

## Памятка студенту «Как подготовиться к сессии»



*«Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше»*

*Рабле*

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачётов является очень ответственным периодом в работе студента. **Основное в подготовке к сессии** - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. *Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплён на самостоятельных занятиях.*

### **При подготовке к экзаменам необходимо помнить:**

- 1.** *Готовиться к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.*
- 2.** *Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).*
- 3.** *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.*
- 4.** *Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Не нужно ограничиваться при повторении только конспектами.*

**5.** 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;
- д)** повторяя и обобщая, записывать в блокнот всё непонятное, возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях;
- е)** повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторённый и закреплённый материал «отложился» в сознании и памяти.

#### ***Перед экзаменами:***

- **избегай чрезмерной перегрузки умственной работой**, придерживайся режима, чередуй труд и отдых;
- **не засиживайся за полночь**. Сохраняй в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам;
- **в день, предшествующий экзамену**, лучше до сна погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями;
- **утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придёшь бодрым и уверенным в своих силах;**
- **после сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху**, сходи в кино или на стадион. Но не забудь обязательно всё подготовить для работы на следующий день.

***Не отчаивайся, если на экзамене ты получил не ту оценку, на которую рассчитывал. Хотя экзамен в какой-то степени и***

"лотерея", но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который ты показал на экзамене.

Помни старое шутливое выражение: "*На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент*".

---

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачёты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать:

***"Систематически и напряжённо работай! Тогда ты добьёшься успеха!"***

#### ***Советы психолога «Как вести себя на экзамене»***

*Уровень стресса значительно повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания. Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.*

#### ***Поведение на письменном экзамене***

- если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду;
- всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: ***«Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;***
- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания;

- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;
- просмотри весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

### ***Поведение на устном экзамене***

- не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать;
- собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: *«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы»;*
- поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Веди себя уверенно, но не развязно;
- учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух;

- если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к нёбу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

---

*Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи. Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлёстывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.*

*Удачи на экзаменах!*