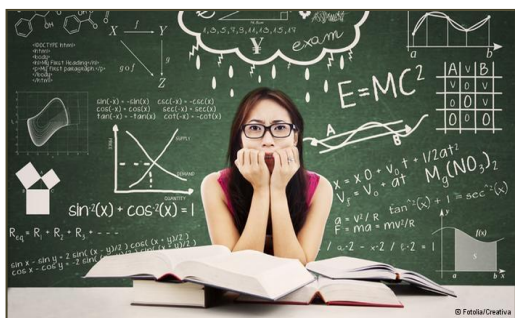


Як підготуватися до сесії

Сесія - це завжди екстремальний і стресовий стан для студента, що неминуче настає раз на півроку. Це головна частина веселого студентського життя. Але якщо Ви добросовісний і талановитий студент, то особливо нічого боятися. Головне - правильно розрахувати власний час і сили, а також не панікувати. У будь-якому випадку сесія приходить на зміну відмінному настрою, і припускає нерви та злість. Напередодні іспитів і заліків бібліотеки, як правило, заповнені повністю. Не дивно, адже часто підготовка до сесії починається за декілька днів, тому за максимально короткі терміни необхідно засвоїти величезний об'єм інформації. Особливо це стосується тих студентів, які впродовж всього семестру належним чином не вчилися.



З чого потрібно почати? У першу чергу, з настрою. Якщо Ви хочете звільнитися раніше, і вже тим більше не перескладати дисципліни, варто підготувати себе до нелегкої напруженої роботи з початку навчального року, семестру. Це більше підходить для студентів, які можуть відвідувати всі заняття або, принаймні, більшу їх частину упродовж семестру. Працюючим студентам або тим, які з різних причин пропускали заняття, в цьому плані буде важче.

Почнемо з тих предметів, з яких будуть заліки. Багатьом здається, що отримати залік простіше, ніж скласти іспит. Не завжди. Це залежить від вимог викладачів. Наприклад, один викладач може вимагати вирішення декількох десятків завдань упродовж семестру, а інший обмежиться лише формальною присутністю студентів на лекціях. Тому варто завчасно дізнатися, чого ж від Вас хочуть викладачі, - бажано вже на перших заняттях.

Зазвичай вони заохочують роботу студентів на семінарах. Але можливість виступити, проявити себе дістається не всім. Скажімо, студентів у бюджетній та платній групі більше 40. Шлях до отримання заліку автоматом - виступити з доповіддю хоча б один раз.



Тем для доповідей всього 5-10. Тому за такої конкуренції, як кажуть, "хто перший встав, того й капці".

Не бійтеся приймати активну участь у науковій роботі, сміливо розбирайте теми для виступів, проявляйте себе. Якщо не встигли, запитайте у викладача, які ще додаткові завдання можна виконати упродовж семестру. Але не будьте нав'язливим. Якщо ви не хочете або боїтеся це зробити, доведеться неабияк

попітніти протягом сесії.

З іспитами справа буде важчою. Робота на семінарах, звичайно, грає велику роль і тут. Проте додаються ще безліч важких проміжних контрольних та лабораторних робіт. Викладачі можуть зажадати їх ідеального захисту, інакше поставлять додаткові запитання на іспиті або просто не поставлять автомат. Якщо ж студент впорається, то з отриманням іспиту автоматом не буде проблем.

Якщо це не допомогло... Припустимо, Вам не пощастило. Викладач не ставить автомати або ви не можете скласти іспит або отримати залік достроково. Заспокойтеся. У запасі часу, як мінімум, місяць. Вивчайте кожен день по трохи. Так у вас залишиться час на повторення матеріалу і ви зможете не панікувати.

Результативність підготовки залежить від правильної організації засвоєння матеріалу. Спершу вам знадобляться: необхідні книги, лекції, допоміжна література, які можна накачати з інтернету або взяти в бібліотеці. Аудіокниги, так само, вам допоможуть. У результаті, коли у вас на руках буде потрібний матеріал, на душі стане набагато спокійніший. На початковому етапі підготовки найкраще скористатися конспектами. Як правило, інформація там викладена стисло, схематично і доступно. А викладачі, запитуючи на іспиті, найчастіше вимагають знати те, про що вони товмачили студентам на лекціях. Далі: осмислення і читання. Вивчати напам'ять тексти не варто - неефективно і безглуздо. Краще проаналізуйте матеріал, зробіть зрозумілі схеми і випишіть найголовніше. Такі невеликі конспекти вам обов'язково будуть в нагоді, і стануть опорою в подальшій підготовці.



Якщо залишиться час і у вас прокинеться інтерес до якогось окремого питання, – прочитайте розділ, присвячений цій темі, у підручнику або науковому журналі.

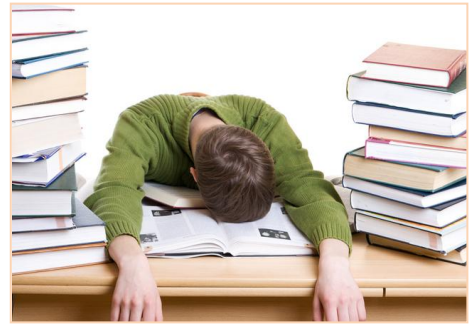
Не відволікайтеся на зокрема. Одна з поширених помилок багатьох студентів – вивчати не конкретні питання, намагаючись підготувати відповіді з кожної теми або кожному квітку, а обкладатися всілякими книжками і читати все підряд.



Ви не змогли розпланувати час, і часу залишилося дуже мало. Адже все-таки ми живі люди. Всім іноді потрібно відпочити, розважитися, поспілкуватися з друзями... Наприклад, ставиш собі за мету вивчити сьогодні 3 квітка, - і не виконуєш завдання. Врахуйте цей урок на майбутнє - варто навчитися грамотно планувати свій час, відведений на роботу і на відпочинок, це буде необхідно в подальшому житті.

Запам'ятайте, паніка заважає вам міркувати і запам'ятовувати матеріал! Якщо відчуваєте, що емоції зашкалюють, краще відкласти книги куди подалі. Зробіть розминку, прогуляйтеся. З'їжте що-небудь смачненьке. Повірте в себе, у свої сили.

Людські можливості дуже великі. Говоріть собі: "Я зможу! Я впораюся!" І забудьте про такі думки, як: "Все скінчено... Це неможливо вивчити..." Зрештою, не ви перші і не ви останні вчите цей матеріал.



Якщо не встигли щось вивчити, напишіть шпаргалки. Це заспокоїть нерви, до того ж ви непогано засвоїте інформацію, коли будете їх писати. Але не поспішайте скористатися своїм твором на іспиті! Якщо знаєте хоч що-небудь з цієї теми, пишіть спочатку, що знаєте. Якщо все-таки вважаєте за потрібне підглянути в шпору, не варто гарячково обмірковувати тему цього питання. Так можна забути й те, що знав. Просто перепишіть і все. З вас вистачить й хвилювання над тим, як би викладач не помітив, що ви списуєте.



Кращий друг студента-відмінника – правильне, повноцінне харчування. Щоб знання уклалися в голові по полицях, а мозок працював на всі сто відсотків, дотримуйся під час сесії і тим більше підготовки до неї спеціальну дієту. Головне – більше білків (тобто м'яса і риби) і вуглеводів (фруктів, овочів і круп)!

Вітамін С, який міститься в лимонах, апельсинах, шипшині, журавлині і бананах, допоможе розправитися зі стресом. Ананаси покращують пам'ять. Морква активізує обмін речовин. Капуста знімає дратівливість. А морепродукти (кальмари, креветки, мідії) корисні для мозку.

Між основними прийомами їжі потіште себе сухофруктами і горішками – вони додають енергії краще штучних енергетики і дозволяють організму не втомлюватися.

Незайвим буде і шоколад (краще чорний) – він допомагає боротися зі стресом, додає упевненості в своїх силах і змушує дивитися на світ позитивно.



Не забувайте про режим дня. Намагайтеся спати не менше 8 годин на добу. По-перше, щоб активно готуватися, організм має як слід відновлюватися. А по-друге, під час сну інформація, яку ти вивчив за день, як слід осяде в пам'яті і перейде в розряд довготривалої. Також не забувайте споживати прийнятну кількість рідини.

Не забувайте про те, що найкращий відпочинок – зміна діяльності. Викроїть годину-дві на день, щоб прогулятися по парку, подихати повітрям, сходити в спортзал, покататися на ковзанах. Не забувайте і про короткі паузи: кожні годину-півтори варто на 5 – 10 хвилин відволікатися від книжок і конспектів. Можна пройтися по квартирі, подивитися у вікно, розім'ятися



і зробити гімнастику для очей. Для засвоєння інформації чудово підходить час від 7 ранку до 11, а також від 15 дня до 19 годин. Окрім цього, при осмисленні інформації рекомендується знаходитися в русі, наприклад, ходити по квартирі. Відчувши втому, зробіть передих, розвійтеся, а потім приступайте знову до підготовки. Підготовчий етап в ідеалі повинен закінчитися за день до іспиту. А день безпосередньо перед іспитом у вас піде за закріплення матеріала і повторення. Важливий момент - добре виспатися перед заліком або іспитом.

Налаштуйтеся на позитив. Навіть якщо Ви всіма фібрами душі ненавидите викладача, спробуйте відкинути суб'єктивні емоції і примусьте себе хоча б під час іспитів ставитися до нього позитивно.

У хвилини відчаю прокручуйте в голові майбутній іспит, в деталях продумайте кожну подробицю. Ось Ви входите до аудиторії, обираєте квиток, упевнено відповідаєте і ... отримуєте добру оцінку. Будьте впевнені: як тільки почнете думати в правильному руслі, робота закипить, а суворий викладач не раз ставитиме Вашу відповідь у приклад однокурсникам-нехлюям.

І наостанок, хотілося б сказати про те, що ваші друзі і рідні можуть відмінно підтримати вас психологічно. Заручіться їхньою підтримкою - і сміливо в бій!

Ні пуху ні пера! Успіху вам під час сесії!



ІНФОРМАЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНА ЗА МАТЕРІАЛАМИ ІНТЕРНЕТ-ВИДАНЬ:

<http://www.visnyk-nanu.kiev.ua/yak-pidgotuvatisya-do-sesii-v-ostannij-den/>

<http://donlcc.com/index.php?artid=1825>

<http://www.forest.lviv.ua/statti/session.html>

<http://yak-prosto.com/yak-pidgotuvatisya-do-sesiyi/>

http://st-gazeta.at.ua/news/jak_pidgotuvatisja_do_sesiji_10_efektivnih_porad/2011-02-21-138

<http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=28491>

<http://lutsk-ntu.com.ua/uk/news/pres-klub-yak-krashche-pidgotuvatisya-do-ekzamenacynoyi-sesiyi>

<http://www.ivk-knteu.org.ua/zda-mo-zimovu-ses-yu-shvidko-yak-sno-chastina-1.html>

<http://kasner.kiev.ua/jak-pidgotuvatisja-do-ispitu-poradi-buvalogo/>

<http://arhiv-statey.pp.ua/index.php?newsid=6526>

<http://openstudy.org.ua/blog/11185/>