

Как успешно сдать сессию? Советы психолога



Дел и забот у любого нормального студента много, а времени на чтение и прорешивание материала почти не остается. Многие задаются вопросом о том, как успешно сдать сессию в условиях тотального дефицита свободных часов.

Как не впасть в панику и сосредоточиться?

К моменту начала сессии накапливается такой ворох дел, что руки опускаются. Совет: начинайте с малого, не пытайтесь брать за все сразу. Вода точит камень.

Как распределить время?

Напишите на листочке план на неделю, задачи на конкретный день распределите в порядке важности.

Пример плана:

Понедельник. Сделать 5-й чертеж по начерталке. Исправить 4-й чертеж, перерисовать втулку.

Вторник. Защитить 4-ю лабораторную по физике (программа-минимум). Если получится, то 5-ю.

Среда. Скачать и оформить реферат по культурологии (для допуска к экзамену)

Четверг. Написать и оформить 5-й отчет по физике. Написать выводы и подправить результаты измерений. Узнать расписание на зачетную неделю.

Пятница. Написать шпоры для зачета по сопромату. Защитить реферат по культурологии.

Такой план дисциплинирует. По итогам каждого дня ставьте галочки напротив каждого выполненного задания. В конце каждого дня вносите в план изменения, комментируйте его.

Если хотите сдать сессию, делайте хоть что-то во время семестра

Достаточно иногда повторять пройденный материал или пытаться понять его во время лекции. Даже если Вам кажется, что Вы потеряли нить рассуждений лектора, часть лекционного материала все равно запоминается.

Для успешной сдачи экзаменов заручитесь поддержкой товарищей

Советы в целом похожи на те, что мы давали в заметке о том, как написать контрольную работу. Достаточно скооперироваться при подготовке ответов на билеты. Часть пишете Вы, часть - Ваши одногруппники. У Вас больше времени остаётся на изучение материала!

Говоря о том, как успешно сдать сессию, нельзя не упомянуть возможных проблемах с допусками к экзаменам. Если допусков нет, то об успешной сдаче говорить не приходится, существует риск попадания на дополнительную сессию. Постарайтесь избежать этой ситуации и получить все зачеты вовремя. К числу обязательных для сдачи перед началом сессии работ могут относиться курсовые, контрольные, лабораторные работы, а также отзыв о прохождении практики. В некоторых университетах практикуется так называемый условный допуск, когда студент допускается к экзамену авансом, хотя необходимый зачет еще не сдан.

Как учить материал для его успешной сдачи на сессии?

Психологи рекомендуют повторить его три-четыре раза, но делать это с определенными паузами. После прочтения в первый раз необходимо отложить экзаменационный конспект или билет на неделю. После второго раза - на день, после третьего - на час. Практика показывает, что в этом случае запоминание идет лучше, чем если бы Вы просто зубрили без остановки. Также будет полезным во время подготовки к сдаче сессии составлять план или краткий конспект из пяти-десяти пунктов по каждому

билету.

Если говорить серьезно, универсального способа, как успешно сдать сессию не существует. Большую роль играет случайный фактор, а также субъективизм преподавателя. В чем-то сдача сессии была и навсегда останется студенческой русской рулеткой, ведь даже круглые отличники иногда уходят с экзамена на пересдачу "неуда".

УСПЕХОВ!!!