

Семь способов укрощения сессии

Студенты – непростой народ. Вместо того, чтобы готовиться к сессии и корпеть над учебниками и справочниками, они делают всё, что никак не связано с подготовкой. Знакомая ситуация? А потом незаметно подходит конец зачётной недели, и приближается сессия...но ты не готов! Что делать в таком случае? Сейчас мы постараемся разобраться.



Предлагаем ознакомиться с семью советами, выполнение которых поможет вам подготовиться к сессии, что уже через пару дней:

1. Помни, паника — твой враг!

Она душит, давит, сковывает твою интуицию и мышление. Первое, что тебе

нужно сделать, это успокоиться. Выпей ромашковый чай, поговори с друзьями, спой любимую песню или потанцуй. Главное — успокойся и собери все мысли в голове!

2. Шпаргалки

«Что? Вы предлагаете пользоваться шпорами? Seriously???» – спросите вы. А мы ответим, что пользоваться можно по-разному. Если до дня «Х» осталось совсем немного времени, записывай информацию на листочках, стараясь писать сокращённо и по делу. Таким образом будет работать моторная память, и вероятность сдать экзамен возрастёт. Конечно, можно взять написанное с собой, но только для уверенности и спокойствия.

3. От сложного к простому

Это простое правило может помочь подготовиться к экзамену за пару дней. Действуй по пунктам и ощущай облегчение:

1. Оцени объём информации каждого билета и расположи их в порядке убывания.
2. Читай каждый сложный билет три раза, средней сложности – два, простой – один раз.
3. Затем повтори все билеты. Так будет проще усвоить материал за короткое время.

4. Расставь приоритеты

Увы, но это сделать придётся. Отложи на сессионное время всё, что будет отвлекать тебя от экзаменов: соц. сети, срочная генеральная уборка в доме, просмотры видео на YouTube, сериалы. Всё это никуда не исчезнет, а пока от тебя требуется максимальная концентрация и серьёзный подход к делу.

5. Онлайн-курсы

Если твой экзамен представляет собой итоговый тест с прокторингом, то есть полезное решение: создай ещё несколько аккаунтов и прорешай предыдущие тесты, или создай базу ответов и постарайся их если не выучить, то хотя бы зазубрить. Таким образом ты сможешь набить руку на правильные ответы, а выбирать их будешь на уровне интуиции и рефлекса.

6. Перестрой свой режим

1. Помни, тебе нужен сон! Уделяй ему не меньше 7-8 часов.
2. Распредели свой рабочий день на три части: от завтрака до обеда, от обеда до ужина, от ужина до сна. Работай по 3-4 часа и обязательно отдыхай. Прогулка на свежем воздухе подойдёт идеально.
3. Не засиживайся до глубокой ночи и не употребляй в больших количествах кофе и энергетики. Твоя работоспособность будет стремиться к нулю (впрочем, как и продуктивность), а организм будет близок к изнеможению. Береги своё здоровье.

7. Приятности!

Прямо перед экзаменом позволь себе расслабиться, съешь что-нибудь вкусное, что не всегда в твоём меню. Ведь сессия не каждый день, не так ли? Тем более пара конфет, батончик или шоколадка — хорошие стимуляторы работы головного мозга.

Студенческие годы – лучшие годы жизни. Они наполнены новыми знакомствами, открытиями, яркими впечатлениями и эмоциями. Но несмотря на это, быть студентом, значит вкладывать в учёбу невероятные усилия и труд. В СССР, например, годы обучения в университете засчитывались в общий трудовой стаж, то есть учёба приравнивалась к работе. И это правильная позиция: мы должны усвоить максимально много материала, отсеивать лишний, уметь применить его в жизни. Поэтому очень важно не забрасывать учёбу и максимальную часть сил отдавать развитию и совершенствованию. Удачи!

Материал подготовила [Юлия Сивко](#), 1 курс ИПМЭиТ

Дата публикации: 2018.10.30

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям