

Памятка «Как успешно сдать сессию»

Сессия - огромный стресс для всего студенческого организма, большая психологическая нагрузка.

Как справиться с этим?

Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт:

- Узнать, что и когда нужно сдавать (зачёты, экзамены), составить график. Забить график в компьютер и смартфон, чтобы всегда был под рукой. Для наглядности его можно даже распечатать на листе А4 и повесить на стену.
- Выяснить условия допуска к каждому испытанию. Записать условия прямо в графике, под конкретным экзаменом или зачётом.
- Узнать у преподавателей, какими источниками (лекциями, учебниками, статьями, монографиями) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.

Грамотно распределяйте силы. Для этого нужно проанализировать, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм (учить утром или вечером).

Запоминание материала - все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

Можно информацию, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, - уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть.

Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.

Планирование отдыха - золотое правило успешного студента. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. После отдыха работоспособность увеличится.

Уделите внимание своему питанию, в период подготовки и сдачи экзамена не сидите на диете.

Верьте в себя и все получится!

Памятка «Как успешно сдать сессию»

Как вести себя на экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание на том, что ты можешь сказать.
2. При ответе на вопросы билета, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».
3. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает.
4. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями,

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробежитесь и помашите руками.
6. Помассируйте руки, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть дерево за окном, или любой предмет. Внимательно рассмотрите их.
9. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не самое худшее событие в моей жизни! Я со всем справлюсь! Нет не решаемых вопросов!»
10. Закройте глаза. Позвольте себе на несколько секунд отключиться от своих мыслей и ситуации. Сделайте глубокий вдох и выдох.
11. Подумайте о чем то приятном. Улыбнитесь! Вы в полном порядке!

Смотри на всё в перспективе.

В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи!