

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕССИИ

СОВЕТЫ И ЛАЙФХАКИ ОТ
БЫВАЛЫХ СТУДЕНТОВ

from **KURSAR**



Оглавление

Предисловие	3
Совет №1. Волков бояться – в лес не ходить.....	4
Совет №2. Начало – самая трудная часть работы	6
Совет №3. Дело чести – выполнить план на двести.....	7
Совет №4. Книга – книгой, а своим умом двигай	8
Совет №5. В бою побеждает интеллект – зубрежка проигрывает .	9
Совет №6. Премудрость одна, а хитростей много	10
Совет №7. Чтобы лучше шло дело, позаботься о голове и теле ..	11
Подводим итог.....	13



Предисловие

Сессия. Само это слово наводит ужас, уныние и ощущение безнадежности не только на неоперившихся первокурсников, но и на тех студентов, кто уже не раз справлялся с трудностями, которые она приносит. Неминуемое приближение сессии заставляет многих впасть в апатичный ступор, надеясь на удачу. Другие же, напротив, обкладываются книгами и пытаются «объять необъятное» – за несколько дней вызубрить все, что преподавалось в течение семестра.

Насколько же правы те и другие? Что делать студенту, не особо уверенному в своих силах? Как эффективно распланировать оставшееся до экзамена время? Мы провели собственное исследование, опросив несколько десятков успешных студентов и аспирантов как российских, так и зарубежных ВУЗов. Собранный материал и стал основой данного пособия. Итак, поехали!



Совет №1. Волков бояться – в лес не ходить

Мудрецы говорят – тот, кто боится испытаний, уже заранее готовит себя к провалу. Поэтому бояться сессии очень вредно. В чем же причина страхов студентов? Ответ прост: человеку свойственно бояться неизведанных, непредсказуемых событий вне его непосредственного контроля.

То есть, мы не можем прямо влиять на ситуацию. К примеру, нельзя собственноручно отменить сессию и продолжать счастливо жить дальше. Именно этот факт и усугубляет волнение, превращая его в парализующий страх. Как же с ним справиться? А вот как:

- Узнайте, как именно будут проходить экзамены. Призовите на помощь старшекурсников, знакомых, поройтесь на соответствующих форумах в интернете. Так картины экзаменационного «страшного суда» в вашем воображении сменятся на вполне бытовые зарисовки.
- Разведайте все даты, пароли и явки. Другими словами, вся информация о предстоящих экзаменах и зачетах – число, время, аудитория – должна быть перед вашими глазами. В идеале нужно распечатать график и повесить его так, чтобы он постоянно был в поле зрения.
- Ознакомьтесь с условиями допуска к сдаче. По статистике, более 30% студентов успешно забывают об этой детали, внезапно вспоминая буквально перед экзаменом. Отличным решением будет внести данную информацию в вышеупомянутый график.
- Разузнайте порядок сдачи «хвостов». Важно понять, что с необходимостью пересдачи может столкнуться каждый, даже самый гиперответственный «ботан», в этом нет ничего страшного или предосудительного. К тому же, владеющий такой информацией студент будет воспринимать ее как готовый «план Б» и это существенно снижает панические настроения перед сессией.

Все эти действия в комплексе и по отдельности помогают справиться со страхом, напряжением и повышенным волнением, которые мешают заниматься по-настоящему эффективной подготовкой к сессии.



Совет №2. Начало – самая трудная часть работы

Казалось бы, мотивация студентов перед сессией должна быть стабильно повышенной, но часто это не совсем так. Перед трудными испытаниями нормально испытывать упадок сил. Наши советы помогут вам без проблем мотивировать себя на учебу.

- Продумайте и развесьте по стенам своей комнаты листочки с мотивационными призывами. Примеров в интернете – масса, выбирайте близкие лично вам. Лучше всего создавать простые мотиваторы, размером в несколько слов.

“Учись сегодня, чтобы завтра купить виллу на Ибице!”

- Мотиваторы с текстом вроде «Не провалить экзамен» или «Не вылететь из универа» не помогают, а еще сильнее затягивают в уныние. Чтобы лозунг получился, забудьте о частице «не».
- Надоело заниматься, мотивация падает? Установите себе награду за труды. Успешно позанимавшись энное количество часов, вознаградите себя любимым лакомством, встретьтесь с друзьями или загрузите обожаемую игру.
- Реально оценивайте свои возможности. Даже имея славу «ботана» и улавливая «на лету» нужные сведения, можно легко провалить сессию. Поэтому не пренебрегайте занятиями, ведь время для расслабления у вас еще будет.

Относитесь к сессии, как к трудному, но очень важному и необходимому испытанию, которое нужно пройти, чтобы впоследствии наслаждаться любимой работой и достойной зарплатой.

Совет №3. Дело чести – выполнить план на двести

Экстремально важным в деле подготовки к сессии является составление плана. Здесь, как и в любом другом деле, важна систематизация рабочего процесса, иначе вы рискуете ничего не успеть и везде опоздать.

- Составляя план учебы, обязательно учтите, что достигнуть полного погружения в предмет можно только при систематических занятиях. Другими словами, не стоит сегодня учить одно, а завтра – совсем другое. В итоге, вы не сможете запомнить ничего полезного.
- Помните, что самым продуктивным днем при изучении любого предмета является второй. Если у вас осталось три дня до экзамена, не нужно с первого дня «рвать когти» и вчитываться в конспекты до обморока. Соберитесь и посвятите первый день поверхностному просмотру литературы и конспектов. Ваш мозг сам погрузится в тему и будет полностью готов ко второму дню, который вы полностью посвятите подготовке к экзамену.

Не перегружайте план обучения, но и не вносите в него слишком мало пунктов. Старайтесь ориентироваться на ваши потребности и психологические особенности. Не позволяйте себе чрезмерно уставать или прохлаждаться – и то, и другое пойдет не на пользу вашей подготовке.



Совет №4. Книга – книгой, а своим умом двигай

После успешного преодоления панических настроений и составления плана, все еще остается нерешенная проблема: как в короткие сроки освоить достаточно обширный материал. Большинство студентов просто открывают ближайший учебник либо конспект и начинают пытаться запомнить изложенное.

- Часики начинают «тикать», возвращаются страх и неуверенность, а с ними вылетает из головы то небольшое, что человек уже успел усвоить. Что же делать? Начните выделять главное!
- Очень помогают старые добрые карточки (шпаргалки). На одной стороне пишем вопрос, тему или понятие, а на другой – ответ, главные тезисы, расшифровку. Уже в процессе создания карточного материала вы будете усваивать нужное, запоминать основное.
- Метод погружения. Здесь нужно включить воображение на полную, поскольку суть способа заключается в мысленной постройке здания на основе учебного материала. То есть, основы, базисные понятия темы формируют своего рода фундамент, а важнейшие аспекты – стены (либо колонны). Крыша же представляет собой значимые детали темы.

Данные методы отлично помогают погрузиться в предмет, сделать его изучение более эффективным, и, главное – идеальным для подготовки к экзамену.

Это очень похвально и полезно – пытаться усвоить материал со всеми его тонкостями и подробностями. Вы прекрасно справитесь с этим после. Сейчас же вам необходимо лишь освежить в памяти основные темы, ответы на вопросы и поставленные задачи. Этого вполне достаточно для сдачи сессии.

Совет №5. В бою побеждает интеллект – зубрежка проигрывает

Опытные студенты говорят: зубрежка помогает только тем, у кого очень много времени и сил на нее. Заучивание без понимания предмета – путь в никуда (точнее, к бесконечным пересдачам), поскольку любой дополнительный вопрос в ходе экзамена поставит вас в тупик.

- Только интеллектуальная работа с имеющимся материалом обеспечивает хорошее запоминание предмета. Тот, кто это понимает, никогда не использует зубрежку при подготовке к сессии. В лучшем случае вы просто потеряете время и займете «хвост» по предмету. В худшем – «срежетесь» на пересдаче и будете отчислены.
- Чтобы запомнить что-то, используйте проверенный метод ключевых слов. К примеру, для запоминания существенного объема какой-либо важной информации необходимо выделить два-три ключевых слова, относящихся к ней. Если их потом припомнить, все вместе, а не по отдельности, вы легко восстановите в памяти общую картину.
- Алфавитный способ годится для запоминания явлений, предметов и тем при помощи логической цепочки. Например, если назначить на букву «Э» слово Эйнштейн, логическая цепочка приведет вас к теории относительности.

Помимо подготовки к сессии, данные навыки очень пригодятся вам и в будущей профессиональной деятельности.

ПРИМЕР:

Арендная плата - перечисляемая арендодателю в порядке оплаты за временное пользование каким-либо имуществом часть дохода арендатора.



Совет №6. Премудрость одна, а хитростей много

За столетия существования учебных заведений студенты всего мира придумали множество способов облегчить себе сдачу сессии. Среди них не только советы, касающиеся самообразования и составления планов обучения.

- Взгляните на список предметов, которые придется сдать, и вспомните лица преподавателей. Есть ли среди них те, кто по доброте душевной ставит зачеты автоматом или не слишком требователен во время экзаменов? Откладывайте их предметы в самый конец плана. Это рискованное решение, но достаточно эффективное, если времени на тщательную подготовку не хватает.
- Применяйте инновационный подход к обучению. К примеру, если вам предстоит экзамен по истории правления Екатерины II, то проще посмотреть качественное видео на YouTube, посвященное этому вопросу, чем долго и нудно рыться в учебниках. Главное – выбирайте действительно стоящие фильмы.
 - Если у вас имеются проблемы с недопуском на экзамен или зачет, потолкуйте с преподавателем на эту тему. Лучше попытаться решить проблему переговорами, чем гордо и молча пропустить сессию.
 - Помните, что компании-помощь в учебе всегда смогут вам помочь. Если по каким-то причинам у вас накопился «завал» дел и нет возможности уделить должное внимание некоторым работам, делегируйте эти задачи авторам в [Курсар](#). Это распространенная практика, как в нашей стране, так и в Европе.

Многие специалисты считают, что для успешной сдачи сессии необязательно яростно штудировать учебники и конспекты «от корки до корки».

Совет №7. Чтобы лучше шло дело, позаботиться о голове и теле

Студент, готовящийся к сессии, часто не уделяет должного внимания режиму сна, питания и сбалансированному отдыху. Особенно это касается учащихся отечественных ВУЗов, колледжей и техникумов. Это большое упущение, значение которого уже поняли зарубежные студенты. Сегодня сессия многих из них начинается с составления распорядка дня, следуя которому, можно добиться максимально эффективной подготовки к экзаменам и зачетам.

- Спите не менее 8 часов в день. Если нужно, поставьте будильник на нужное время – его звонок отвлечет вас от учебы и напомнит, что пора баиньки. Не забывайте, что недосып является одним из самых опасных и коварных врагов студента. Из-за него вы можете забыть даже то, что отлично знали, причем в самый ответственный момент.



- Ешьте больше овощей, фруктов и не пренебрегайте мясом, так как белок очень полезен для мозговой деятельности, а компенсировать отсутствие продуктов животного происхождения орешками вам вряд ли удастся. Вообще, сбалансированная диета, включающая в себя все необходимые человеку витамины и минералы, является отличным помощником. Алкоголь же, напротив, приводит к потере памяти и сонливости.



- Занимайтесь спортом: пробежки, фитнес и т.д. Если нет возможности (или есть сильная антипатия к такому времяпрепровождению) – обязательно делайте зарядку. Без этого минимума ваш мозг будет просыпаться несколько часов, которые вы потратите впустую, тщетно пытаясь запомнить или уяснить элементарные вещи.



- Если в комнате слишком жарко или холодно, у вас не получится должным образом сосредоточиться на учебе. Постарайтесь сделать температуру подходящей именно вам и позаботьтесь о том, чтобы рабочее место было хорошо освещено.

Подводим итог

Подытоживая сказанное выше, можно сказать, что успешная сдача сессии не потребует от вас сверхусилий или каких-либо существенных изменений в распорядке дня. Главное – осознать как можно раньше, что сессия неизбежна и следовать описанным советам, не теряя времени попусту.

Если подойти к подготовке ответственно, все у вас получится. Удачи на экзаменах и зачетах!

УЗНАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ!