

Подготовка к сессии



*Дело не в том, чтобы быстро бегать,
а в том, чтобы выбежать пораньше.*

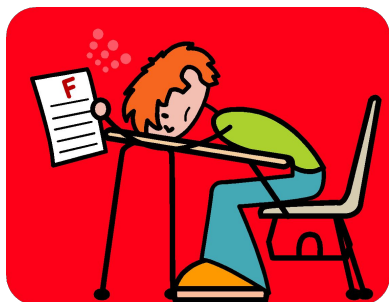
Рабле

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента.



Основные моменты при подготовке к сессии...

- ▣ **подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху**
- ▣ **записывайте материал в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги**
- ▣ **помимо повторения теории, не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки своей работы**
- ▣ **установите четкий ритм работы и режим дня**
- ▣ **не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний**
- ▣ **не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью**

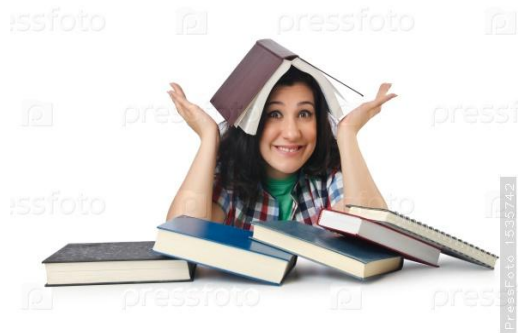


Советы студенту:

Готовиться к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.

Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).

Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте



Советы студенту:



Начинать повторение следует с чтения конспектов лекции и учебной литературы.



Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения. Используйте приёмы:

- а) про себя или вслух рассказывать материал;
- б) ставить самому себе различные вопросы и отвечать на них (самоконтроль);
- в) делать дополнительные записи, схемы, синтезировать материал;
- г) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях.

Советы студенту:

- Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал «отстоялся» в сознании и памяти.
- Не бойтесь писать «шпаргалки», они помогут дополнительно запомнить материал.



День перед экзаменом....

- В день, предшествующий экзамену, занимайтесь не более чем до 19 часов.
- Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется. Лучше сделать прогулку, либо поспать. Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина.
- Не засиживайтесь за полночь. Сохраняй в комнате тишину, чистоту и порядок.
- Утром обязательно позавтракайте.



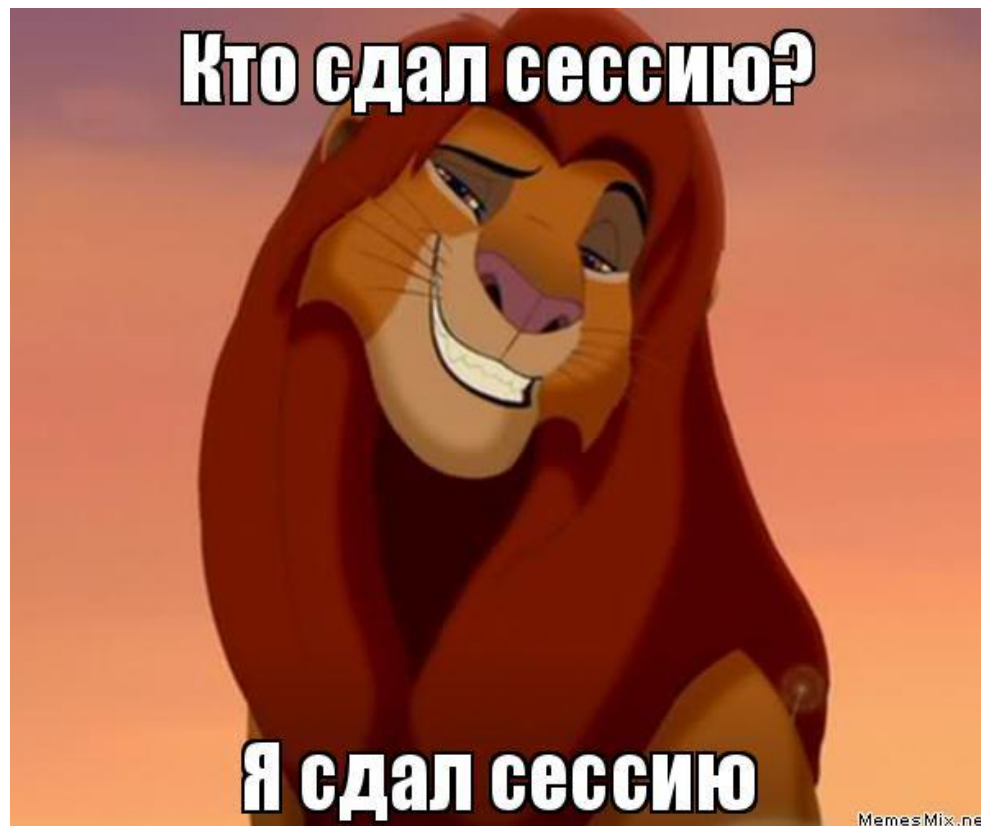
ВАЖНО.....

Несколько слов о питании.

- В составе пищевых продуктов должны быть белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно калорийной (для энергии) и в то же время не обильной, чтобы полностью переваривалась.
- В период подготовки к экзаменам рекомендуется прием возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе), но ни в коем случае НЕЛЬЗЯ фармакологические вещества (транквилизаторы).
Не отчаивайтесь, если на экзамене получили не ту оценку, на которую рассчитывали.



Спасибо за Внимание!



Сдавайте сессии на Отлично!!!