Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Pięć sposobów na sesję

Letnia pogoda i trwające rozgrywki Euro 2012 nie sprzyjają ślęczeniu nad książkami i przyswajaniu partii materiałów na letnią sesję. Jak sobie pomóc? Oto pięć wskazówek pomocnych w trakcie przygotowań do egzaminów pomimo niesprzyjających okoliczności.

Plan działania

Nawet jeśli wydaje się, że czasu jest zbyt mało i że brakuje go na planowanie warto poświęcić pół godziny na usystematyzowanie zadań i zaplanowanie co i na kiedy musimy przygotować aby letnia sesja zakończyła się powodzeniem. Do tego krótka notatka z podziałem dnia i godzin przeznaczonych na naukę uwzględniająca przerwy na krótki odpoczynek czy oglądanie meczu. Potem wystarczy tylko przestrzegać spisanych zasad i nie wydłużać przerw oraz nie rezygnować z czyniącego cuda snu.

Jedzenie

To przecież główne źródło energii i siły tak potrzebnych w tych dniach. Nawet przy niewielkim budżecie, można je skomponować w taki sposób, aby stało się sprzymierzeńcem. Sięgajmy więc po zdrowe jogurty i sery na śniadanie, potem gotowane warzywa i energetyczne mięso uzupełnione ryżem lub kaszą, a w przerwach sięgajmy po bakalie. Tak, te niedocenione u nas i niepozorne przekąski mogą okazać się zbawienne, bo nie tylko wspierają koncentrację i świetnie wpływają na pamięć (np. migdały), ale również dostarczą organizmowi dużą dawkę witamin i składników mineralnych (orzechy laskowe zawierają m.in. cynk i magnez a pistacje – duże ilości potasu). O dobre samopoczucie zadbają suszone morele. W sklepach pojawiły się nawet specjalne piłkarskie edycje - Bakalland przygotował w takich opakowaniach m.in. mieszankę studencką i pistacje. To dobra alternatywa dla słodkich i bezwartościowych batoników, które warto przynajmniej na kilka tygodni wyeliminować z diety.

Świeże powietrze

Są tacy, którzy twierdzą że uczyć się można wszędzie, a idealnie nadają się do tego trawniki i ławki w parku. Inni twierdzą, że nauka na świeżym powietrzu jest mało efektywna, bo wokół dzieje się wiele ciekawych rzeczy, które uniemożliwiają skupienie. Jedno jest pewne - nawet krótki spacer czy godzina spędzona poza zamkniętym pomieszczeniem, pomogą w przyswajaniu materiału. Warto to uwzględnić przygotowując plan dnia i wpisać jako stały punkt przygotowań do sesji, pamiętając, że im więcej tlenu dotrze do naszego mózgu tym szybciej i sprawniej będzie on pracował.

Uwaga na używki

Kawa i napoje energetyzujące pomagają na krótko, a spożywane w dużych ilościach - wypłukują z organizmu magnez i witaminę B, czyli bardzo ważne składniki wpływające na sprawne funkcjonowanie układu nerwowego.

Opanować stres i ...zrelaksować się przed egzaminem

Wydaje się niewykonalne? Spokojnie, wystarczy kilka głębokich oddechów i kilkanaście minut spędzonych przed lustrem, w trakcie których przetrenujemy krótką wypowiedź. Obserwacja naszej twarzy i gestykulacji upewni nas, czy tworzymy wiarygodny przekaz i podpowie nad czym warto zapanować lub co zmienić. Pewności siebie doda nam także odpowiedni strój i wygląd. W opanowaniu zdenerwowania nie liczmy na alkohol i raczej zostawmy mocne drinki na czas świętowania udanej sesji już po jej zakończeniu.

Źródło: http://www.studia.net

http://laboratoria.net/home/13564.html

Informacje dnia: Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki

Partnerzy