

**Не выбирайте роль
жертвы.
Не бойтесь сессии,
пусть сессия боится вас!**

Не впадайте в панику

1. **Неизвестность** заставляет трепетать перед сессией. Как быть?

Узнать!

- когда нужно сдавать зачёты, экзамены, составить график, поместить его в компьютер, смартфон и т.п. - пусть будет под рукой.
- условия допуска к каждому испытанию, записать их в графике.
- как проходит сдача того или иного зачёта, экзамена, требования преподавателей.
- какими источниками (лекции, учебники, статьи, монографии) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.
- как сдавать «хвосты», сколько можно «завалить» экзаменов и когда будет пересдача.



2. **Контроль за ситуацией** - после сбора информации продумать свои дальнейшие действия:

- Что мне надо сделать, чтобы подготовиться к сессии?
- Где взять нужные учебные материалы?
- Как лучше готовиться, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

Кромсайте слона, он слишком большой

Как одолеть громаду конспектов, учебников, научных журналов, многотомных собраний сочинений?!

Что делать? Один из основных принципов тайм-менеджмента гласит: «Чтобы съесть слона, надо приготовить из него грудку бифштексов».

Во-первых, сразу приступать к поеданию такой громадины страшно, и хочется отложить это занятие на потом (помните прокрастинацию?).



Во-вторых, откусывая то от хобота, то от левой ноги, то от правой, вы теряете логику работы. Ешьте бифштексы один за другим, то есть **делите работу на конкретные задачи и подзадачи.**

В-третьих, откусывая слона с разных сторон, вы будете видеть перед собой почти не уменьшившуюся громадину. Разделение туши на бифштексы **позволяет оценить объём проделанной работы.**

В общем, составляйте максимально конкретный, разбитый на задачи и подзадачи, план подготовки и сдачи сессии.

Расставляем приоритеты, делегируем задачи

Если сроки **поджимают**, и преподаватели уже намекают на свободную жизнь вне вузовских стен – вообразите себя **антикризисным менеджером**.

- Выберите **оптимальную стратегию** подготовки к каждому из экзаменов и зачётов.
- Выявите приоритеты (самые сложные предметы и темы; зачёты и экзамены у самых строгих преподавателей; срочные доклады, рефераты). **Проведите ранжирование задач по значимости**.
- Выясните, у кого можно взять конспекты, можно ли скачать нужные книги в интернете.
- Делегируйте часть задач тем, кто может вам помочь.
- Ведите переговоры, налаживайте связи, выходите на контакт с преподавателями. Часть проблем с **недопусками** можно решить путём переговоров.
- Заведите отчётность - отмечайте пройденные этапы пути.

Эти навыки пригодятся вам в профессиональной

Мотивация



Чем сильнее мотивация, тем проще подготовиться к сессии.

Напишите, нарисуйте, распечатайте мотиваторы.

Развесьте по стенам, вложите в тетради и учебники.

Цели «Не вылететь из вуза», «Не загреметь в армию», «Не получить нагоняй от предков» и даже «Получить стипендию» **работают плохо**

Мотивация должна **затрагивать аспекты самореализации**, будущих профессиональных достижений: «Я готовлюсь к сессии, чтобы через десять лет стать классным спецом и купить виллу в Сорренто».

Не начинайте мотиваторы с отрицания. Мотиваторы должны быть положительными, утвердительными.

«Остаться в вузе» мотивирует подсознание лучше, чем «Не вылететь из вуза», а «Сдать сессию» – лучше, чем «Не завалить сессию».

Установите награды себе. И промежуточные, и глобальную.

Отнеситесь к сессии, как к игре - пусть она станет увлекательным квестом – всё зависит от вашего отношения к ней!

Не затяните процесс

Включайтесь в эту игру пораньше!
Особенно если действует балльно-рейтинговая система допусков или преподаватели очень пристально следят за вашими успехами в течение семестра.

Помимо подготовки к зачётам и экзаменам, сессия включает ещё и **допуски**.

Порой **получение допусков** ко всем экзаменам и зачётам – задача более сложная, чем подготовка ответов.

Недооценка ситуации нередко приводит к катастрофе студентов, которые легко могут ответить на вопрос экзаменатора... , но не учли того, что



Допущен к экзаменам

КУРС _____

Люддеев В.
(фамилия, имя, отчество студента)

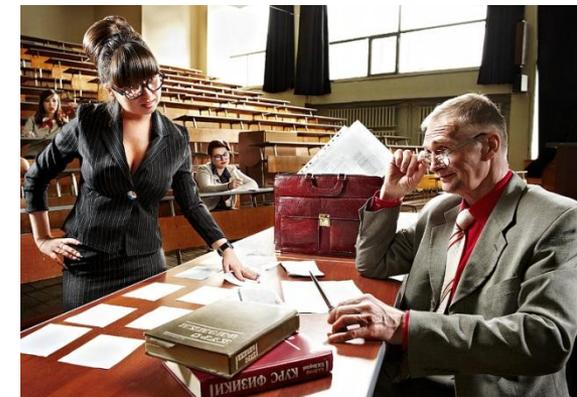
ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

N п.п.	Наименование дисциплины	Кол. часов	Фамилия преподавателя	Отметка о зачете	Дата сдачи зачета	Подпись преподавателя
1	Основы соф.					
2	Арх. и граф.		Тимошенко В.С.	зачет	13.05.2011	Винни
3	Технология		Забелин В.С.	зачет	16.05.2011	Забелин
4	Материаловед.		Забелин В.С.	зачет	16.05.2011	Забелин
5	Материаловед.		Забелин В.С.	зачет	16.05.2011	Забелин
6						
7						
8						
9						
10						

Декан факультета _____

Химико-технологический факультет

13



Приведите мозг в тонус

Изучите методы мнемотехники, концентрации, ассоциаций и др.

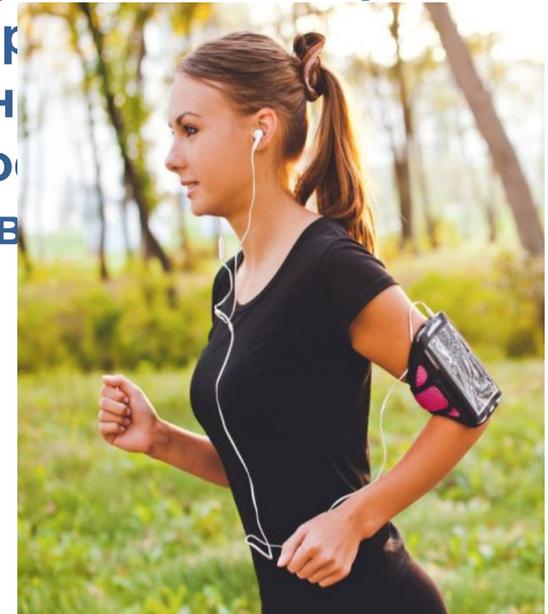
Создайте для себя **оптимальные условия** работы: температура для занятий 19 – 22 С, влажность – на уровне 50 – 60%.

Лучший свет – дневной рассеянный. Сосредоточиться помогают ароматы лимона и эвкалипта. Порядок на столе улучшает концентрацию.

Научитесь также говорить твёрдое **«нет»** гаджетам, соцсетям и иным отвлекающим факторам.

Активизировать мозговую деятельность и **уменьшить** стресс поможет пешая прогулка быстрым шагом в сопровождении классической музыки, например Моцарта, что ведет к улучшению кровообращения, повышает внимание, мотивацию и умственную деятельность.

Помните, что **отдых** – это процесс восстановления энергии.



Не драматизируйте

Вы справитесь! Сессия не страшна!

Одна из проблем, мешающих подготовиться к сессии – **драматизация** ситуации.

Не падайте в оборок, **не преувеличивайте** масштабность стоящих перед вами задач.

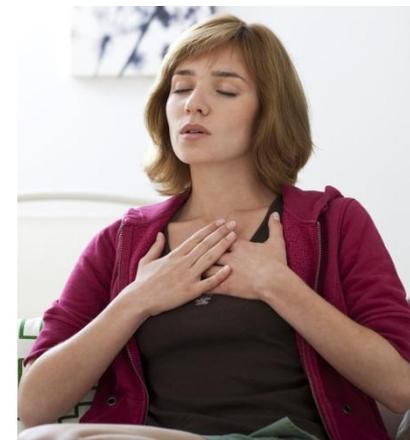
Это всего лишь сессия, одна из многих. Прорвётесь!



Контролируйте свое психологическое состояние

Тревога имеет не только отрицательные, но и положительные свойства - это признак готовности человека действовать (**активация**). Как себе помочь?

- **Использование роли.** Представить себе персонаж для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».
- **Контроль голоса и жестов.** Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь свойство успокаивать, придавать уверенность, производить благоприятное впечатление на экзаменатора.
- **Улыбайтесь.** Через **3-4 минуты** вы убедитесь, что страх отступает - улыбаться и бояться одновременно невозможно.
- **Дыхание.** При сильном волнении выдох вдвое длиннее, чем вдох (5-8 раз). Если напряжение крайне сильное - сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.
- **Избегайте заражения тревогой и страхом.** В группе, сдающей экзамен, обязательно найдется человек, который очень боится, говорит об этом вслух, создаёт вокруг себя поле ужаса.



Повышайте свою самооценку

Действенный способ за пять минут вырасти в собственных глазах – это прямо у двери экзаменационной аудитории составить список своих положительных качеств (подойдут даже способность двигать одной бровью и умение подтягиваться 20 раз).

По мере увеличения перечня ваших достоинств **самооценка будет расти**, а **тревожность таять**, что непременно позитивно скажется на ваших



Соблюдайте режим

Режим сна и бодрствования:

Не усиливайте учебную нагрузку за счет сна - нормальный сон снимает умственное утомление, обеспечивает восстановление потраченных сил организма, играет важнейшую роль в механизмах памяти.

Чередование умственной и физической деятельности:

Наиболее оптимальная форма распределения нагрузки - **полуторачасовые** занятия с **пятнадцатиминутными** перерывами между ними для физкультпауз.

Помимо кратковременных перерывов должны быть **1-2** больших **часовых** перерыва для прогулок на свежем воздухе.

Питание: Во время интенсивной умственной работы рекомендуется **4-5** разовое питание.

Очень важно наличие в пище свежих овощей и фруктов, также в качестве источника витаминов хороши: ржаной хлеб, яйца,



Если Вы пришли в МарГУ **за знаниями** и хотите свести экзаменационное волнение к минимуму, то на протяжении **всего семестра** следует планомерно и постепенно записывать краткие ответы на экзаменационные вопросы.

Если же от сессии до сессии вы весело проводили время, а экзамены нагрянули внезапно, то вам следует четко распределить оставшееся время.

Настройтесь на победу!

Экзамен - это проверка не только знаний по предмету, но и испытание человеческих качеств: характер, умение владеть собой в чрезвычайной ситуации, состоятельность как личности с определённой жизненной позицией, умение мыслить и