

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ «СДАЕМ УСПЕШНО СЕССИЮ»

Сессия — это не только нервы, это не только проверка знаний и способности к самостоятельной работе. Сессия учит ставить цели, решать задачи, рационально мыслить, владеть собой, тренирует речь, формирует качества, необходимые нам как компетентным специалистам.



1. Дорожите временем

Старайтесь распределять время в соответствии с расставленными приоритетами. Социальные сети, видеоролики, игры, шопинг в режиме онлайн и телефонные звонки крадут у вас немало времени. Сначала вы теряете полтора-два часа, потом еще часа два, и плюс к этому ваша голова становится «квадратной» от потока полученной информации вперемешку.

2. Конспектируйте прочитанное

Человек лучше запоминает прочитанный текст, если параллельно с чтением делает выписки. При конспектировании участвуют зрение и рука. Это значит, что мобилизуются и тренируются разные виды памяти и повышается умственная работоспособность. Записывайте прочитанный материал в форме простых и сложных тезисов. Такая работа требует серьезного обдумывания текста и потому способствует более прочному усвоению материала.

3. Не оставляйте на завтра то, что можно сделать сегодня

Рационально планируйте свои самостоятельные занятия. Однообразная работа утомляет быстрее, чем разнообразная, поэтому в последний день перед экзаменом при попытке все выучить вы очень быстро устанете. На работу с учебными пособиями и конспектами лекций по одной дисциплине тратьте не более четырех часов в день. Помните, что работоспособность мозга не безгранична, и за последний день перед экзаменом все не успеешь.

4. К каждому учебному предмету нужен свой подход

Дробные порции материала и частые повторения способствуют более эффективному запоминанию, позволяя лучше использовать физиологические особенности памяти. Дисциплинам, которые требуют запоминания, таким, как физика, иностранный язык, литература, нужно уделять внимание каждый день. С такими предметами выгоднее работать каждый день по полчаса, чем раз в неделю три часа.



Сессия это...



*...когда "Да, мам, я учусь"
действительно означает
"Да, мам, я учусь".*

5. Создайте благоприятные условия для занятий

Устраните внешние раздражители, которые мешают настроиться на рабочий лад. Если дома или в общежитии это сделать невозможно, тогда вам — прямой путь в библиотеку, в читальный зал.

Мозг очень чувствителен к недостатку кислорода, а сидячее положение ограничивает его поступление. Каждый час устраивайте перерыв минут на пять: встаньте, походите, разомнитесь, сделайте несколько простых упражнений на растяжку мышц. Будет замечательно, если на это время вы сможете открыть окно.

6. «Нам нужен план, мистер Фикс»

К условиям занятий также нужно отнести планирование работы на время сессии. Так вы сможете выработать в себе силу воли и организованность.

Возьмите календарь с возможностью делать в нем краткие записи (клетки должны быть достаточно крупные). Календарь можно сделать и самому на компьютере. В клетках отметьте дисциплины, которыми будете заниматься в тот или иной день. Сделайте это по аналогии с составлением расписания занятий в колледже. По мере выполнения запланированной работы делайте пометки в календаре об успешно завершенных заданиях. По итогам дня контролируйте себя: все ли вы сделали.

7. Рациональное поведение во время сессии

Чтобы успешно сдать сессию, вам, возможно, придется перестроить свой режим дня.

Отведите на сон 7-8 часов.

Распределите свой день от завтрака до обеда, от обеда до ужина, от ужина до сна на 3 периода, чтобы на каждый приходилось примерно 3-4 часа рабочего времени. При этом учитывайте еще небольшой запас времени на перерывы. Каждый период заканчивайте прогулкой на свежем воздухе.

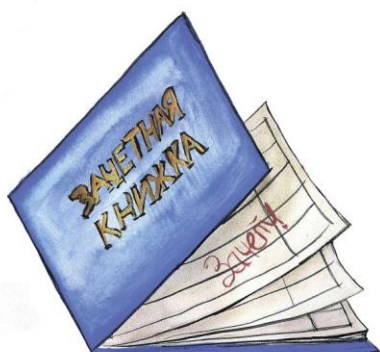
Не засиживайтесь допоздна, пытайтесь бороться со сном при помощи крепкого чая или кофе. Ночные «посиделки» расстроят сон, а ваша продуктивность будет стремиться к нулю.

Сессия это...



*...когда
«Со следующего семестра
точно начну учиться».*

Удачной сессии!



У Вас все получится!!!

С уважением, ваш педагог-психолог
Дарья Васильевна Адмакина

