

Как подготовиться к сессии

Сессия – это всегда то, чего мы ждём раз в полгода, к чему готовимся во время семестра. Одновременно - это стихийное бедствие, неожиданно начавшееся. Отличник, добросовестно готовившийся к экзаменам, или студент, который садится за учебники в последнюю ночь – все волнуются перед сессией.



Вам понадобится

- - записи с лекций
- - учебники
- - дополнительная литература
- - чистая тетрадь

Инструкция

Самое главное – успокойтесь. Попробуйте побороть свое волнение. Настройте себя на успешную сдачу экзамена. Говорите себе: «Я всё знаю. Я всё расскажу». Постарайтесь думать о том, что экзаменатор будет доброжелателен, а билет достанется тот, который вы лучше всего знаете.

Составьте план подготовки к экзаменам.

Распределите заранее (примерно за 4-5 дней до экзамена), в какое время вы будете искать материал для подготовки, над сколькими вопросами сразу будете работать. План поможет организовать вашу подготовку.

Составьте расширенные планы для ответа на каждый вопрос.

После того, как вы прочитали ответ на какой-либо вопрос, рекомендуется для лучшего его запоминания в отдельной тетради написать расширенный план.

Не поленитесь это сделать, так как при этом начинает работать двигательная память, зрительная, а это делает подготовку более продуктивной. Подготовку следует начинать с тех вопросов, которые кажутся вам сложнее всего. Это повысит вероятность того, что вы поработаете над каждым из билетов. Также это улучшит ваше психическое состояние после окончания подготовки к экзамену, так как сложные вопросы останутся позади.

При подготовке используйте не только записи с лекций и информацию из интернета, но и поработайте в библиотеке. Первоисточник всегда ценнее. Там вы можете найти какие-либо цитаты, редкие материалы, документы, дополнительные сведения, что сыграет в вашу пользу на экзамене.

Всегда есть такие вопросы, ответы на которые, как мы считаем, знаем лучше всего. Но часто на экзамене оказывается, что мы знаем данный вопрос поверхностно, а на какие-то достаточно важные детали не обратили внимания.

Не пренебрегайте возможностью ещё раз обратиться к этим вопросам и составить подробный план ответа.

После того, как составлены планы ко всем вопросам, отдохните. А примерно за два дня до экзамена просмотрите свои записи. У вас еще есть время на корректировку, если нужно что-то дополнить или уточнить.

Обратите внимание

Не стоит в качестве стимуляторов мозговой деятельности чрезмерно употреблять кофе, крепкий чай, а также использовать специальные препараты. Этим вы не только не поможете, но и навредите своей нервной и сердечно-сосудистой системе.

Часто студенты, чтобы еще раз самые сложные вопросы, утром, перед экзаменом, начинают просматривать материал. При этом внимание акцентируется на последнем, что вы прочитали, а вчерашняя подготовка отходит на второй план.

Не оставляйте без подготовки ни один вопрос.

Полезный совет

Во время подготовки к экзаменам обязательно делайте перерывы. Погуляйте, сделайте зарядку, выпейте чашечку чая – это придаст вам силы для дальнейшей работы.

Хорошенько выспитесь в последнюю ночь перед экзаменом. Это поможет набраться сил и вы не будете дремать перед преподавателем.

Позавтракайте перед экзаменом. Это может быть просто чашка чая с печеньем, но углеводы, так нужные вашему мозгу, вы получите.

Эффективно будет готовиться вместе с товарищем, обсуждать какие-то спорные моменты, а также дополнять друг друга при пересказе материала.

Уважаемые родители!

Обучение ребенка в колледже – это важный и непростой этап в жизни вашей семьи. И вам, и вашему ребенку нужно освоиться с новым статусом (студент!), с тем, что ребенок живет отдельно, что теперь у него больше учебные нагрузки, он претендует на свободу, а контролировать его, как раньше, все сложнее. Все эти перемены неизбежны – ребенок взрослеет. Но ему по-прежнему важны Вы и Ваше внимание, особенно в это непростое время.

Что вы можете сделать:

1. ***Поддерживайте вашего ребенка.*** Подростки нуждаются в поддержке родителей, в понимании их проблем, признании их интересов. Как поддержать? Спрашивайте о настроении, об отношениях в группе, об успехах и неудачах, о бытовых трудностях. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что вам действительно интересна его жизнь. Меньше критики, больше интереса!

2. ***Одобрите вашего ребенка.*** Одобрение, похвала, искренняя радость за успехи – лучшие средства поддержать новоиспеченного студента, который столкнулся с большой нагрузкой, оказался среди новых людей, в совершенно новых условиях. Отмечайте самые небольшие успехи – и ребенку будет легче, будет желание преодолевать все эти трудности.

3. ***Контролируйте вашего ребенка.*** Хотя подростки любят говорить о свободе и независимости (и это действительно важно для них – это начало взрослости), им по-прежнему требуется контроль. Уже не такой, как в детстве, но требуется. Подросткам нужны четкие, понятные и справедливые требования.

4. ***Объясняйте свои требования.*** Важно, чтобы подросток понимал, что ваши требования – это проявления вашей заботы, это от того, что вы боитесь за него, его безопасность и будущее.

5. ***Делитесь своими переживаниями:*** «Я рада за тебя! ... Мне страшно, когда ты...» Это сблизит вас с ребенком. Если он будет слышать (а не догадываться!) о ваших чувствах, о том, что вы действительно искренне переживаете, радуетесь или огорчаетесь за него, ваши отношения станут более доверительными и прочными.

6. ***Сотрудничайте с классными руководителями и педагогами.*** Это способ своевременно узнавать об успехах и трудностях ребенка, участвовать в решении проблем, согласовать усилия. А также это возможность поддержать ребенка, интересуясь его жизнью.



Как все успеть?

«Ничего не успеваю» - эту фразу можно часто услышать от студентов. И да, эта проблема обоснована. Учебные занятия с утра до ночи, большой объем самостоятельной работы, нехватка времени для себя – от всего этого легко впасть в уныние.

Но, разговаривая со студентами об этой постоянной занятости и хронической усталости, я обратила внимание, на некоторые моменты:

- время в течение недели часто распределено не оптимально. Выяснилось, что нередко между парами бывают «окна», занятия не всегда начинаются с 1 пары, и не всегда заканчиваются в 7 вечера. И образуются такие «провалы во времени», не понятно, чем заполненные. И не учится человек, и не отдыхает, а в конце дня чувствует себя как выжатый лимон.
- практически полное игнорирование отдыха. Студенты в основном никак не организуют свой отдых. У них ощущение, что они постоянно учатся, учатся и учатся. И ничего больше. И вроде как это правильно. Но не совсем.
- недостаток опыта организации своего свободного времени. Даже если выдается свободный час, студенты часто заполняют его делами, которые дают мало возможностей для отдыха: сидят в компьютере, толкуются в комнатах, пытаются начать делать что-то полезное. В итоге время заканчивается, а облегчения так и не наступает.
- логика «Или - Или». Нередко рассуждения строятся так: «Если я буду отдыхать, то по учебе все завалится».

С учетом этих небольших открытий я пришла к выводу, что пути облегчить жизнь есть, и они вполне реальны:

1. График на неделю. Да, такой график действительно нужен. Он позволяет увидеть, сколько времени в действительности занимает учеба, оптимизировать работу над домашними заданиями и обнаружить немного времени для отдыха (а оно есть, проверено неоднократно).
2. Дайте себе право на отдых. Отдых нужен. Да-да, как еда и сон. В отдыхе нуждается и тело, и душа. Поэтому организация своего отдыха – такое же важное занятие, как прием пищи. Немного отдыха – и вы будете учиться гораздо эффективнее.
3. Организация отдыха:
 - Сон. Это физиологическая потребность, ее ничем заменить нельзя. Дайте себе 2-3 дня в неделю для полноценного сна. В среднем это не менее 8 часов в сутки, причем лечь желательно до 24 часов. И не злоупотребляйте ночными бдениями (сидением в соцсетях, он-лайн игрушках и т.п.). Так вы очень снижаете свою работоспособность.
 - Прогулки. Как известно, солнце и воздух наши добрые друзья. Это правда. Небольшие регулярные прогулки – необходимость. Тело получает свою порцию движения, кислорода и солнечного света, а вместе с ними новые ресурсы.

- Общение с людьми – еще один важный источник отдыха и переключения. Узнать, как дела у друзей и родных, поделиться своими проблемами, обсудить новости, запланировать совместные дела – все это дает возможность отвлечься от рутины и отдохнуть.
 - Спорт – бег, плавание, танцы. Все, что позволит оторваться от обыденных дел и почувствовать себя живым, здоровым, полным сил и счастливым от этого.
 - Новые впечатления. Выставки, концерты, мероприятия, наблюдение за природой – тут каждый решает, что для него больше подходит, что нравится. Главное – свежие и приятные впечатления.
4. Где взять на это время? Для хорошего отдыха совсем не обязательно нужно много времени. Вопрос в организации. Например, часовая прогулка по парку или хорошая тренировка вполне достаточны, чтобы отвлечься от привычных дел и набраться сил.
 5. Важно все: и учеба, и отдых, и общение. Это жизнь, она уже идет здесь и сейчас. Учеба важна – это ваше дело, которые вы выбрали. Его необходимо делать качественно, это источник ощущения собственной ценности. Важен и отдых. Научиться согласовывать все эти задачи, планировать и получать удовольствие от всего, что делаешь – важная и решаемая задача.

Если у вас есть потребность разработать индивидуальный график организации времени, с учетом ваших условий жизни, вы можете обратиться за личной консультацией.