**ЯК КРАЩЕ СКЛАСТИ СЕСІЮ? КОРИСНІ ПОРАДИ СТУДЕНТАМ**

Сесія – непростий час навіть для самих старанних студентів.

Що робити, якщо хвилювання на іспиті заважає зосередитися?

Як потрапити в розряд щасливців, які ходять на сесію як на свято?

Чи можна перетворити процес підготовки в захоплююче заняття?

Невеликі поради допоможуть сконцентруватися і уникнути елементарних помилок.

СТУДЕНТАМ ПІД ЧАС СЕСІЇ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ

**5 ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ**:

***I. Потрібно грамотно розподілити сили.*** Проаналізувати свій розклад: який іспит складніше, який простіше. Взяти у однокурсників конспекти пропущених лекцій. Якщо якісь теми протягом семестру "туго йшли”, ще раз продивитися підручники. Крім того, в процесі підготовки важливо враховувати, що будь-яка людина має свій біологічний ритм. У кожного з нас підйом сил, настрою змінюється спадом. У будь-якому випадку свої біоритми можна і потрібно використовувати на благо: в період підйому сил - вчити, а коли активність йде на спад - повторювати пройдене.

***II. Уникати зубріння.*** Механічно завчений текст має властивість безповоротно випаровуватися з пам’яті на іспиті. А щоб цього не сталося, знання треба систематизувати. Вивчаючи матеріал з того чи іншого екзаменаційного питання, постарайтеся запам’ятати найголовніше. Ця інформація в подальшому послужить своєрідним маячком. Якщо згадали ключовий факт, формулу, дату, то неодмінно прийде на розум ще що-небудь з того, що читали з даної теми. До речі, правильно розставити маячки допомагає викладач на консультації, тому пропускати їх не варто. Готуючись до іспиту або заліку, ви можете зробити шпаргалки. Вони корисні тому, що допомагають систематизувати вивчений матеріал. Але якщо вже ви набралися мужності принести шпаргалку в аудиторію і підглядати в неї, готуючись до відповіді, то будьте готові при несприятливому розвитку ситуації за неї і постраждати.

***III. Планування відпочинку.*** Сходіть в театр, кіно, посидьте у кафе з друзями або хоча б прогуляйтеся на свіжому повітрі. Не варто боятися, що упустите час і щось не встигнете вивчити. Навпаки, після відпочинку працездатність збільшиться.

***IV. Харчування повинне бути повноцінним і збалансованим.***Не можна відмовлятися від обіду нібито через те, що треба готуватися. Відчуття голоду не допоможе добре засвоїти досліджуваний матеріал – скоріше навпаки. На час сесіїтакож забудьте про дієти. Адже навіть сама мізерна з них – стрес для організму, а тут ще іспити. Подвійне навантаження! Фахівці настійливо рекомендують виключити з меню енергетичні напої. Ефективність їх, може, й висока, але недовговічна. Потім незмінно настає занепад сил, з яким буває важко впоратися.

***V. Займіться спортом.*** Під час сесії студенти в основному ведуть сидячий спосіб життя. Однак зробити вранці зарядку або сходити, наприклад, в басейн не завадить. З одного боку, це дозволить зняти напругу, а з іншого (фахівці давно це встановили) – рівень фізичної активності прямо впливає на душевний стан.

Безпосередньо ж перед іспитом постарайтеся себе не накручувати. Не випитуйте у тих, хто вже здав, як все пройшло, якщо відчуваєте, що починаєте від цього хвилюватися ще більше. В аудиторію заходьте впевнено. Всім своїм виглядом показуйте, що ви все знаєте.

Роботу над екзаменаційним квитком психологи рекомендують починати з питання, яке здається більш легким. Накидавши схему відповіді, те ж саме зробіть і з більш складним завданням. Потім поверніться і доповніть попередню відповідь. Така, на перший погляд, "чехарда” також допомагає створити відчуття успіху. При необхідності можна розбавити відповідь відомостями з суміжних областей. Це знадобиться, якщо викладач почне задавати додаткові питання. Деякі можуть поставити в безвихідь, але і в цьому випадку важливо не втрачати впевненості.

Якщо ви добре знаєте предмет, встановили ділові відносини з викладачем (до такої міри, що він знає вас як відмінного студента) і впевнені у своїх силах, то йдіть відповідати в числі перших. П’ять балів майже напевно вам забезпечені. Якщо ж у власних знаннях є серйозні сумніви, то краще всього йти до столу екзаменатора серед останніх. Адже, як правило, останніми здають погані студенти, і ваша відповідь, навіть не така впевнена, як вам би того хотілося, після двійок і трійок буде виглядати досить солідно.

Намагайтеся дати відповідь на запитання в достатньому обсязі, але завжди щось трохи недоговоріть. Якщо викладач запитає ще щось, то ви можете видати йому решту інформації з цього питання.

Ніколи не сперечайтеся з екзаменатором! Якщо навіть він відправляє вас на перездачу, не звертайтеся до нього з сумнівними пропозиціями типу: "Давайте ви мене запитаєте про що-небудь ще”. Запевняємо вас, викладач пропонує вам зустрітися ще раз не від великого бажання знову з вами поспілкуватися. Якщо ви незадоволені своїм результатом і не хочете трійку або четвірку, то просіть екзаменатора, щоб поставив двійку або зазначив вам неявку. Але у випадку двійки, ви втрачаєте право на отримання стипендії протягом наступного семестру. Пам’ятайте: перездавати можна тільки з двійки. Перездачі з трійки і четвірки дозволяються тільки на випускному курсі – для червоного диплому.

Є ще одна проста порада, як зменшити психологічне навантаження під час сесії. Не живіть одними іспитами, живіть тим, що буде після – канікулами! Будуйте плани, призначайте зустрічі з друзями. А ще краще – думайте, як прийдете на навчання після канікул, відпочилі, бадьорі, з новими враженнями і досвідом, сповнені наснаги і нових сил.