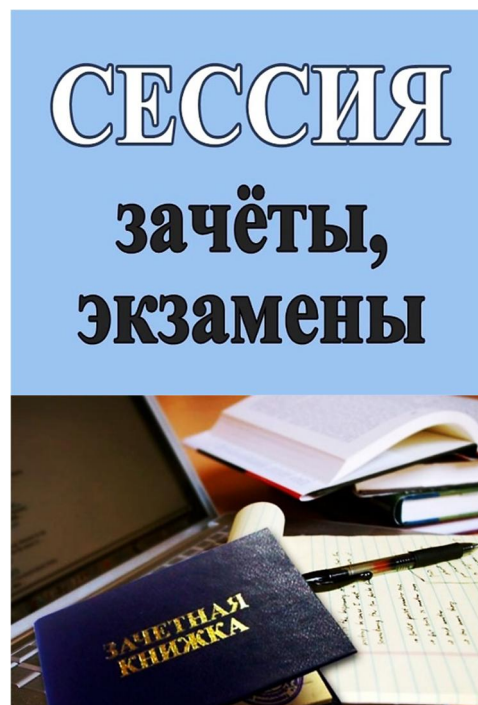
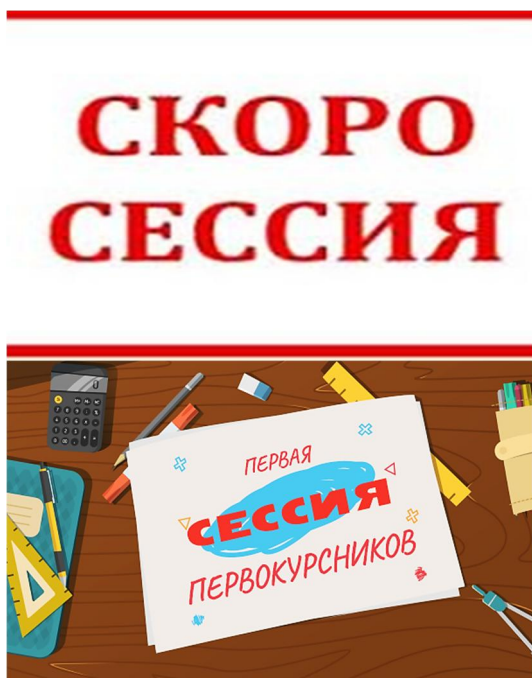
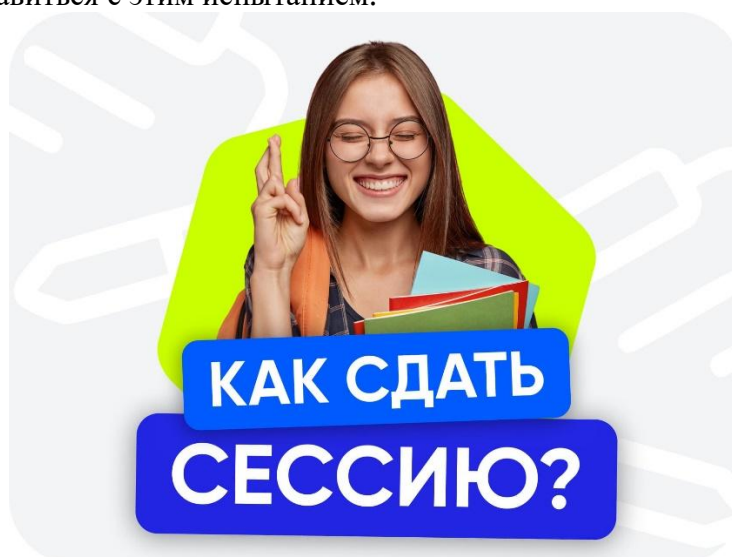


ПАМЯТКА СТУДЕНТУ КАК СДАТЬ УСПЕШНО СЕССИЮ



От правильной подготовки к сессии зависит результат сданных экзаменов. И особенно первокурсники испытывают чаще тревогу и волнение перед сдачей первой сессии. На самом деле нет ничего в этом страшного. Благодаря следующим советам, вы сможете отлично справиться с этим испытанием.



При подготовке к экзаменам

1. **Прежде всего, постарайтесь не пропускать занятия в течение семестра.** Посещение всех лекций и практических занятий по многим дисциплинам кроме получения знаний и навыков даёт ещё и преимущества при сдаче зачёта или экзамена, иногда это даже закрепляется официально, а в большинстве случаев работает как психологический прием, позволяющий наладить полноценное взаимодействие с преподавателем (в т. ч. и на экзамене).

2. **Посещайте консультации**, которые обычно назначаются за день до сдачи экзамена. На них преподаватели рассказывают о порядке сдачи экзамена, отвечают на ваши вопросы и разъясняют особенно сложные темы, приводят примеры ошибок при сдаче. Таким образом, вы получите ценную информацию.

3. **Планируйте подготовку к экзамену**. Обычно между экзаменами в расписании есть промежуток времени не менее трех дней, делите объем подготовки на эти три дня, в т. ч. последний день желательно оставить для повторения и осмысления материала дисциплины.

4. **Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте**, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации.

5. **Создайте для себя оптимальные условия работы**. Оптимальная температура для занятий составляет 19 – 22 С. Лучший свет – дневной рассеянный. Сосредоточиться помогают ароматы лимона и эвкалипта. Порядок на столе улучшает концентрацию. Научитесь также говорить твёрдое «нет» гаджетам, соцсетям и иным отвлекающим факторам.

6. **Грамотно распределяйте силы**. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой — два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. Свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил — учить, а когда активность идет на убыль — повторять пройденное.

7. **Начинать повторение следует с чтения конспектов**. Прочитав внимательно материал по предмету, приступите к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения используйте учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Не нужно ограничиваться при повторении только конспектами. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчётливого усвоения. Рекомендуется при повторении использовать такие **приёмы**:

- а) про себя или вслух рассказывать материал;
- б) ставить самому себе различные вопросы и отвечать на них (применять самоконтроль);
- в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал;
- г) рассказывать повторённый материал своим товарищам, отвечать на их вопросы;

8. **Избегайте зубрежки**. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. **Запоминание материала** – самая эффективная методика заключается в том, что все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное.

Можно информация, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, – уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть. При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух.

Исследования, проведённые психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на

следующий день – 34%, через неделю – 21%. С учётом этих особенностей человеческой памяти повторение материала может идти по такому плану:

1. первый раз сразу же после запоминания,
2. второй – приблизительно через час.
3. третий – через день.
4. четвёртый раз – через неделю.

Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных.

9. Пишите шпаргалки – развивает зрительную память

Все конечно знают, для чего существуют шпаргалки. Они могут выручить в плане «списать, пока преподаватель не видит». Но мы не будем пропагандировать это способ. Дело в другом. Когда самостоятельно ужимаешь прочитанную лекцию в формат четыре на четыре сантиметра, то параллельно развиваешь и зрительную память. Будет круто, если во время подготовки к ответу перед глазами всплывет весь текст и можно будет без проблем ответить самостоятельно, не используя подсказку.

10. Планирование отдыха – золотое правило успешного студента. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. После отдыха работоспособность увеличится. Чтобы успешно сдать сессию, вам, возможно, придется перестроить свой режим дня. Отведите на сон 7-8 часов.

Распределите свой день от завтрака до обеда, от обеда до ужина, от ужина до сна на 3 периода, чтобы на каждый приходилось примерно 3-4 часа рабочего времени. При этом учитывайте еще небольшой запас времени на перерывы. Каждый период заканчивайте прогулкой на свежем воздухе.

Не засиживайтесь допоздна, пытайтесь бороться со сном при помощи крепкого чая или кофе. Ночные «посиделки» расстроят сон, а ваша продуктивность будет стремиться к нулю.

11. Уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Продукты для улучшения мозговой деятельности: горький шоколад, орехи, яйца, рыба, молочные продукты. В период повышенных умственных нагрузок обязательно нужно пить воду. А вот от кофе надо отказаться. Лучше пить зеленый чай, который помогает от усталости и рассеянности. **Утром перед экзаменом надо обязательно позавтракать, чтобы на экзамене бодрым и уверенным в своих силах**

Как вести себя на экзамене

- **Внешний вид и внутренний настрой.** Выглядеть вы должны скромно и опрятно. Нет яркому макияжу, слишком креативным прическам, рваным джинсам, кислотным цветам, обилию массивных украшений и им подобным вещам. Излучайте оптимизм и уверенность в своих силах, тем сами настройтесь на успешный исход экзамена и создадите впечатление у экзаменатора, что вы все знаете, даже если это совсем не так.

- **Если экзамен классический,** лучше всего идти в середине, когда первая пятерка-шестерка ответит и успеет рассказать, как оно там было. Если сильно волнуетесь – есть смысл идти первым, чтоб «не перегореть». Вытянув билет, сядьте и попытайтесь вспомнить что-то. Начните писать, и подсознание подскажет начало ответа. А дальше ориентируйтесь по обстоятельствам.

- **При устном ответе не спорьте с преподавателем.** Отвечайте быстро, показывая свою уверенность. Избавьтесь от слов-паразитов. Это раздражает собеседника.

- **Если экзамен в виде теста,** просмотрите весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу. Не спешите с ответами, внимательно читайте вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл;

- **Если не знаете ответа на вопрос** или не уверены в нём, пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться. Если не смогли в течение отведенного времени

ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- **Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты** (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

- **Если чувствуете, что вами овладевает паника:**

- немедленно скажите самому себе «Стоп!». Это слово нужно произнести вслух как команду;

- всегда помните: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется вашими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую сознание, например: **«Я спокоен»**, **«Я легко отвечу на все вопросы»**, **«Я всё знаю»**;

- после этого приведите в норму свое дыхание: несколько раз сделайте глубокий вдох и медленный выдох. **Вы подготовились к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.**

Удачной сессии!

