

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ



Сессия является самым тяжелым периодом в жизни любого студента, ведь за короткое время необходимо запомнить большое количество материала и, самое главное, правильно его воспроизвести на экзамене. Для успешной сдачи сессии предлагается несколько простых рекомендаций, которые помогут не только получить желаемую отметку, но и сдать все без вреда здоровью студента.

1. Для начала, позаботьтесь о хороших отношениях с преподавателями, которые закладываются, как правило, с начала учебного года и могут повлиять на оценку на экзамене. Преподаватели быстрее запоминают тех студентов, которые стараются проявиться, желательно, с хорошей стороны. Не забывайте здороваться с педагогами и при обращении называть их по имени и отчеству, выражая свое уважение. Всегда в поле зрения будут студенты, располагающиеся в аудитории в первых рядах и вступающие в обсуждение лекций.
2. Одной из важнейших составляющих успешной сдачи является правильная организация работы в течение семестра.
3. Залогом успеха является соблюдение здорового образа жизни, полноценное питание и быстрое запоминание материала. Если вы не отличаетесь хорошей памятью, то придется дополнительно перечитывать лекционный материал.
4. На парах уделите внимание качественному составлению конспекта. Правильно структурированный текст намного быстрее отложится в памяти, чем наспех записанные предложения. В качестве промежуточной проверки знаний студентам дается задание по выполнению некоторых работ. Перед сдачей работы постарайтесь тщательно перечитать материал, который там изложен, дабы не попасть врасплох, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ



5. Многие перед экзаменом стараются вооружиться шпаргалками. Не зависимо от того, воспользуетесь вы ими или нет, такой вид конспектирования лекций тоже может помочь при подготовке. В процессе записи вы, сами того не зная, обрабатываете и запоминаете нужный материал.

6. Ну и, конечно же, не пренебрегайте помощью друзей, которые всегда дадут

переписать лекции и объяснят то, в чем вы не смогли разобраться самостоятельно.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

ЭКЗАМЕН - это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте теплого чая с медом. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все боятся, и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

РЕЖИМ ДНЯ:

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 10 часов в день;
- спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, отдыхай 6 часов.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ

ПИТАНИЕ:



Питание должно быть 3-4 раза в день и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты. Введите добавки: мед и шоколад. Перед сном употребляйте теплое молоко с ложечкой меда.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться, но и голодным на экзамен идти нельзя.

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА:

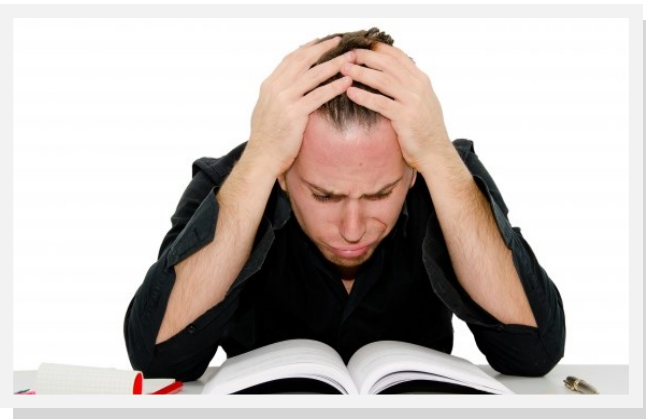
Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты или темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала.

Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для студентов 50-60 минут занятий, 10 - перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.).

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.

Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.

В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

1. Чередуйте умственный и физический труд.
2. Гимнастические упражнения усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Берегите глаза, делайте перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач, музыки разговоров, компьютера.

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ:

Готовьтесь! Тщательно изучайте материал.

Не бойтесь приближения экзамена, рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.

Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.

Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.

Расслабьтесь перед экзаменом. Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.

Не ходите на экзамен с пустым желудком. Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Внимательно прочитайте задание.

Распределите время на выполнение задания. Сядьте удобно. Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему. Если Вы проходите тест и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.

Не паникуйте, когда студенты начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных баллов.

В некоторых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую вам всегда окажут в отделе по воспитательной работе с молодежью УО «БГСХА» (учебный корпус №10, ауд.459), тел. 7-90-05.

