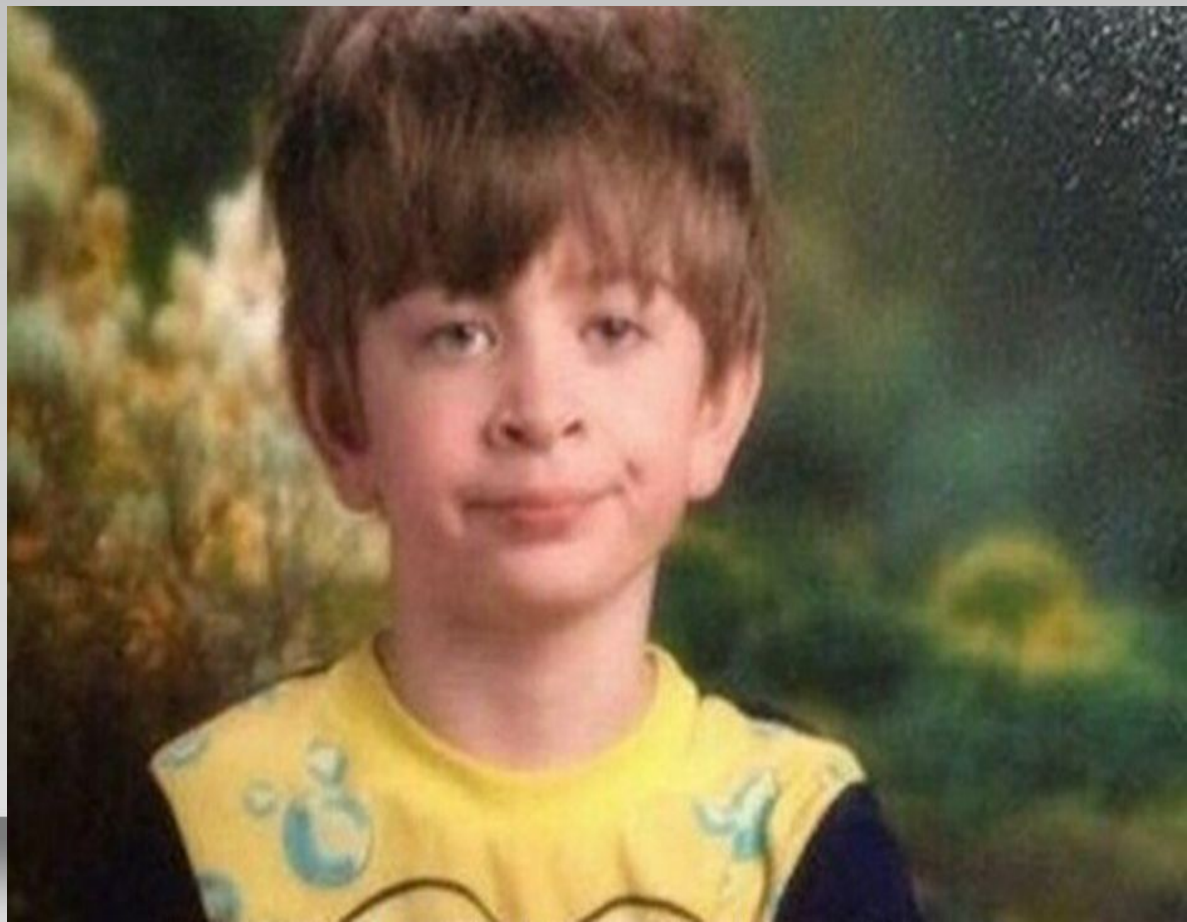
fppt.com

Запомните!

В этом мире не было,

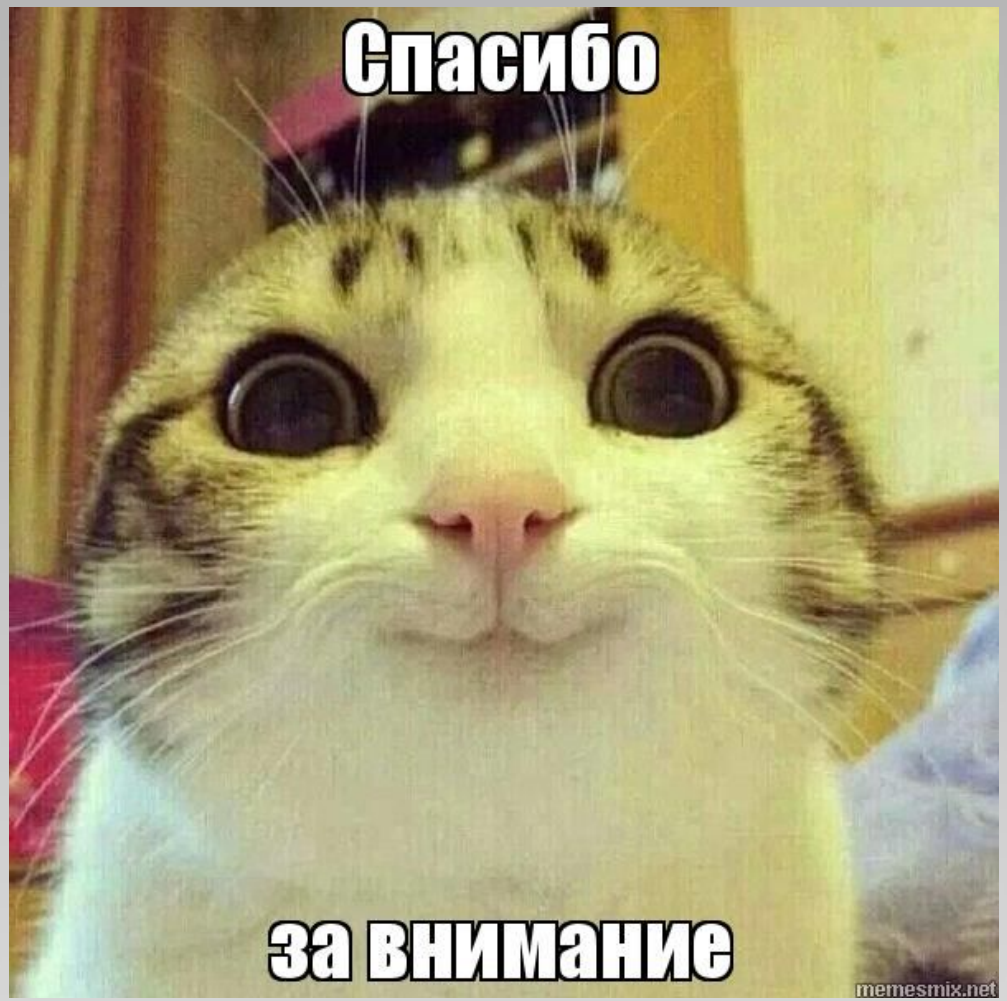
нет и никогда не будет справедливости





На вашем пути будет много препятствий. Иногда будет очень больно падать

fppt.com



Вы можете найти меня в инстаграме, телеграме и твиттере @alexygoncharova

fppt.com

Спасибо, что были с нами!

vk.com/stoctby

stoctby

stoctby

stoctby

YouTube 100цт