

[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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

[Strona główna](#) > [Start](#)

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 liczymy 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: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy