



Памятка студенту «Как подготовиться к сессии»



«Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше»

Рабле

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачётов является очень ответственным периодом в работе студента. **Основное в подготовке к сессии** - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. *Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплён на самостоятельных занятиях.*

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. *Готовиться к сессии надо с первых дней семестра:* не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).
3. *Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте*, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации.
4. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Не нужно ограничиваться при повторении только конспектами.
5. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчётливого усвоения. Рекомендуется при повторении использовать такие **приёмы**:
 - а) про себя или вслух рассказывать материал;
 - б) ставить самому себе различные вопросы и отвечать на них (применять самоконтроль);
 - в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал;
 - г) рассказывать повторённый материал своим товарищам, отвечать на их вопросы;

д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот всё непонятное, возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях;

е) повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторённый и закреплённый материал «отложился» в сознании и памяти.

Перед экзаменами:

- **избегай чрезмерной перегрузки умственной работой**, придерживайся режима, чередуй труд и отдых;
- не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам;
- в день, предшествующий экзамену, лучше до сна погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями;
- **утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придёшь бодрым и уверенным в своих силах;**
- после сдачи экзамена остаток дня посвети отдыху, сходи в кино или на стадион. Но не забудь обязательно всё подготовить для работы на следующий день.

Не отчаивайся, если на экзамене ты получил не ту оценку, на которую рассчитывал. Хотя экзамен в какой-то степени и "лотерея", но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который ты показал на экзамене.

Помни старое шутливое выражение: ***"На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент"***.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачёты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать:

"Систематически и напряжённо работай! Тогда ты добьёшься успеха!"

Педагог-психолог

Кудрявцева Галина Николаевна