



Как готовиться к сессии, чтобы сдать экзамены и не выгореть в середине пути

1. Не переоценивайте важность каждого зачёта и экзамена

Конечно, не стоит относиться к сессии легкомысленно. Она важна, если Вы хотите продолжить учёбу в следующем семестре. Но любой зачёт или экзамен — не главное испытание века, а всего лишь один из барьеров, который Вы наверняка способны преодолеть.

2. На время сессии сократите время в соцсетях

Если вы раньше никогда не проводили цифровой детокс, вряд ли стоит экспериментировать прямо сейчас. Ваша задача — уменьшить тревожность, а не увеличить её. Поэтому попробуйте не отключаться от информационных лент совсем, а снизить время, которое им уделяете.

Например, можно ввести правило: с утра никаких соцсетей — только учёба. Когда все планы на сегодня выполнены, можно открыть мессенджер или ленту. Возможно, Вы увидите сотни обновлений. И заметите, что далеко не все вам захочется прочесть полностью. Может быть, Вы даже решите избавиться от некоторых подписок.

Главное — выберите такой режим пребывания в Сети, чтобы информационный шум не отвлекал Вас от подготовки к сессии.

3. Составьте план подготовки к каждому испытанию

Чёткий график поможет верно распределить силы и не пропустить ничего важного. Например, нарисовать экзаменационную сетку на листе бумаги, добавить туда даты подготовки и составить расписание на каждый день. Можно сделать его

максимально подробным: написать, когда Вы собираетесь повторять каждый теоретический раздел и решать практические задачи.

Повесьте таблицу на стену и закрашивайте графы со сданными зачётами и экзаменами.

Это поможет поддержать мотивацию и напомнить себе о собственных успехах

4. Готовьтесь к экзаменам заранее

Перед сессией попробуйте спланировать время так, чтобы перед каждым серьёзным зачётом или экзаменом у Вас было 3–4 дня на подготовку.

Чтобы запомнить любую информацию, её нужно повторить несколько раз. Если Вы будете читать конспект с утра до ночи, а тем более — с ночи до утра, то получите представление о предмете, но вряд ли многое запомните. Значительная часть информации просто выветрится из памяти. А значит, вы зря потеряли время и силы.

Вот алгоритм, который может оказаться полезным.

День 1 и 2. Работа с лекционным с материалом

В первые 1–2 дня Вы внимательно читаете конспект, пытаетесь разобраться во всех записанных тезисах, законах и хрониках. Ваша задача сейчас — не запомнить как можно больше, а прочитать материал и убедиться, что непонятных тем не осталось.

Параллельно можете отмечать, на какие экзаменационные вопросы вы нашли ответы

На этом этапе Вы можете делать любые пометки, чертить схемы, рисовать картинки — то есть использовать весь арсенал скетчноутинга.

День 3. Повторение прочитанного

Возьмите конспект и Ваши недавние пометки. Читайте вновь уже знакомые Вам темы. Старайтесь запомнить всё важное — например, формулировки правил и теорем. Чтобы выделить главное, пишите шпательки. На небольших клочках бумаги вряд ли поместится весь ответ на вопрос, поэтому Вам придётся выделить основные тезисы.

И аккуратно записать их — то есть включить моторную память

Не рассчитывайте, что шпаргалки помогут Вам на экзамене. Но при подготовке они точно могут быть полезны.

День 4. Закрепление материала в памяти

На этом этапе снова откройте конспект и тетрадь с пометками. Возьмите список вопросов и попытайтесь вспомнить самую важную информацию для каждого ответа. Получилось — замечательно. Нет — открываете конспект и повторяете то, что забыли. И так до финального вопроса.

5. Создайте комфортные условия для учёбы

У каждого студента со временем появляются лайфхаки, которые помогают ему готовиться к сессии с меньшими затратами сил.

Делайте перерывы. Не стоит сидеть за столом несколько часов подряд. Максимум через час занятий лучше встать и немного пройтись. Или хотя бы потянуться и сделать несколько лёгких упражнений.

Питайтесь так, как привыкли. Сессия не время для диет или запретов, которые лишают вас комфорта. Если же ограничения Вам привычны и добавляют сил — наоборот, не стоит их нарушать. Например, если Вы долго обходитесь без сахара, начинать есть сладкое во время экзаменов.

Обращайтесь за помощью. Попросите объяснить непонятный тезис студента, который уже успешно сдал этот предмет. И обязательно ходите на консультации перед экзаменами — там Вы смело можете задать любой вопрос.