

Как подготовиться к сессии.

Сессия - это напряженное время в жизни каждого студента. Главное - правильно распределить свои силы и время. Мы предполагаем, что, то время, которое отведено вам до экзамена или зачета, вы незубрите весь материал, а повторяете то, что учили в течение всего семестра. Но, как правило, мало кто из студентов так поступает, большинство активно грызет гранит науки, пытаясь в раз выучить весь материал за прошедший семестр.

Теоретически запомнить материал, не понимая его, возможно. Но это значительно сложнее, чем понять предмет. **Что нужно для удачной подготовки к экзамену?**

1. Обложиться конспектами лекций, учебниками, текстами монографий и статей, в том числе из Интернета. В каждом источнике выделить главное и обязательно записать своими словами. Если в источниках есть схемы или рисунки, их выписываем в первую очередь, если нет - по возможности, составляем сами.
2. Работаем с просеянной информацией. Вникаем в каждую мысль и пытаемся связать их между собой. К первоисточникам стоит обращаться только в том случае, если совсем не получается разобраться. Из вторичных текстов нужно снова делать выжимки. В результате вы усваиваете информацию на уровне самого главного. Запомните: ваше желание заучить все - это глупость!
3. Мы советуем с каждым разом увеличивать промежуток до следующего повторения. К примеру, прочитали материал сейчас, потом - через пять часов, затем - через 12, позже - через 26: Этот метод эффективнее общепринятых (повторение через равные интервалы или многократное - накануне экзамена) на 20 - 30 %. Секрет в том, что после каждого повторения начинается забывание, которое с каждым разом идет медленнее. Так вот, повторять материал нужно тогда, когда вы его еще помните. А типичная ошибка студента в том, что он начинает повторять тогда, когда забыл, тем самым как бы начиная с нуля!
4. После 22 - 23 часов у подавляющего большинства людей наступает жуткий спад интеллектуальных и памятийных функций. Если уж не

успели выучить до 22, а завтра - экзамен, лучше лечь спать, а проснуться в четыре-пять утра. В это время вы усвоите материал намного лучше, чем ночью!

5. Чтобы запомнить информацию как можно лучше, нужно подключить к делу все каналы восприятия. Первый канал - зрительный (читаем), второй - двигательный (для этого нужно писать: записанное слово запоминается намного лучше, чем просто увиденное). Наконец, обязательно надо проговаривать то, что вам нужно запомнить, вслух. Еще хорошо, если Вы основные вопросы запишете на листочке кратко, в виде плана ответа.

6. Обязательно ходите на консультации перед экзаменом - это возможность повторить наиболее сложные билеты и задать вопросы преподавателю.

По поводу подготовки студентов к экзаменам много шуток, вот одна из них:

Студента спрашивают: "За какой период времени вы выучите китайский язык?" Студент, почесав затылок, переспрашивает: "А когда сдавать?"

Так что, нет безвыходных ситуаций, есть неправильный подход к ним.