

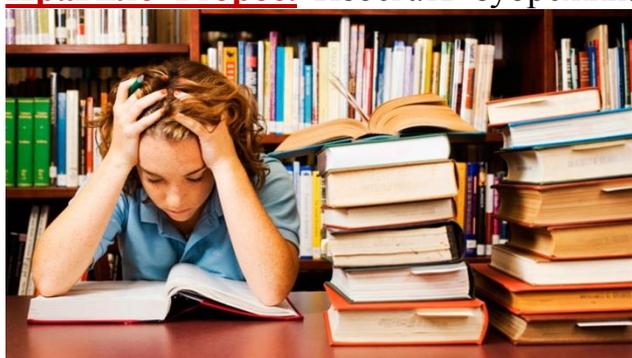
Пять правил успешной сдачи сессии

Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный наизусть материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в разряд счастливцев, которые ходят на сессию как на праздник? Можно ли превратить процесс подготовки в увлекательное занятие? Студентам во время сессии необходимо соблюдать 5 основных правил.

Правило первое. Нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра тяжело давались, еще раз пролистать учебники. Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.



Правило второе. Избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.



Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.

Правило третье. Отдыхать. Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.



Правило четвертое. Уделите внимание своему питанию: оно должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены.



Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

Правило пятое. Займитесь спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.



Непосредственно же перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не выпытывайте у тех, кто уже сдал, как все прошло, если чувствуете, что начинаете от этого волноваться еще больше. В аудиторию заходите уверенно. Всем своим видом показывайте, что вы все знаете. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, таким образом вы сами настраиваетесь на успех.

Желаем успешной сдачи сессии!