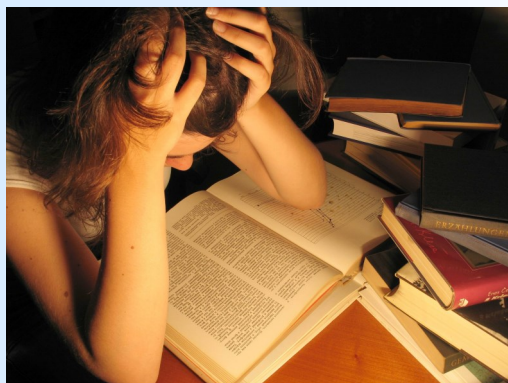


СЕССИЯ БЕЗ ПОТЕРЬ!



СЕССИЯ - непростое время даже для самых старательных студентов, это событие, омрачающее сладкую студенческую жизнь. Но если Вы, все же, хотите получить долгожданный диплом, то для Вас не должно быть ничего невозможного.

Правила очень просты:

1. Грамотно распределите свои силы.

Проанализируйте, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Позаимствуйте у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра шли туго, еще раз пролистайте учебники.

Кроме того, важно учитывать, что каждый человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница - в интервале, поэтому один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.

2. Стремитесь избегать зубрежки.

Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. Чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание.

СЕССИЯ БЕЗ ПОТЕРЬ!

3. Планируйте отдых.

Сходите в кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе. Не стоит бояться, что упустите время и чего-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

После успешной сдачи одного экзамена, не спешите бурно праздновать. Конечно, немного расслабиться обязательно нужно. Но это относится только ко времени. Не тратьте свой запас энергии попусту, но и лениться не стоит, так как в сессионный период необходимо поддерживать количество адреналина в повышенном состоянии.

4. Уделите внимание своему питанию.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них - стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

5. Займитесь спортом.

Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

В некоторых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую вам всегда окажут в отделе по воспитательной работе с молодёжью УО БГСХА (учебный корпус №10, ауд. 459), тел. 7-90-05.

