

Памятка студентам

Как подготовиться к сессии

Составитель: педагог-психолог Соколова Ольга Викторовна

Сессия-это напряженное время в жизни каждого студента. Главное - правильно распределить свои силы и время. Мы предполагаем, что время, которое отведено вам до экзамена или зачета, вы не зубрите весь материал, а повторяете то, что учили в течение всего семестра. Но, как правило, мало кто из студентов так поступает, большинство активно грызет гранит науки, пытаясь враз выучить весь материал за прошедший семестр.

Теоретически запомнить материал, не понимая его, возможно. Но это значительно сложнее, чем понять предмет.

Первое, что нужно для удачной подготовки к экзамену, - обложиться конспектами лекций и учебниками. В каждом источнике выделить главное и обязательно записать своими словами. Если в источниках есть схемы или рисунки, их выписываем в первую очередь, если нет - по возможности, составляем сами.

Второй шаг - работаем с просеянной информацией. Вникаем в каждую мысль и пытаемся связать их между собой. К первоисточникам стоит обращаться только в том случае, если совсем не получается разобраться. Из вторичных текстов нужно снова делать выжимки. В результате вы усваиваете информацию на уровне самого главного. Запомните: ваше желание заучить все - это глупость!

Как правильно запоминать материал? Вообще-то, если хорошо вникнуть, "вгрызться" в материал, то можно запомнить его и с одного раза, но, предположим, это не удалось. Мы советуем с каждым разом увеличивать промежуток до следующего повторения. К примеру, прочитали материал сейчас, потом - через пять часов, затем - через 12, позже - через 26: Этот метод эффективнее общепринятых (повторение через равные интервалы или многократное - накануне экзамена) на 20 - 30 %. Секрет в том, что после каждого повторения начинается забывание, которое с каждым разом идет медленнее. Так вот, повторять материал нужно тогда, когда вы его еще помните. А типичная ошибка студента в

том, что он начинает повторять тогда, когда забыл, тем самым как бы начиная с нуля!

Многие студенты предпочитают заниматься во второй половине дня и даже за полночь. **Это неправильно!** После 22 - 23 часов у подавляющего большинства людей наступает жуткий спад интеллектуальных функций и функций памяти. Если уж не успели выучить до 22, а завтра - экзамен, лучше лечь спать, а проснуться в четыре-пять утра. В это время вы усвоите материал намного лучше, чем ночью!

Чтобы запомнить информацию как можно лучше, нужно подключить к делу все каналы восприятия. Первый канал - зрительный (читаем), второй - двигательный (для этого нужно писать: записанное слово запоминается намного лучше, чем просто увиденное). Наконец, обязательно надо проговаривать то, что вам нужно запомнить, вслух. Еще хорошо, если Вы основные вопросы запишете на листочке кратко, в виде плана ответа.

Как настроить себя на нужный лад? Перед экзаменом накапливается множество различных дел, которые, кажется, необходимо сразу все выполнить, главное не паникуйте, выпишите их на листок бумаги в зависимости от срочности и важности. Начните с более простых и легко выполнимых, постепенно переходя к более сложным.

Обязательно ходите на консультации перед экзаменом (если обучение не дистанционное) или подключайтесь на онлайн консультации (если обучение дистанционное) - это возможность повторить наиболее сложный материал, вы можете задать вопросы преподавателю.

Постарайтесь во время подготовки убрать всё, что может отвлечь ваше внимание и полностью сосредоточиться на учебе.

Стоит обратить внимание и на то, что вы едите. Не рекомендуется принимать тяжелую, жирную пищу, лучше замените её йогуртами, печеньем, свежими овощами и фруктами. Хорошо пить сладкий чай, есть мед. Можно и шоколад, но без злоупотреблений: он, как и кофе, будет мешать сну. При подготовке к экзамену обязательно хорошо поспать, причем даже полезно спать час или два днем. И, конечно, важно помнить, что у мозга есть два главных врага - курение и алкоголь.

По поводу подготовки студентов к экзаменам много шуток, вот одна из них:

Студента спрашивают: «За какой период времени вы выучите китайский язык?» Студент, почесав затылок, переспрашивает: «А когда сдавать?»

Так что, нет безвыходных ситуаций, есть неправильный подход к ним.

Желаем вам всем удачи и «Ни пуха вам, ни пера»!