



Як підготуватися до сесії?

У життя кожного студента рано чи пізно приходиться сесія. Ніхто не любить складати іспити, але вони є невід'ємною частиною студентського життя. Щоб екзамени не заставали вас зненацька, вдосконалюйте свою техніку підготовки до них, використовуючи наступні рекомендації.

1. Створення фундаменту для навчання

Ознайомтесь із графіком екзаменаційної сесії та з'ясуйте дати, коли будуть проходити іспити. Ці дати слід записати у свою записну книжку, щоб у кінці семестру іспит не став для вас несподіванкою та ви були мотивовані для підготовки до екзамену. Згідно зі своїми записами, плануйте вивчення та повторення матеріалу завчасно. Також поцікавтеся у викладача, в якій формі буде проводитися екзамен і чи буде можливість отримати додаткові бали.

Підготовку до іспиту слід починати заздалегідь, щонайменше – за місяць до нього. Перші 2-3 тижні виділіть для вивчення матеріалу, а останній тиждень – для його повторення.

Будьте уважними на заняттях, прислухаючись до важливих моментів, на які акцентують увагу викладачі (наприклад, «Найголовнішим цієї теми є...»). Після кожного заняття переглядайте свої конспекти, що допоможе закріпити вивчений матеріал. Щодня виділяйте час для занять, адже навчання, на перший погляд, може здатися таким, що все можна забувати в останню ніч перед іспитом.

2. Створення сприятливих умов для навчання

Облаштуйте своє місце для занять, прибравши всі зайві речі. Підготовкою до екзаменів слід займатися у добре освітленому та тихому приміщенні. Вимкніть телевізор, ноутбук, планшет та смартфон, щоб вони вам не заважали. Більшість студентів вірять у те, що вони володіють багатозадачністю і можуть одночасно поєднувати такі заняття, як: навчання, телевізор та бесіди з друзями в соціальних мережах. Дослідження показують, що для переважної більшості людей це неможливо. Швидке переключення уваги між телевізором і навчанням ускладнює вашому мозку задачу встановлювати пріоритет на процес засвоєння інформації. Не слід вивчати матеріал лежачи на ліжку, адже це може спричинити сонливість.

3. Систематизація навчання

Найбільш ефективним способом для систематизації вивченого матеріалу є складання графічної схеми зв'язків, тому переводьте свої записи в інший формат. Для цього вам потрібно прочитати і подумати про зміст своїх записів (наприклад, поміркувати над прикладами), а потім вже переписувати їх. Якщо ви зробили записи місяць тому і щойно зрозуміли, що вони актуальні для вашого іспиту, то їх переписування схематичних зв'язків нагадає вам їх зміст на іспиті. Просте копіювання своїх конспектів призведе до того, що ви запам'ятаєте точне формулювання матеріалу, а не реальну інформацію, що міститься в ньому.

Задавайте собі запитання стосовно вивченого матеріалу. Це допоможе вам зрозуміти, чи пам'ятаєте ви те, що тільки-но вивчили. Також буде корисним промовляти свої відповіді вголос, ніби ви намагаєтесь пояснити це ще комусь-небудь.

Згадайте завдання на контрольних роботах, на які ви не змогли дати відповідь. Пошукайте відповіді на них зараз і з'ясуйте, чому ви не відповіли на них тоді.

4. Ефективність занять

Не варто сидіти за підручниками, коли ви дійсно втомилися. Не змушуйте себе сидіти над вивченням матеріалу до другої години ночі. Ви не запам'ятаєте багато, а на наступний день, швидше за все, у вас буде зниження працездатності та продуктивності. Не треба «зубрити» весь матеріал за ніч перед іспитом. Фізично ви не зможете все запам'ятати. Кращим способом засвоєння матеріалу є завчасне вивчення та повторення пройденого матеріалу кілька разів.

Визначте свій стиль вивчення. Якщо ви візуал, то вам можуть допомогти зображення. Тим, хто сприймає інформацію на слух, потрібно записувати для себе те, про що вони говорили, а потім це все перечитувати. Якщо ви кінестетик, то вам буде краще перечитувати записи вголос, використовуючи жестикуляцію або пересуваючись по кімнаті; для вас це буде найкращим способом запам'ятовування інформації.

Ретельно плануйте час занять і перерв. Найбільш ефективним методом є заняття по 1 годині з 10 – 15-хвилинною перервою.

5. Підготовка до дня екзамену

У ніч перед іспитом вам потрібно добре виспатися. Не вживайте кофеїн або будь-які інші стимулюючі речовини за 5-6 годин до сну. Вони знижують ефективність сну, через що ви можете відчувати себе розбитим після пробудження.

Харчуйтеся здоровою і легкою їжею, не вживаючи фаст-фуди та газовані напої. Харчування має бути 3 – 4-разовим, калорійним і багатим вітамінами. Вживайте в їжу горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад.

Все це допоможе вам добре підготуватися до сесії.

Бажаю вам успіхів у складанні іспитів!