

# Как подготовиться к экзаменам

Сдача экзаменов является наиболее ответственной и трудной порой. Кто-то готовится к наступлению этой поры в течение всего семестра. Однако, как показывает многолетний опыт, большинство студентов начинают готовиться во время начала сессии. Подготовка порой не обходится без бессонных ночей и головной боли. Однако все хотят потратить как можно меньше усилий и получить как можно лучший результат. Мы хотим с вами поделиться несколькими советами, которые помогут вам при подготовке к любому экзамену.



**Как подготовиться к любому экзамену:**

## **1. Составить план**

Даже если вы не являетесь сторонником планирования своего

времени, во время подготовки всё-таки придется это сделать. Важно оценить объём работы, особенно когда готовишься за 2-3 дня до начала экзамена. Распределите количество вопросов, которые нужно выучить, по дням. И максимально старайтесь не отходить от этого графика.



## 2. Выберите формат изучения материала, ориентируясь на свой тип памяти

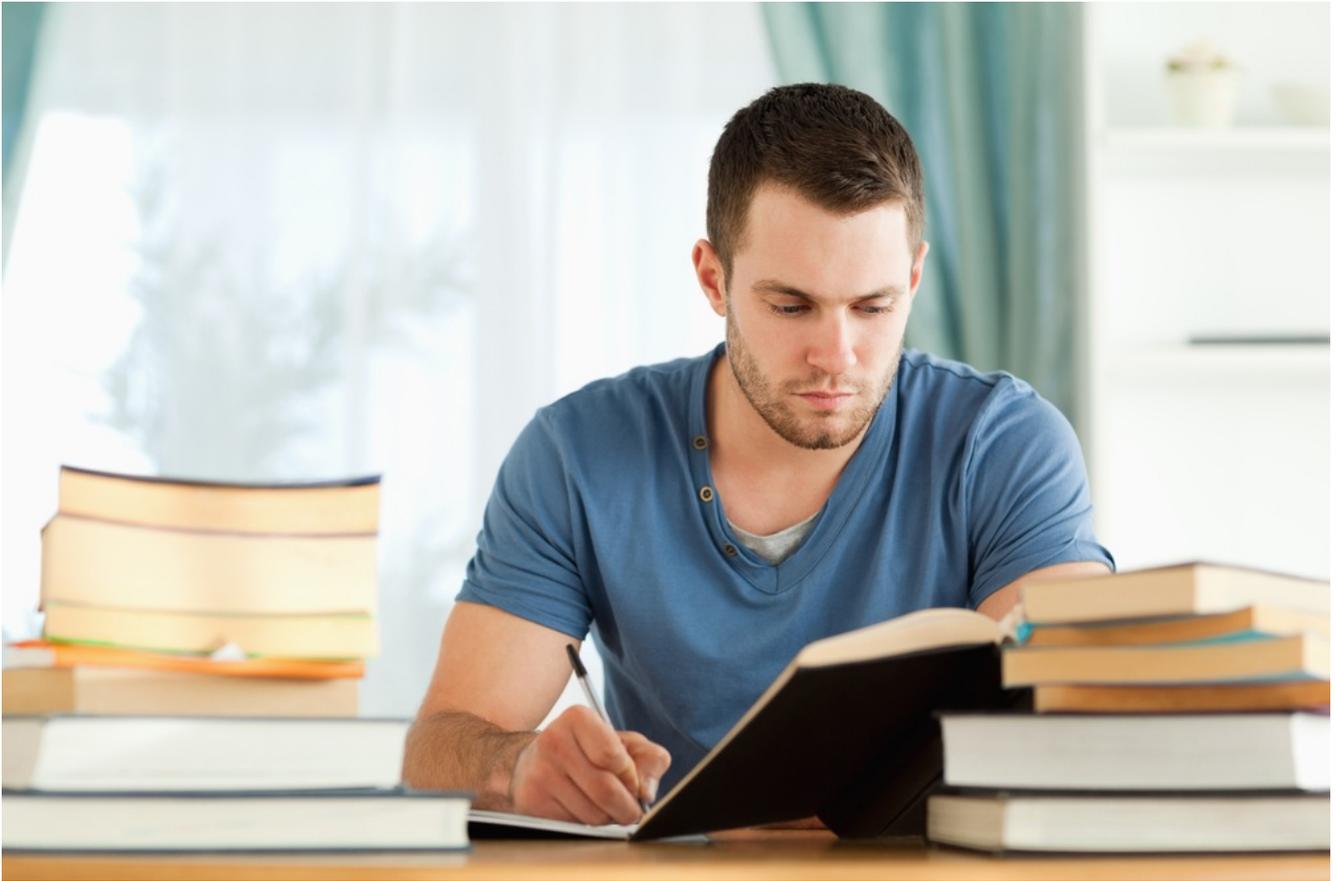
Форматов изучения материала очень много, но какие-то методы могут сработать лучше, а какие-то хуже. Поэтому при подготовке важно опираться на то, какой у вас доминирующий тип памяти.

Если вы **визуал**, то для наиболее эффективного освоения материала вам помогут опорные схемы для построения ответа,

графики, схемы, таблицы и т.п. Делайте акценты в опорных конспектах на ключевых словах или понятиях, подчеркивая их карандашом или маркером. Также неплохим вариантом запоминания является метод образных ассоциаций.

Если вы **кинестет**, то вам следует как можно больше двигаться при изучении материала. Движения могут быть совершенно разными: ходьба по помещению во время подготовки, записывание нужного материала, болтание ногами и т.п. Возможно, если вы живете в общежитии, вашему соседу покажется странным, что вы гуляете по комнате с книжкой, но нам же важно сдать экзамен, поэтому забудем про предрассудки. Также кинестетам важно переносить информацию, которую нужно выучить, на уровень чувств, например, создать вкусовые или звуковые ассоциации. Думаю, многие слышали о таком совете, что во время подготовки к экзамену, контрольной или зачету нужно жевать жвачку определенного вкуса. А в день сдачи взять жвачку с этим же вкусом и это поможет вспомнить материал. Это наглядный пример вкусовой ассоциации.

Если вы **аудиал**, то обязательно проговаривайте информацию вслух или про себя. Обсудите ответы на вопросы с одноклассниками или соседями, проговорите буквально каждый шаг. При возможности можно подключите аудиокниги или видео с объяснением нужного вам материала.



### **3. Стремитесь понять, а не просто заучить материал**

Заучивание является проигрышной стратегией, и я думаю, что некоторые ощутили это на себе. Важно достигнуть понимания материала, а сделать это можно через построение логических цепочек и различных ассоциаций. Если информация написана сложными терминами, то попытайтесь её передать более простыми, но понятными вам словами.



#### **4. Берите перерывы на отдых**

Не следует сидеть за учебником несколько часов без перерыва. Иначе на следующий день вы можете разочароваться, так как покажется, что вы ничего не помните. Для того, чтобы такого не произошло, важно давать отдых мозгу. Причем важен именно качественный отдых. Как показала практика, наилучшим способом «разгрузить голову» является прогулка на свежем воздухе.



## **5. Контролируйте свой режим сна**

Этот пункт является отсылкой к четвертому пункту, но его почему-то многие игнорируют. И связан этот пункт не только с тем, что отсутствие сна может вызвать упадок сил и переутомление. Во сне происходит интегрирование и усвоение изученной информации и опыта. Поэтому за день до экзамена не пожалейте времени на сон!



Напоследок хочется сказать одно – не волнуйтесь. Важно всегда выкладываться на тот максимум, который ты можешь и при этом оставаться спокойным. Даже если наступила пересдача – это не так страшно, как об этом говорят. Это возможность подтянуть знания по предмету и сдать его хорошо. Во время сессии важно не только сдать экзамены, но и при этом сберечь своё состояние.

*Хотим от всего сердца пожелать вам хорошей сдачи сессии!*

---

**Как подготовиться к сессии**

# накануне праздников?

Неважно, первокурсник ты и это твое посвящение в студенты или ты уже не помнишь, который раз тебя это настигает, вопрос остается актуальным: как же все-таки собраться и подготовиться к зимней сессии, когда на улице и в душе праздник? Сегодня мы бы хотели дать пару советов, что делать в этой ситуации.



**Шаг первый: Не волноваться.**

Экзамены – это то, через что проходит каждый студент. И, как ни удивительно, все с ними справляются.



## **Шаг второй: Составить план.**

Составить план и трезво оценить свои возможности. Какова степень твоей подготовки? Какие предметы ты освоил лучше или хуже всего? Какие материалы тебе нужно изучить или что прорешать, чтобы быть уверенным в своих силах? И самое главное: когда ты готов начать? В интернете есть множество статей о том, как грамотно преобразовать эти мысли в реальные действия.



## Шаг третий: Отдохнуть.

Несмотря на учёбу, жизнь продолжается, а Новый Год – самый волшебный и теплый праздник в году. Поверь, отдых может тоже быть продуктивным. И это совсем не о том, что ты можешь сделать во время отдыха, а с точностью до наоборот – насколько сильно ты можешь разгрузить свой мозг и переключиться. Тревога не поможет ни отдохнуть, ни сделать что-то полезное. Все, что она может принести – усталость, чувство вины и упущенные эмоции. Поэтому отложи учебу, все мысли и дела на 100%!



## **Шаг четвертый: Установить дедлайн.**

Потехе час, и чтобы насладиться ею до последней минуты, установи точный день, до которого ты можешь позволить себе заниматься ничегонеделанием. Закончи все свои социальные активности накануне, чтобы не отвлекаться на них позже.



## **Шаг пятый: Приступи к подготовке.**

Будь честным с самим собой и начни. Просто начни.

А как сделать это наиболее легко и интересно мы расскажем в следующем посте. С наступающими праздниками, дорогие студенты ФМк!♥