

Как успешно сдать сессию?



1. Основное правило: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что

хорошо знаком, а начинать учить новый или забытый.

2. Эффективно использовать время. Сложный материал учить в то время суток, когда высока работоспособность. Обычно это утро после хорошего отдыха.
3. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположив учебники, пособия, тетради и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, т.к. они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах .
4. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение

нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

5. Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания

значительно улучшаются за счет большей образности записи.

7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.

8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, нужно думать о своем здоровье. В это время необходимо правильно и вовремя питаться (соблюдайте режим). Полезно

включать в рацион сухофрукты, и орехи, чай с медом, порадовать себя кусочком шоколада. Рыба, морепродукты, мясо принесут чувство сытости и не чреваты лишними килограммами. И, конечно, овощи и фрукты.



9. Не забывать о прогулках и спортивных развлечениях, делать перерывы. Хорошо отдыхать — сон вам необходим. Ни в коем случае

не засиживаться допоздна перед экзаменом!

10. Для увеличения работоспособности можно использовать следующие приёмы:

- Сделать 5-6 глубоких вдохов-выдохов. Это увеличит поступление кислорода в мозг и снимет беспокойство;
- Делать перерывы в работе;
- Использовать приёмы самомассажа;
- Прослушать классическую музыку(произведения Моцарта повышают работоспособность мозга).

Удачи на экзаменах

