

# Как подготовиться к сессии

## 1. Сначала подготовь место для занятий:

убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

## 3. Составь план подготовки.

Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.



## 4. Начни с самого трудного —

с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.



**5. Чередуй занятия и отдых,** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.



### Как составить план

1. Разделить текст на части
2. Определить главное в каждой части.
3. Озаглавить каждую часть.

**6. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем,** причем желательно на бумаге.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

**7. Мысленно рисуй себе картину триумфа!**

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив.



**8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов,** еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Повторение – мать учения



**Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**



## 12. Питание.

Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров.

Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.



## 13. Режим сна и бодрствования:

**не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.**

Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти.

Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.



## 14. В день, предшествующий экзамену, занимайтесь не более чем до 19 часов.

Лучше до сна в этот день погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями, но постарайтесь не отвлекаться на посторонние дела. Утром обязательно позавтракайте. Тогда на экзамен Вы придёте бодрыми и уверенными в своих силах.

# Как бороться с волнением?

Если избавиться от волнения не удастся, то вместо бегства можно включиться в борьбу. Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга.

1. Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.
2. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
3. Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет» Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения. Так можно снизить силу переживаний и уровень тревоги.
5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.
6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.
7. Вспомнив очень тяжелую ситуацию из жизни других людей, можно осознать, что собственные трудности не такие тягостные.
8. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.
9. «Коллаж» Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз Вы могли осознанно и неосознанно запечатлевать этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.
10. Если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп»!. Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

## Позаботьтесь о своем внешнем виде.

Часто мы слышим: «Встречают по одежке, провожают по уму».

Известно, что при одном и том же знании материала ваши шансы на хорошую оценку значительно выше, если экзаменатор относится к вам с доверием и симпатией.

Установлено, что успех общения на 90% зависит от подсознательно формируемого отношения партнеров.

Не последнее место занимает в этом деле внешний вид собеседника,

в частности в одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам — они придадут уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать как экзаменатора, так и самого абитуриента. К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на задании. Желательно, чтобы внешний вид обучающегося выражал серьезность, деловой стиль.



## Как вести себя на экзамене.

Лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Химия — это химия, и никогда не знаешь, как она сработает в сочетании с недосыпанием и волнением. Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

На экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду

Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное.

## **Итак, очередная порция советов.**

**1.** После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

**2.** Фиксируйте самое основное. Делайте записи или составьте план ответа. Для того чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удаётся вспомнить какое-то определение, формулу - пропустите место и вернитесь к этому позднее.

Помните: никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если вы суперотличник. Записи помогают и вам и экзаменатору, если нужно сделать выбор.

**3.** Только факты. Помните: ответ должен содержать факты и ценную информацию. Переливая "воду" вы рискуете утонуть или "поплыть"... Известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.

**4.** Наблюдайте за экзаменатором. Перед тем, как идти отвечать, вы должны обязательно понаблюдать за экзаменатором: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот - раздражен, что он вообще за человек. Эта информация вам очень пригодится при ответе.

**5.** Если вы уже закончили подготовку и твердо знаете, что больше ничего по этому вопросу не вспомните, то отдохните. Посмотрите по сторонам, понаблюдайте, как отвечает предыдущий абитуриент. Может быть, в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

**6.** Отдельно хочется сказать о шпаргалках. Конечно, списывать со шпаргалки весь текст буква в букву вам вряд ли удастся, но иногда бывает, что нужно разок "одним глазком" заглянуть в нее. Так случается, если вы твердо уверены, что этой формулы вы не запомнили и поэтому специально записали ее на шпаргалку. Тут каждый действует на свой страх и риск, тем более что экзаменатор, как правило, все видит. Поэтому на всякий случай запомните: после того, как вы "одним глазком" заглянете в шпаргалку, у вас будут трястись руки и смешиваться все в голове, по крайней мере, минут десять. Дело в том, что списывание со шпаргалки - чрезмерно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения абитуриента экзаменатор просто не в состоянии.

## **А если экзамен письменный, например тестирование?!**

Как вести себя в таком случае? Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- 1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.**
- 2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.**
- 3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.**
- 4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.**
- 5. Думайте только о текущем задании!**
- 6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.**
- 7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.**

**Ведь любые вершины покоряются, верно? Удачи!**

