10 лайфхаков для успешной подготовки к сессии:

советы от студентки

1. Планирование

Это самое важное! Начиная подготовку, тщательно распланируйте её: распишите по дням, какие билеты и когда будете учить, и строго следуйте плану. Начинайте с самых сложных тем, которые совсем не знаете.
Не откладывайте их напоследок: вы можете просто не успеть их выучить, или будете слишком уставшими, чтобы усвоить новый материал. Если билеты очень большие, разбейте их на подпункты и учите по частям.

2. Перерывы

Не забывайте про отдых — наш мозг быстро устаёт от высокой концентрации и просто перестаёт усваивать информацию. Выделите чёткий промежуток времени для этого: так вы не сможете пренебречь перерывом, но и не начнёте прокрастинировать.

3. Конспекты и разбор билетов

Самостоятельный разбор билетов — процесс непростой, но очень эффективный для успешной подготовки. Конечно, идеальный расклад — если вы во время занятий вы слушаете преподавателя и ведёте конспект, так большая часть информации запомнится ещё на лекциях. Но если вы не вели конспекты, пропускали занятия или ваши записи получились не очень понятными и структурированными, не поленитесь и пропишите самостоятельно все билеты, используя источники, рекомендованные учителем или указанные в учебном плане. Да, придется писать от руки — так будет работать мышечная память. Если будет совсем неудобно, хотя бы напечатайте эти конспекты.

4. Смена деятельности

Просмотр видео в тик-токе не разгрузит уставший мозг, а вот спорт и творчество — варианты получше. Общение с семьёй (если оно вас не расстраивает, конечно), друзьями, партнером или недолгая прогулка во дворе — также отличный способ отвлечься и расслабиться. Кстати, с друзьями можно и пообщаться, и повторить пройденное — удобно!

5. Сон и питание

Не нужно бесконечно пить кофе с энергетиками и пропускать обед. Для успешного запоминания большого количества информации в организм должны поступать все необходимые вещества, а мозг должен отдыхать. Пренебрегая режимом сна и питания, вы рискуете не только завалить экзамены, но и разболеться сражу же, как закончится сессия — когда ваш организм наконец-то сможет расслабиться.

6. Демоверсия экзамена

Воссоздайте для себя условия сдачи экзамена — напишите пробный ответ на вопрос или расскажите кому-то выученные билеты. Не списывайте, а попытайтесь вспомнить то, что выучили. Так вы найдете свои слабые места, а также лишний раз прокрутите в голове ту информацию, которую уже усвоили. Те фрагменты билетов, которые вы так и не сможете вспомнить во время пробной сдачи, запомнятся, поверьте, намного быстрее, чем во время обычной подготовки.

7. Чередование способов подготовки

Всевозможных вариантов запоминания большого объёма информации достаточно много, я расскажу о тех, которые использую сама:

Метод карточек

На одной стороне карточки — короткий вопрос, на другой — ответ. Листая стопку карточек, вы постоянно проговариваете ответы на вопросы, а затем переворачиваете карточку и проверяете сами себя. Этот метод отлично подходит для заучивания дат или иностранных слов.

Поиск связей. Ищите связь между же выученным или известным вам ранее материалом и той информацией, которую только предстоит запомнить. Этот метод часто помогает в заучивании по билетам, потому что нередко текст одного вопроса дублируется в другом в немного иной форме.

Визуализация. Графически выделяйте в тексте наиболее значимые фрагменты информации: ключевые слова или целые предложения. Попробуйте мысленно нарисовать картинку того, что пытаетесь запомнить (отлично работает при подготовке к экзамену по истории).

Метод интервального повторения. Суть способа заключается в постоянном повторении информации. Материал повторяется через определённые, возрастающие промежутки времени: сначала через пару минут, потом через час, затем на следующий день, через 2 дня, через 10 дней, через 3 недели. Этот метод лучше всего подойдёт для самых сложных для вас тем.

8. Концентрация только на учёбе

Для начала организуйте себе рабочее место: уберите со стола всё лишнее и отвлекающее, заранее принесите чай и вкусности, чтобы не ходить за ними и не терять на это время. Не учитесь из кровати, это расслабляет. Выключите уведомления на телефоне, закройте ненужные приложения и документы. Останавливайте себя, как только заметили, что отвлеклись, и доделайте то, что начали, уже во время перерыва на отдых. Не практикуйте многозадачность, занимайтесь одним делом, не пытаясь успеть всё и сразу.

9. Ночь перед экзаменом

Здесь, конечно, у каждого свой способ. Есть те, кто может спокойно не спать всю ночь и успешно запомнить все билеты. Но я рекомендую не экспериментировать — дайте себе хорошенько отдохнуть и набраться сил.

Обязательно вкусно поужинайте, соберите все вещи и одежду заранее, прочитайте пару сложных билетов перед сном и ложитесь не позже 12 ночи. Утром постарайтесь позавтракать, но не заставляйте себя, если не захотите есть из-за волнения.

10. Позитивный настрой

Не унывайте! Пожалуй, это самый важный совет, который можно дать.
Не нервируйте себя во время подготовки, сессия — это не самая важная часть вашей жизни, всегда есть возможность пойти на пересдачу (а в пересдаче нет ничего страшного).

На экзамене постарайтесь выглядеть спокойно и уверенно, уставшие и испуганные студенты всегда вызывают подозрение у преподавателей и часто получают дополнительные вопросы по материалу.

Улыбнитесь пошире и с уверенностью сдавайте экзамен, ведь вы всё знаете!

Упорный труд и смекалка всегда приводят к хорошим результатам.

Ну и - приметы, которые работают

Стучите по дереву. Открывайте окно, размахивайте зачеткой и кричите: «Халява, приди!». Носите с собой любые талисманы (в рамках разумного) и любые предметы, которые считаете счастливыми. Даже если их «магические» свойства не сработают, психологически вы будете чувствовать себя увереннее. Не пренебрегайте приметами, если вы верите в них.

Психологи убеждены, что прочно вошедшее в жизнь человека суеверия являются способом защиты от стрессов и внешней агрессии. Проще говоря, мы верим в приметы, чтобы успокоить и защитить себя.

Во время подготовки к экзаменам защита от стресса вам точно не повредит. Естественно, не нужно приносить кого-то в жертву. Но в рамках разумного «подкармливать» внутренние суеверия будет полезно.

Источники:

https://mel.fm/blog/marina-shlyakhova/3189-10-layfkhakov-dlya-uspeshnoy-podgotovki-k-sessii-sovety-ot-studentki

https://info-profi.net/podgotovitsya-k-ekzamenu/