

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОГО КУРСА В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ



# Содержание:

(нажми, чтобы перейти к интересующей тебя главе)

1. Организация режима дня



2. Организация рабочего процесса



3. Как всё запомнить?



4. Что делать, если нет мотивации?



5. Советы от старшекурсников



# Организация режима дня

Ваша основная задача на данный момент – это ваша учеба. Мы составили ряд советов, которые помогут вам организовать себя в процессе работы.

- ✓ **Делайте задания не в последнюю секунду, а сразу, как вы их получили.** В университете часть заданий на семестр оговаривается еще в сентябре, поэтому вы можете приступить к их выполнению заранее.
- ✓ **Разбейте выполнение заданий на интервалы.** Чередуйте, например, 25 минут учебы с 5 минутами отдыха.
- ✓ **Своевременно вставайте на учебу.** Если вы учитесь очно, то рассчитывайте время на дорогу и оставляйте небольшой запас на то, чтобы переодеться, переобуться и найти аудиторию. Если вы учитесь дистанционно, не стоит расслабляться. Идите к компьютеру как на лекцию – завтракайте, умывайтесь, одевайтесь. Это поможет взбодриться и настроиться на учебу.

- ✓ **Подготовьте рабочее место.** Уберите со стола лишнее, отвлекающее внимание. Используйте канцелярию, которая радует вас, чтобы создать комфортную атмосферу. Купите текстовыделители для ведения конспектов и стикеры для работы с учебниками из библиотеки. Если вы любите работать под музыку, то попробуйте ввести music for studying на YouTube. Когда вы слушаете свою музыку, вы начинаете отвлекаться на знакомые текст и мелодию, поэтому важно выбрать что-то нейтральное.
- ✓ **Правильно пишите конспекты.** Выделяйте заголовки, разбивайте текст на пункты, оставляйте место для рисунков, сокращайте слова. Рассмотрите вариант набора лекций на каком-либо устройстве – телефоне, планшете или ноутбуке, но для этого предварительно спросите разрешения у преподавателя, так как не все одобряют использование электронных устройств на занятии.
- ✓ **Составьте расписание своих занятий.** Внесите туда пары, а также внеучебную деятельность. Сделайте отдельный календарь для сроков сдачи работ, зачетов и экзаменов. Варианты оформления мы приложим к этой методичке.

# Полезные приложения для учебы:

- ✓ **Trello** – приложение для записи заданий. Можно создать карточки на все предметы, внести в них задания, подробно расписать все необходимое и разбить на маленькие подпункты, а также установить сроки выполнения.
- ✓ **Tappsk** – приложение для установления задач и отслеживания их выполнения.
- ✓ **Привычки** – приложение, которое может заменить бумажные трекеры привычек (также там есть статистика).
- ✓ **Сайт <http://handwrittner.ru/>** - сервис встроено более 20 готовых шрифтов, так же вы можете залить свой собственный шрифт. Имеется множество настроек (Изменение положения букв/слов и других настроек для реалистичности вашего конспекта).
- ✓ **Canva** – приложение для создания оригинальных презентаций, плакатов и схем. Может пригодится на гуманитарных предметах, облегчит вам жизнь, так как там множество готовых шаблонов.

- ✓ **XMind** – приложение для создания интеллект-карт, то есть схем, упрощающих восприятие информации.
- ✓ **Quizlet** – приложение с карточками для заучивания. Создаете свои карточки и регулярно повторяете их, листая в транспорте. Поможет с латынью.
- ✓ **Plantie, BeFocused** – приложения для контроля времени работы и отдыха. Не дают выходить в другие приложения на телефоне или планшете.

**Дополнительно:** скачайте приложения для редактирования текстовых документов и презентаций, подходящие под ваш телефон. В какой-то момент придется править работу на коленке, и они будут как нельзя кстати.



**Отдых.** Ваши преподаватели будут говорить вам, что отныне вы живете за учебниками, но это не так. Очень важно отдыхать, менять деятельность, чтобы не устать от специальности раньше времени.

- ✓ **Не забывайте выходить на улицу.** Меняйте свой маршрут до дома таким образом, чтобы больше времени проводить на улице, гуляйте на выходных с друзьями, а в условиях самоизоляции выходите на свежий воздух хотя бы минут на 15, чтобы просто пройтись недалеко от дома.
- ✓ **Если у вас есть хобби – прекрасно.** Это хорошая возможность для отдыха, при этом вы не лежите без дела, а значит меньше шансов для прокрастинации.
- ✓ **Заботьтесь о себе** – уделяйте время теплым ваннам, просмотру любимого сериала, приготовлению красивого ужина. Вознаграждайте себя чем-то приятным после работы. При этом поощрение должно быть связано с затраченными усилиями и нервами, а не с комментариями преподавателя и его оценкой.
- ✓ **Физическая нагрузка** – противоположность интеллектуальной деятельности и поэтому очень эффективна как возможность для переключения с учебы.

## Больше о физической нагрузке:

Физическая культура в университете потреплет вам нервы, но не разочаровывайтесь в спорте. Выполняйте любые физические упражнения.

- ✓ Попробуйте делать зарядку утром (10-15 минут интенсивных упражнений, чтобы проснуться).
- ✓ Физическая нагрузка может быть и вечером. Найдите подходящий вам комплекс упражнений в интернете – видео на YouTube, приложение на телефон для фитнеса и тд.





- ✓ В режиме дистанционного обучения, утренней зарядки все-таки недостаточно. Необходимо делать в течение дня короткие физкультурные паузы. После долгого сидения за компьютером делайте наклоны, махи и т.д. Не забывайте об упражнениях на сердце и легкие.
- ✓ Упражнения подходят не всем, поэтому вы можете просто ходить по комнате или квартире. Танцуйте под любимую музыку. Это тоже позволит вам объявить войну вынужденной гиподинамии.
- ✓ Помните, что умеренной физической активностью мы должны заниматься не менее 150 минут в неделю, значит 20-30 минут ежедневно. Следовать этим рекомендациям можно и нужно и в домашних условиях.



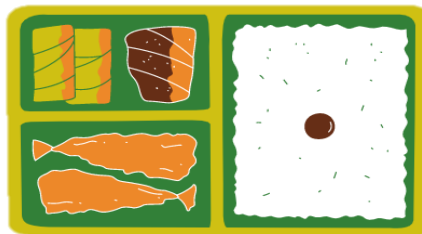
**Питание.** Помните, это очень важная часть распорядка дня, так как недостаток энергии в первую очередь сказывается на работе мозга.

## Общие советы:

- ✓ **Потребляйте разнообразную пищу:** мясные, растительные продукты. Если не едите мясо, существуют продукты-заменители (орехи, соя, тофу, яйца, кисломолочные продукты, грибы, морепродукты, злаковые).
- ✓ **Пейте воду.** Необходимо выпивать определенную суточную норму воды (не включая сюда прочие напитки) для хорошего самочувствия и пользы здоровью. Существуют формулы для расчёта нормы, но и они – примерные. Опирайтесь на свои ощущения и комфорт.
- ✓ **Старайтесь снизить** количество продуктов в рационе, содержащих большое количество **сахара**. Однако не следует исключать сахар совсем.
- ✓ **Стоит употреблять и меньше соли** (не больше чайной ложки в сутки), лучше брать йодированную.
- ✓ **На завтрак и обед лучше употреблять углеводную пищу**, чтобы насытить организм достаточным количеством энергии (каши не быстрого приготовления, овсяные хлопья, яичница, смузи, сухофрукты, сладкое, сырники, твороженная запеканка). Можно использовать рецепты: [https://aif.ru/health/food/poleznye\\_zavtraki\\_25\\_utrennih\\_receptov](https://aif.ru/health/food/poleznye_zavtraki_25_utrennih_receptov)
- ✓ **Вечером лучше готовить белковую пищу.** Можно использовать рецепты: <https://sovkusom.ru/20-variantov-belkovyh-uzhinov/>
- ✓ **Чтобы не злоупотреблять кофе как энергетиком**, можно заменить его на чай. Помните, после употребления кофе следует запастись водой, поскольку он способствует выведению жидкости из организма.
- ✓ **Хорошо, если получается есть ежедневно примерно в одно и то же время.**

## Режим питания. (Этот момент является сугубо индивидуальным).

- ✓ **Возможное расписание:** 3, 4 или 5 приемов пищи в день, по своим ощущениям.
- ✓ Возможен вариант – **интуитивное питание**, когда вы сами себя спрашиваете – я сейчас испытываю голод? Признаки голода: «сосёт под ложечкой», пустота в животе, слабость, отсутствие сексуального желания, бурление, ощущения ниже диафрагмы, обычно каждые 3-4 часа.
- ✓ В идеале приём пищи лучше **не совмещать с другими действиями:** с просмотром сериала, лекцией, чтением книги. А уделить время только приёму пищи. Но не стоит себя винить, если это не всегда получается.



# Как быть с финансами?

- ✓ Помогает экономить и время, и деньги – **закупать** еду сразу на неделю.
- ✓ Предварительно лучше составить **список блюд**, которые вы хотите приготовить, и **список покупок** перед походом в магазин, а также поест, чтобы не набрать лишнего. Возможно, некоторые дорогие продукты можно заменить более дешевыми (иногда и более полезными).
- ✓ Используйте дисконтные **карты магазинов**, чтобы немного сэкономить.
- ✓ В качестве перекусов полезно брать: фрукты и/или орехи в разных видах и комбинациях.



# Как распределить время?

- ✓ Для экономии времени можно **готовить заранее**, заранее сварить больше крупы, которая может стоять в холодильнике дня три. Мясо менее живуче. Есть овощи сырыми, не подвергая их термической обработке, полезно и быстро. Также есть фрукты.
- ✓ Если есть возможность купить хорошие **контейнеры** для хранения нарезанных овощей - это может сэкономить много времени. Ещё способ: хранить нарезанные продукты в **морозильнике**.
- ✓ Если есть возможность - воспользоваться сервисами **доставки готовой еды**, которая включает полноценные комплексы из завтрака, обеда и ужина.
- ✓ Поможет экономить время **доставка продуктов**. Заказ сразу на пару недель позволит не платить за доставку, например, в Окее, В Яндекс еде, Самокате (доставка бесплатная). Можно использовать приложение iGooods.

## Брать еду с собой

- ✓ Это экономит время, деньги, помогает здоровью. Для этого можно использовать свои заготовки и брать их в контейнере.
- ✓ Также, особенно в холодное время года, можно носить термосы с чаем/кофе или супом.

## Как быть с разнообразием?

- ✓ Морковь и лук – хорошо разнообразят еду в качестве «зажарки». Курицу можно запекать как с приправами, так и со сметаной, это тоже разнообразие. Салаты можно есть с маслом и со сметаной.
- ✓ Внести разнообразие можно даже одинаковой грече – приправы и соусы, добавление сыра.
- ✓ Статья с рецептами на эту тему:

[https://yandex.ru/q/question/kak\\_pravilno\\_i\\_polnotsenno\\_pitatsia\\_esli\\_f02f534e/](https://yandex.ru/q/question/kak_pravilno_i_polnotsenno_pitatsia_esli_f02f534e/)

## Места рядом с университетом, где можно вкусно поесть.

- ✓ Кафе – столовая рядом с кофейней
- ✓ Greenbox
- ✓ Буше
- ✓ Синнабон
- ✓ Pitas
- ✓ Теремок
- ✓ Цех 85

## Взять перекусить на вынос

- ✓ Булочная Ф. Вольчека.
- ✓ Пирожковая.
- ✓ Шаверменная – Просто Вася.
- ✓ Продуктовые магазины по ул. Льва Толстого в сторону метро.



## Режим сна

- ✓ **Приучите себя ложиться в одно и то же время** и распланируйте вечер так, чтобы вам удалось поспать положенные 8 часов. Нерегулярный и неполноценный сон губителен для организма и влечет за собой проблемы со здоровьем и психоэмоциональным состоянием.
- ✓ При отсутствии возможности спать 8 часов, **спите хотя бы 4 часа**, но обязательно в период с половины третьего ночи до половины седьмого утра. Это время считается наиболее удачным для отдыха.
- ✓ **Придерживайтесь правила четырёх «не»:**
  - **Не** принимать алкоголь перед сном. Его расслабляющий эффект обманчив.
  - **Не** переешьте и не отправляйтесь спать голодным. Идеальным вариантом будет выпитый перед сном стакан теплого молока или съесть небольшую закуску, например орехи.
  - **Не** употребляйте продукты и напитки с кофеином и высоким содержанием сахара.
  - **Не** следует заниматься физическими нагрузками — как минимум за три часа. Упражнения бодрят, и заснуть после них будет сложнее.

- ✓ **Примите расслабляющую ванну или душ.** Вода не должна быть слишком горячей – высокая температура возбуждает организм. Правильным ходом будет использование расслабляющих косметических средств, разработанных на основе ароматерапии.
- ✓ **Убедитесь, что комната подготовлена ко сну.** Помещение должно быть затемнено, заблаговременно проветрено и избавлено от источников звуков. Если шум и лишний свет не убрать – помогут беруши и маска для сна. Не помешает проконтролировать температуру воздуха: оптимальной для отдыха считается температура 21 °С.
- ✓ **Подберите качественные спальные принадлежности:** удобный матрас, подушки.
- ✓ **Старайтесь избегать снотворных препаратов.** Сон при их действии – ненатурален и приносит наутро еще больше усталости и напряжения.
- ✓ **Попробуйте не использовать электронные устройства перед сном.** Синий свет от экрана и постоянный поток информации негативно влияют на качество сна. Поэтому примерно за час-два до сна стоит отказаться от использования этих устройств, а также будет полезно настроить «режим чтения», он убирает синий спектр.



- ✓ **Можно применить две стратегии, которые помогут просыпаться раньше.**
- ✓ *Метод погружения.* Устанавливать время пробуждения и сразу его придерживаться. Такие резкие изменения поначалу могут негативно сказаться на энергии.
- ✓ *Градуальный метод.* Наиболее эффективный способ. Каждые три-четыре дня устанавливайте время пробуждения на 10–15 минут раньше, постепенно приближаясь к нужному. Это займет время, зато воздействие на энергию окажется минимальным.
- ✓ **День не должен начинаться с мелодии, которая вас пугает или раздражает.** Лучше найти мелодию, которая помогает постепенно проснуться и радует вас. Со временем она может стать ненавистной — тогда нужно найти новую.
- ✓ **Попросите помощи близкого человека.** Он должен будет следить за тем, чтобы вы просыпались вовремя, и звонить или писать сообщение через 10–15 минут после вашего пробуждения.
- ✓ **Найдите что-то, что поможет быстро выйти из сонного состояния.** Например, попробуйте сразу выпить стакан воды, умыться. Заправьте постель. Откройте окно и впустите в комнату свет (даже если вы встаёте в пять утра, немного свежего воздуха не помешает). Затем сделайте что-то приятное, ради чего хотелось бы просыпаться — например, выпейте кофе за книжкой.

# Организация рабочего процесса

## 1. Понаблюдайте за своей повседневной деятельностью:

- ✓ Для наглядности выпишите всё, что вы делаете в течение дня, вплоть до таких мелочей, как 2 минуты пролистать ленту в Инстаграме.
- ✓ Оцените, как и куда вы тратите свое время, почему оно может уходить впустую и с чем могут быть связаны постоянные отвлечения от деятельности.
- ✓ Проанализируйте, что вы можете изменить, где нужно проявить больше дисциплинированности, где изменить подход, чтобы быстрее и эффективнее выполнять дела.
- ✓ Старайтесь сократить время на отвлекающие факторы (телефонные звонки, просмотр социальных сетей).
- ✓ Подумайте, какие привычки нужно привить для того, чтобы ваш день стал более организованным и продуктивным.

**2. При планировании своей работы учитывайте особенности своих биологических часов.** Кому-то легче выполнять все задания вечером, а кто-то продуктивно занимается умственной деятельностью рано утром.

**3. Записывайте все дела, которые нужно сделать.** Это поможет вам избежать ситуаций, когда вы что-то забыли.

- ✓ Составляя список дел, делите их по срочности: безотлагательные, средней срочности, несрочные.
- ✓ Разбивайте крупные задачи на составные части, иначе есть риск не успеть.
- ✓ В первую очередь делайте самые трудные дела; когда сделано самое трудное, список дел уже не выглядит таким пугающим.
- ✓ Вычеркивайте дела из списка – видеть, как длинный список тает на глазах, – отличная мотивация.

**4. Задавать себе вопросы «Что я хочу?» и «Что я делаю?».** Как только ответ на второй вопрос перестает соответствовать первому, пора бить тревогу.

**5. Будьте педантичными.** Один из эффективных способов экономии времени: лучше один раз навести порядок, чем десять раз потратить время на поиск нужной вещи.

**6. Выработайте рабочий ритм.** Очень часто нехватка времени возникает из-за того, что мы не спешили, когда времени было много.

**7. Используйте календарь и вносите в него все дедлайны, встречи и появляющиеся дела.** Не забывайте регулярно его просматривать.

# Техники и методики:

**1. Анализ ABC.** Эта техника основана на выражении в процентах наиболее важных и наименее важных дел. Все задачи распределяются на три класса в зависимости от их важности:

**A.** Наиболее важные дела, которые составляют 15% от общего количества дел и вклад к достижению целей составляет 65%.

**B.** Важные задачи – 20% общего их количества, значимость для достижения цели равна 20%.

**C.** Менее важные задачи равны 65% общего их количества, а их значимость – 15%.

Для использования ABC-анализа необходимо сделать следующее:

- составить список всех будущих задач;
- разделить их по важности и установить очерёдность;
- оценить задачи соответственно по категориям А, В и С.

**2. Матрица Эйзенхауэра.** Задачи разделяются на группы по срочности и важности:

**I** – Срочное и важное дело

**II** – Не срочное, но важнее дело

**III** – Срочное, но не важное дело

**IV** – Не срочное и не важное дело

В зависимости от группы, в которую попала задача, зависит очердность ее выполнения или делегирование.

**3. Метод Парето.** Метод Парето представляет собой распределение задач по принципу 80/20: 80% задач может быть решено за 20% затрачиваемого времени; на оставшиеся 20% задач тратится 80% затрачиваемого времени.

**4. Техника помидора.** Принцип выполнения: заводим таймер на 25 минут, сосредоточенно работаем, не отвлекаясь пока не прозвенит таймер, после чего делаем перерыв на 5 минут. После 4-х повторений делаем долгий перерыв — 20-25 минут. Таким образом, вы постоянно чередуете работу и отдых, меняете деятельность и избегаете переутомления.

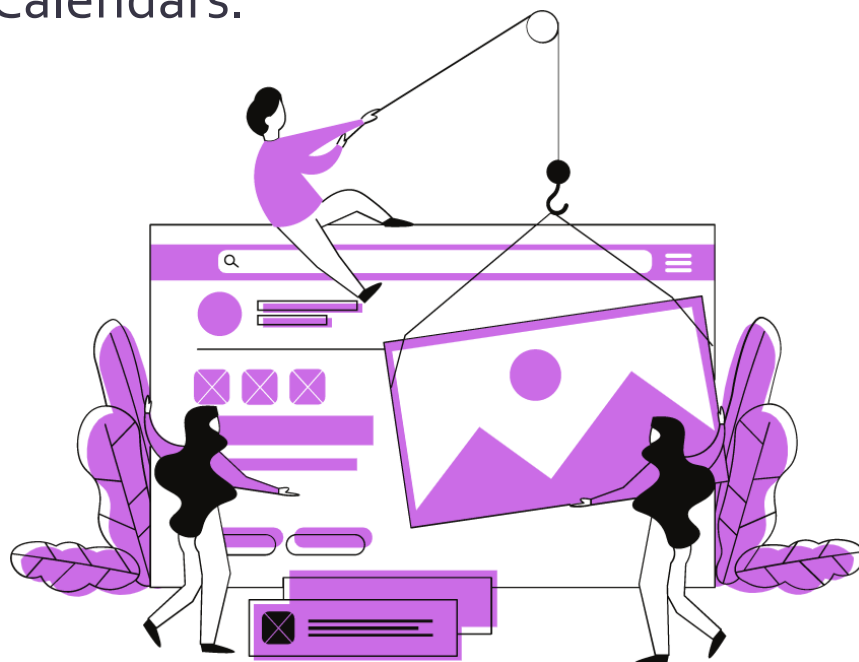
**5. Съесть лягушку.** Лягушка – это самое неприятное дело. Лучше всего заняться им в первую очередь. После его выполнения уже и само дело покажется не таким страшным и противным, а другие задания и вовсе покажутся легкими.

**6. Метод салями.** Как незаметно съесть палку колбасы? Отрезая по маленькому кусочку. Точно также нужно сделать и со всеми сложными, много составными задачами: разделить их на маленькие части и выполнять по одной каждый день

**7. Старайтесь придерживаться принципа 70/30.** Оптимальным решением является планирование 70% собственного времени. Согласитесь, некоторые события трудно предсказать, и практически каждый день есть некий “эффект неожиданности”, поэтому всегда нужно оставлять часть времени свободным. Либо, как вариант, в каждом временном промежутке делайте определенный запас

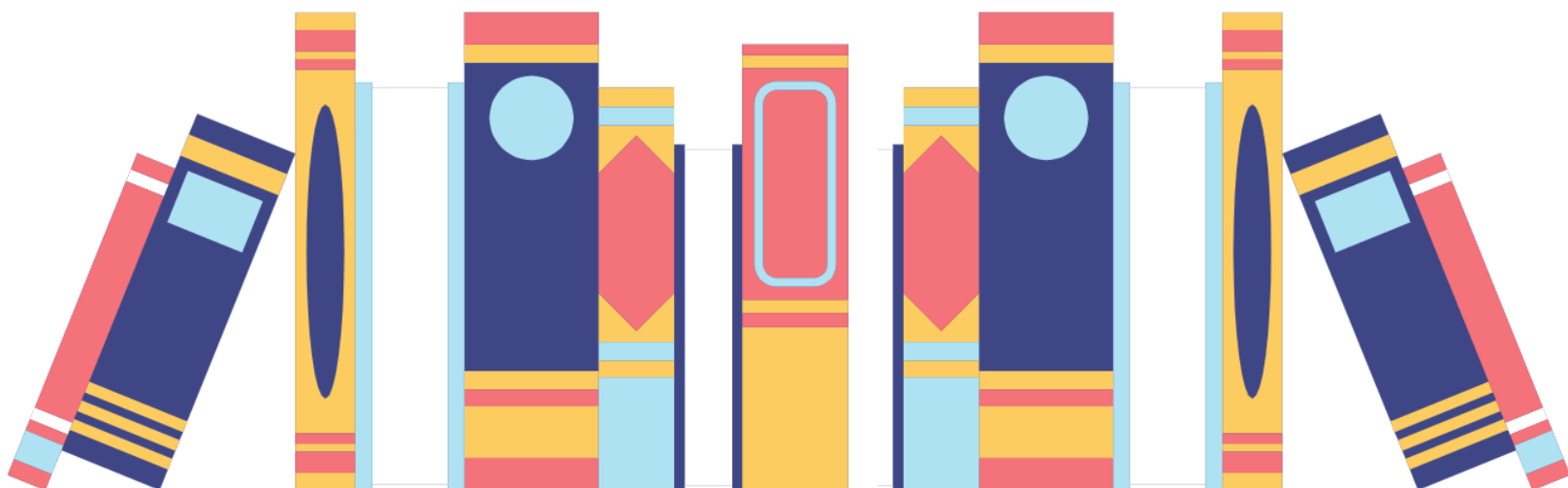
## Приложения, программы:

- ✓ **Boosted** – это таймер, который позволит вам следить за тем, сколько времени вы тратите на решение ваших задач. Это поможет в ситуации, когда есть какое-то большое дело, но бытовые вещи постоянно отвлекают.
- ✓ **Microsoft To Do** – менеджер задач, ежедневно можно записывать в нем те задачи, которые вы хотели бы успеть сделать за день.
- ✓ **Календарь Google** – отлично подходит для планирования поездок, мероприятий, и позволяет избежать ситуаций, когда вы должны одновременно оказаться в двух разных местах.
- ✓ Так же есть следующие варианты приложений: WorkFlowy, Focus booster, aTimeLogger, Todo Cloud, TimeTune, Remember The Milk, TickTick, Any.do, Google Keep, Todoist, WeDo, OmniFocus3, Calendars.



## Книги, помогающие организовать себя:

- ✓ Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса».
- ✓ Глеб Архангельский «Тайм-драйв: как успевать жить и работать»
- ✓ Тимоти Феррис «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть»
- ✓ Алан Лакейн «Искусство успевать»
- ✓ Реджина Лидс «Полный порядок. Понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове»
- ✓ Николай Мрочковский «Экстремальный тайм-менеджмент»



## YouTube-каналы:

- ✓ **Томас Франк** - канал с официальными переводами видео американского блогера. В видео Томас Франк рассказывает о том, как эффективнее построить процесс своего обучения, как больше и лучше запоминать.
- ✓ **Brian Tracy** — канал известного во всём мире бизнес-тренера и оратора, топового эксперта по тайм-менеджменту, автора множества книг-бестселлеров по этим темам.
- ✓ **Anastacia Kay** — канал девушки из Европы, которая является одним из самых популярных блогеров в теме личной эффективности.
- ✓ **Robin Sharma** — канал мотивационного спикера, автора книг, который вдохновляет на то, чтобы действовать и достигать новые цели.
- ✓ **Will be done** - подкаст о личной эффективности





# Как всё запомнить?

В основе усвоения любой информации лежат 2 принципа: **понимание и запоминание.**

**Понимание** – самая важная составляющая в обучении. Без понимания, пытаться запомнить информацию – бессмысленно. Можно бездумно запоминать факты, но в таком случае качество обучения как такового будет являться низким.

## Как понимать, что учишь?

- ✓ Задавайте себе вопросы при изучении материала:
  - Есть ли в изученном материале смысл? Присутствует ли логика?
  - Смогу ли я объяснить это 5-летнему ребенку?
- ✓ Сводите материал к сути: максимально просто, используя как можно меньше слов

В основе запоминания лежат 2 принципа: **активное изучение и интервальное повторение.**



# Активное изучение - самотестирование.

**Какой принцип?** Все действия, которые заставляют нас испытывать когнитивное напряжение для извлечения информации, делают запоминание более эффективным.

Чем сложнее для нас извлечь информацию (как в случае активного изучения), чем больше мы стараемся для этого, тем сильнее укрепятся нейронные связи в мозге, отвечающие за запоминание информации.

## Как применять на практике:

Пересказывайте изученный материал своими словами. После изучения материала ответьте на вопросы:

- Что я только что прочитал?
- Какие ключевые моменты там были?
- Могу ли я объяснить это другому человеку?

Составляйте для себя вопросы по пройденному материалу. Их вы можете использовать для себя в будущем для самоподготовки по темам.

## Ведите конспект правильно:

- Чаще пишите от руки, чем печатайте
- Пишите своими словами, а не бездумно списывая из учебника
- Задавайте себе вопросы к конспекту и отвечайте на них.

Отвечайте на контрольные вопросы после параграфа/решайте тест, если таковые имеются.

# Интервальное повторение - растянутое по времени повторение материала.

**Интервальное повторение = растянутое по времени повторение изученного материала**

Очевидно, что со временем мы забываем информацию. Когда мы актуализируем изученное, момент полного забывания отсрочивается все дальше и дальше. Если я утром изучу новую тему и повторю ее вечером, то завтра я буду помнить примерно 75% информации (без второго повторения я вспомню только 50%).

Особенность интервально повторения заключается в том, что его нельзя делать слишком часто. Нам необходимо забывать часть информации перед ее повторением, чтобы мозг был в напряжении при попытке ее воспроизвести. Чем сильнее напрягается мозг, тем эффективнее происходит запоминание. Это значит, что повторять каждый день – не эффективно, так как ты не успеешь к тому времени забыть уже изученную информацию.

Оптимальные сроки — это повторять через **1 день – 3 дня – 7 дней – месяц.**

Повторение может занимать всего 20 минут, но это будет в разы эффективнее непрерывного изучения чего-либо 8 часов подряд.



## Составьте ретроспективную таблицу подготовки к экзаменам

- При подготовке к экзаменам составьте расписание повторения изученного за семестр. Разбейте темы на определенные дни, например, на ближайший месяц.
- Исходя из принципа интервального повторения, более эффективным подходом будет составлять именно **ретроспективную таблицу**.

### Как составить?

Выписываются все темы, которые нужно повторить, и на основе того, как хорошо вы их знаете, начинаете повторять сначала те, в которых больше всего не уверены. *Вы подбираете не дни к темам, а темы ко дню.* Таким образом получается сконцентрировать внимание на слабых местах и не повторять то, что у вас и так хорошо усвоилось.



# Как удерживать фокус внимания:

- ✓ Избавьтесь от того, что может отвлечь ваше внимание (шум, громкая музыка, фильмы)
- ✓ Уберите телефон из зоны вашего внимания (унесите в другую комнату)
- ✓ Отключите социальные сети
- ✓ Используйте интервальное обучение (технику «помидор»)
- ✓ Во время перерыва не отвлекайтесь на другой контент (не берите телефон). Вместо этого можете пройтись по комнате, сделать мини-зарядку, налить себе воды или чай.
- ✓ Техника 5-ти секунд. Метод заключается в том, что вы собираетесь с мыслями и четко отсчитываете 5 секунд по убывающей, про себя или в слух, и после того, как достигните единицы - встаете и идете делать то, что запланировали. Это метод, с помощью обозначения четкого рубежа, помогает взять под контроль ваш мозг, который пытается сэкономить расход энергии.



## Полезные практические инструменты:

- ✓ **Google Sheets.** Запишите вопросы, которые вы используете для само тестирования. В одной колонке вы пишете вопрос, а рядом – ответ, перекрашивая его в белый цвет для невидимости, при необходимости его всегда можно сделать видимым и проверить себя. Таким образом с ними можно работать в любом месте, где есть интернет, с любых устройств, которые подключены к одному аккаунту. Вопросы можно помечать разными цветами (зеленый – знаю хорошо, желтый – знаю неуверенно, красный – знаю плохо), чтобы ориентироваться в первую очередь на те, которые вы все еще плохо знаете, так как визуально их будет легко вычленивать из длинного списка вопросов.
- ✓ Это можно делать и в **Excel**, но в таком случае без синхронизации этот вариант может быть менее удобным.
- ✓ **Anki.** Программа, специально разработанная по принципу интервального повторения. Вы самостоятельно составляете себе карточки (вопрос – ответ), и в зависимости от того, насколько вы уверенно знаете ответ, программа сама настраивает нужную частоту предъявления вопросов для наилучшего запоминания. Можно вставлять картинки и звуки, и при желании карточки можно максимально кастомизировать под свои нужды. Вы можете составить их на компьютере, и через синхронизацию повторять их на телефоне в любое удобное время, где есть интернет.

# Что делать, если нет мотивации?

- ✓ Начнем с того, что мотивация имеет в основе не только лишь волевые усилия. Дисциплина очень важна, и иногда желание и понимание действия приходит в процессе. Однако, существует множество факторов, в той или иной степени влияющих на мотивацию. Не бывает учёбы ради учёбы. Невозможно постоянно заставлять себя выполнять задания старым добрым “надо”.
- ✓ **Чтобы найти мотивацию, нужно понимать себя и управлять своими целями. Учитесь избавляться от негатива и фокусироваться на актуальных задачах. Важен осмысленный подход.**
- ✓ Мотивация к обучению — то, что побуждает к продуктивной познавательной деятельности, к активному освоению новой информации.



## Подумайте о ваших мотивах

- ✓ В системе учебных мотивов переплетаются **внешние и внутренние мотивы**.
- ✓ К **внутренним** мотивам относятся такие, как стремление к развитию в процессе обучения, самосовершенствованию, исследовательский интерес. Необходимо, чтобы сам студент захотел что-то сделать, только тогда деятельность будет продуктивной.
- ✓ **Внешние** мотивы исходят от родителей, педагогов, группы, в которой обучается студент, окружения или общества — в виде намеков, указаний, подсказок, принуждений и так далее. Если учеба становится вынужденной, то появляется внутреннее сопротивление, снижается эффективность.

**Решающее значение имеют внутренние мотивы, поэтому вам важно найти силы внутри себя, так как внешнее воздействие может вас демотивировать.**

Me, Myself, & I



# Как повысить мотивацию к учёбе?

Список рекомендаций, которые помогут изменить ситуацию с обучением.

## ✓ Неуверенность в себе - главный убийца мотивации.

Не нужно думать о том, почему вы чего-то до сих пор не добились. Это только усугубляет ситуацию. Лучше подумайте о том, чего вы уже достигли. Напишите список своих сильных сторон, прошлых и настоящих достижений. Когда вы верите, что заслуживаете успеха, вы будете создавать пути для его достижения.

## ✓ Сконцентрируйтесь.

Фокусируйтесь на том, что вам действительно нужно и важно. На конкретной цели. Создайте план по успешной подготовке выполнения той или иной задачи. Так, вы станете уверенней.

## ✓ Отслеживайте свой прогресс и оценивайте себя объективно.

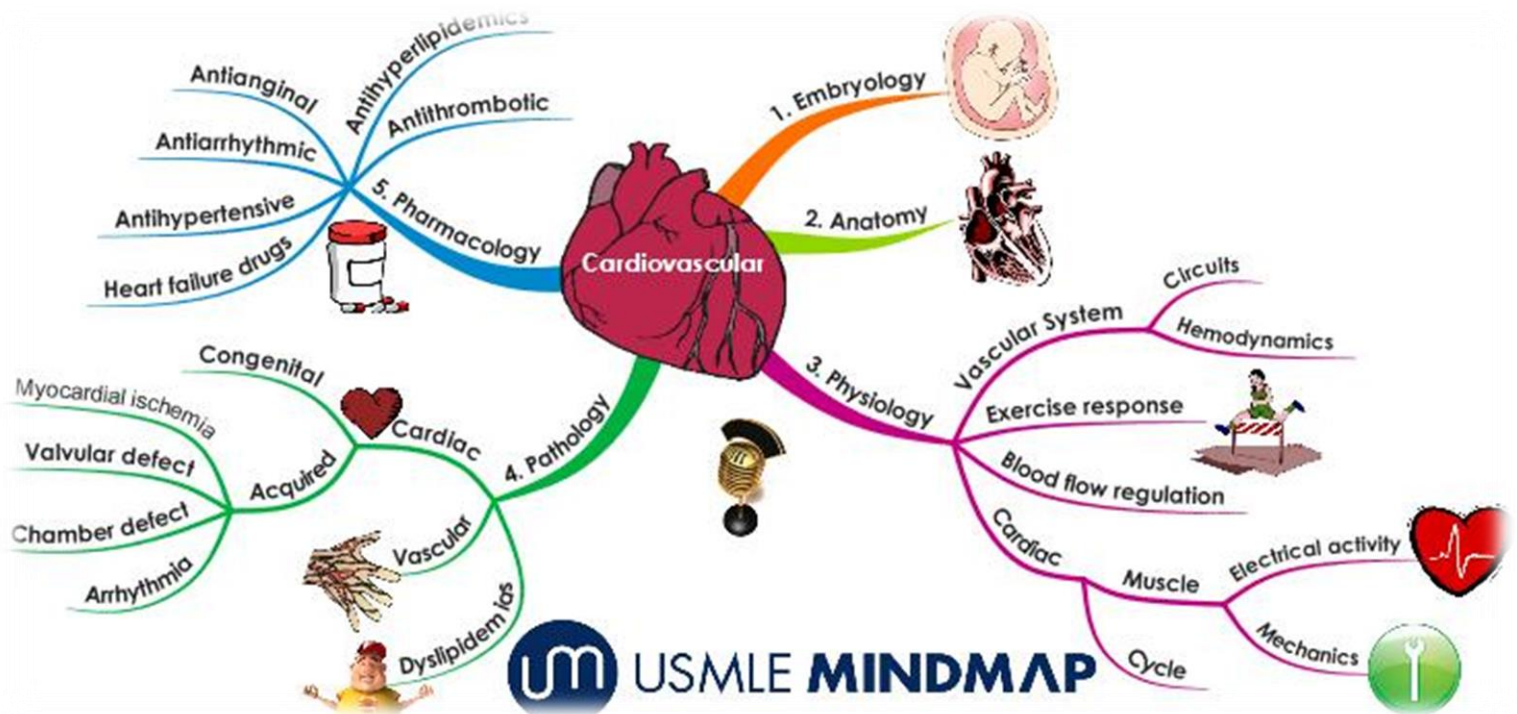
Записывайте, какие шаги вы сделали для достижения цели. Определите прогресс. Важно осознать качества и навыки, которыми вы уже владеете. Соберите информацию о себе: выпишите сильные и слабые стороны, расставьте приоритеты. Самоанализ и развитие личности будут подспорьем во всех сферах жизни, включая учебу.

## ✓Найдите свой собственный способ обучения.

Каждый человек учится по-своему. Необходимо экспериментировать с учебными стратегиями и навыками.

Вам сложно учить новую тему по конспекту и вы предпочитаете воспринимать информацию на слух? Записывайте на диктофон лекции и отрывки из учебников, находите учебные материалы в виде аудиокниг или видео.

Вам проще запоминать информацию, которую вы видите перед собой? Интеллект-карты - метод структуризации и визуализации материала.



## ✓ **Окружите себя людьми которые вас вдохновляют.**

Важно сформировать такое окружение, которое бы мотивировало к развитию. Это могут быть успешные люди, которые помогут с трудностями. Вдохновляясь такими людьми, вы рано или поздно начнёте вдохновлять других.



## ✓ **Учитесь вместе с кем-то.**

Важно, чтобы был человек, с которым можно поделиться проблемами или рассказать о своём прогрессе. Договоритесь делиться успехами и неудачами в проделанной работе — так будет легче двигаться к цели и не терять время.

Ответственность перед другим будет играть свою роль.

## ✓ **Находите что-то интересное во всём.**

Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью и где его можно применить. Это поможет не забросить занятия и оценить их важность.

# Источники, которые могут быть интересны:

## YouTube-каналы:

- ✓ **АВТОР24** – на данном канале есть много полезных для учёбы видео, в том числе и мотивирующие ролики направленные на то чтобы учёба стала нравиться.
- ✓ **Гарвард Оксфорд** - самый детальный обзор на Гарвардский Университет с посещением лекций. В том числе на канале есть ролики на тему мотивации.
- ✓ **Евгения Стрелецкая** – канал психотерапевта, на котором можно посмотреть много полезных роликов, в том числе и ролик «Как мотивировать себя на учебу и саморазвитие».
- ✓ **Томас Франк** – канал с переводами видео американского блогера. На нём можно почерпнуть много полезной информации, в том числе есть ролик «Как Учиться, Когда У Тебя НОЛЬ Мотивации (1 Мощнейший Способ Мотивация учиться)».
- ✓ **Instarding мотивация на успех** – канал с различными мотивационными роликами. В том числе на этом канале есть видео по мотивации на учёбу.
- ✓ **Just Amina** – это канал девочки Амины, который посвящён тому, как научиться получать удовольствие от учёбы.
- ✓ **Kristina Laktionova** – полезный канал с различными роликами помогающими в учёбе, в том числе и мотивирующие.
- ✓ **Study With Me** – канал девушки, которая собирается поступать в университет. На данном канале есть много интересных роликов, в том числе и мотивирующие на учёбу.
- ✓ **Talitoshka** – на данном канале есть довольно полезные видео мотивирующие на лучшую учёбу.

## Книги:

- ✓ **«Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители»**, Роберт Кийосаки, Шарон Лечтер.
- ✓ **«Что ты выберешь. Решения, от которых зависит твоя жизнь»**, Тал Бен-Шахар.

## Подкасты:

- ✓ **«Давай поговорим»**. Откуда берется прокрастинация и можно ли ее побороть? Как экономить деньги и нужно ли это делать? Как выжить в этом мире человеку, у которого постоянно меняются интересы? Как сон влияет на наш ум, здоровье и эмоциональное состояние?
- ✓ **«52 недели одержимости | мотивация»**. Каждую неделю я буду внедрять одну новую полезную привычку, пытаюсь переиграть лень и «нехочуху» Измени привычки, и изменится жизнь (с). От автора подкаста "Книги на миллион" и "День из жизни минималиста | эффективность мотивация успех" Этот подкаст раскрывает такие темы как: Фокусировка, ведение
- ✓ **«Предназначение. Дело Жизни»**. Записи выступлений и вебинаров на тему предназначения, мотивации и эмоционального выгорания. Бизнес-тренер Павел Кочкин отвечает на популярные вопросы в своей сфере. В основном это записи с вебинаров или мастер-классов, которые наталкивают на большое количество инсайтов.

# Советы от старшекурсников

## Полезные информационные ресурсы:

Интересные данные о нашем ВУЗе, информацию о различных мероприятиях и активностях, важные для вас сведения вы можете найти здесь:

- **Media Center 1 MED**

Платформа, созданная талантливыми и творческими студентками нашего университета, направленная на организацию неповторимой и уникальной коммуникации в студенческой среде. Здесь можно найти актуальную информацию о внеучебной деятельности, в которой можно себя проявить, а также появляются информативные посты, раскрывающие всю подноготную обучения в ПСПбГМУ им. Павлова, например, сейчас ребята выкладывают серию подкастов «MedKitchen», в рамках которого повествуют об особенностях обучения в медицинском (каждый подкаст длится не более 20 минут, что очень удобно).

- **Совет обучающихся ПСПбГМУ им. Павлова**

Крупнейшее студенческая организация Первого Меда. На данной платформе можно найти всю информацию относительно внеучебной деятельности, различных акциях и мероприятиях, которые организывает и курирует наш ВУЗ. Также Студенческий совет выполняет роль главного связующего звена между студентами и администрацией, то есть решает вопросы повышения стипендии, материальной помощи, а также защиты ваших прав и интересов.

- **Студенческий психологический центр ПСПбГМУ им. Павлова**

Студенты 6 курса а также выпускники факультета клинической психологии готовы оказать бесплатную психологическую всем нуждающимся. Вы можете быть уверены, что Вас никто не будет оценивать или осуждать, и, конечно, в конфиденциальности того, что здесь происходит! А если стесняетесь - можете представиться другим именем. Встречи назначаются индивидуально.



Важно понимать, что обучение в университете требует большего количества усилий, направленных на самообразование. Подготовка множества письменных работ предполагает наличие навыков поиска и анализа информации. Безусловно, данный опыт обретается методом проб и ошибок, однако, нам хотелось бы поделиться некоторыми ресурсами, которые сделают ваш путь к успеху менее тернистым и более эффективным 😊

✓ **Академия Гугл**

Основа основ в поиске статей и оформлении списка литературы. Позволяет искать ресурсы на всех возможных языках и делать на них правильно оформленные ссылки

✓ **Unpaywall.org**

Представляет собой расширение для браузеров Chrome и Firefox, которое автоматически ищет полные тексты статей (если они имеются в свободном доступе).

✓ **Cyberleninka**

Крупнейшая в России платформа научных статей, построенная на парадигме «открытой науки».

✓ **PubMed**

Англоязычный ресурс, специализирующийся на статьях по медицине и биологии.

✓ **Connected papers**

Экспериментальный ресурс, составляющий графы связанности статей. Позволяет находить новые источники и формулировать полноценный список литературы.

✓ **Scihab**

Волшебная платформа для тех, кто хочет получить доступ к тайным знаниям и публикациям.

Залипание в социальных сетях, как бы это парадоксально не звучало, тоже может пойти вашей учебе на пользу! Для этого стоит лишь создать вокруг себя соответствующее вашим научным интересам информационное пространство. И лучше всего для этого подходит социальная сеть ВКонтакте. Примеры приводим ниже – а остальное исключительно в ваших руках!

✓ **Medach**

Оплот доказательной медицины в ВК. Занимаются в том числе публикацией переводов зарубежных статей.

✓ **Биология (Biovk)**

Паблик с разнообразным контентом по биологии.

✓ **Medicine Live**

Образовательный портал для врачей и студентов Медвуза

✓ **Новости нейронаук и нейротехнологий**

Интересные новости мире нейронаук, где, кстати, можно найти множество практических рекомендаций по улучшению работы головного мозга.

✓ **Сомнительные поводы для гордости медика**

Интеллектуальные, информативные медицинские мемы!  
Если понимаешь хотя бы половину, то точно не зря учишься



# Советы от старшекурсников

Для того чтобы скрасить ваши учебные будни и немного их упростить, мы провели опрос среди тех студентов, кто уже с гордостью преодолел рубеж первого курса и наслаждается беспечной (или не очень) жизнью в ПСПбГМУ им. Павлова. Вот что нам удалось выведать от студентов 2-6 курсов:

✓ Для того чтобы сохранить бодрость духа и при этом не утонуть в ванне с кофе и энергетиками необходимо стараться максимально **строго соблюдать режим сна и бодрствования**, но и не корить себя в те моменты, когда не получилось сделать это (а такие моменты обязательно наступят).

Когда крепкий сон будет вытеснен большим количеством материала, который необходимо выучить, вы можете устраивать короткий 15-ти минутный сон, если учить становится совсем тяжело.

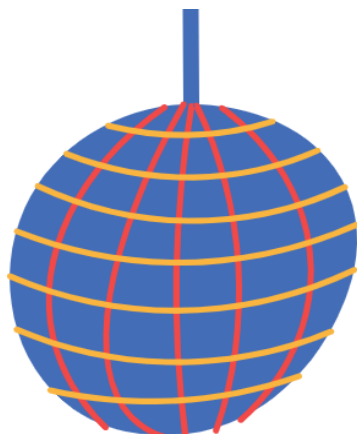
✓ **Не откладывать ничего на потом!**

Выполнение этого правила поможет вам спастись от большого количества проблем, потому что:

- а) завтра обязательно зададут еще больше
- б) прочитать перед парой не прокатит

✓ В вопросе дополнительного материала, который поможет лучше разобраться в теме, **стоит уделить особое внимание различным лекциям на Youtube**: послушать объяснение не только от преподавателя позволит вам увеличить уровень понимания и запоминания.

- ✓ Стоит принять то мысль, что при обучении в медицинском ВУЗе **неизбежно возникновение академических задолженностей**, даже если вы в школе были круглым отличником и даже если вы супер старательный студент. Не стоит корить себя за это и наказывать.
- ✓ Очень важно **разрешать себе полноценный отдых**, который будет максимально отдалён от процесса обучения, то есть читать книгу и пить чай с печеньками не есть хороший вариант восстановления своих сил. Мозг должен менять сферу деятельности, чтобы наиболее эффективно обрабатывать информацию.  
**Уважайте свои желания:** если хотите отдохнуть, то отдохните. Если вы не будете восстанавливаться, то рано или поздно окажетесь в состоянии «мне ничего не надо».
- ✓ Для того чтобы эффективно восстанавливать свои физические и эмоциональные ресурсы **не стоит забывать про физическую активность**, например, можно дома делать небольшие тренировки или ходить на спортивные секции у нас в ВУЗе.



- ✓ Большой запас сил и энергии могут обеспечить **встречи с друзьями** или какие-нибудь активности в рамках нашего университета: капустник, КВН, волонтерство, профком, различные кружки по интересам. Новая деятельность позволяет переключиться и **проявить себя в творческом направлении**.
- ✓ Быть готовым к тому, что **взаимодействие в системе «преподаватель-студент» кардинально отличается от коммуникации «учитель-ученик»**. В ВУЗе вам придется находить подход к каждому преподавателю и стараться контролировать свои эмоции по отношению к ним. Главное помнить, что все здесь взрослые люди, а следовательно, нужно вести себя уважительно и не стараться радикально менять систему.
- ✓ **Не бойтесь личного обращения к студентам старшего курса!** Они не кусаются и не будут ругать и корить вас за глупые вопросы, ребята готовы поделиться секретами, ценной информацией, которые помогут вам успешно преодолевать трудности.



**ВСЁ!**