

Как успешно сдать сессию

Сессия в самом разгаре и каждый из студентов, конечно же, мечтает сдать ее на хорошие оценки, но при этом не испытать на себе все тяготы отличника. Возможно ли это? Оказывается это вполне реально, и потому именно сейчас мы приоткроем завесу этой тайны. Итак, что нужно делать?



Правило №1: Системность

Запоминать придётся много и по совершенно разным предметам. Чтобы все усвоить, нужно вывести свою систему и чётко расписать себе график подготовки по дням. И стараться от него не отступать. Тогда все сведения будут складываться в вашей голове.

Правило №2: Отдых

Не забывайте про отдых. 7-8 часов сна, нормальное питание — это необходимые условия. Именно достаточное количество сна будет способствовать полному восстановлению вашего организма. Кроме этого вся информация, полученная за день, осядет в вашей памяти и перейдет в разряд долговременной.

Правило №3: Не отвлекаться

Никогда не нужно отвлекаться на частности. Обязательно нужно учить конкретные вопросы, а также готовить ответы к каждому билету и к каждой теме. Бессмысленное чтение, без разбору все подряд не даст хороших результатов.

Правило №4: Краткий конспект

Можно писать шпаргалки (лучше, конечно, ими не пользоваться), можно просто составить краткий конспект у себя в тетради. Так сведения будут лучше усваиваться, и повторять потом будет проще. Вы только взглянете на страницу, как в памяти сама собой всплывёт информация. Кстати, конспект этот лучше всего составить в виде схем и таблиц. Так информация лучше усвоится.

Правило №5: Позитивный настрой

Чтобы хорошо подготовиться, нужно быть в боевом расположении духа. А это невозможно без позитивного настроения. Балуйте себя, например, вкусными шоколадками, хорошей музыкой, общением с друзьями. Обеспечите себе хорошее настроение, а там и до хороших оценок недалеко.



Желаем вам удачной сдачи сессии!

Социально-педагогическая
и психологическая служба университета