

ЯК УСПІШНО СКЛАСТИ СЕСІЮ

Розпочалась сесія і кожен здобувач освіти відчуває емоційну напругу перед заліками та іспитами. Це пояснюється тим, що іспит сприймається як своєрідна критична ситуація, що впливає на соціальний статус, подальші перспективи навчання.

Звичайно, найбільшої впевненості на іспиті додає знання предмету, однак існує кілька важливих правил, які допоможуть якнайкраще підготуватись до сесії.

ПРАВИЛО 1. Відмовитесь від вживання заспокійливих засобів та медикаментів – вони гальмують мозкову діяльність і заважають концентруватись. Медикаменти краще замінити повноцінним здоровим сном (юнаки – 7-8 годин, дівчата – 8-9 годин) і прогулянками на свіжому повітрі. Збалансований режим роботи і відпочинку допоможе відновити фізичні та психічні сили організму. Під час підготовки до іспиту, щогодини можна виконувати гімнастичні вправи – це допоможе зняти напругу в м'язах і додасть сил для засвоєння нової інформації.

ПРАВИЛО 2. Повноцінне харчування. Їжа повинна бути багата на білок – сир, сметана, яйця, м'ясо, бобові тощо. Він слугує будівельним матеріалом для організму та насичує головний мозок, що полегшує сприймання та запам'ятовування інформації. Однак, щоб білок засвоювався як слід, важливо випивати не менш, ніж 1,5 л води щодня. Також слід збагатити їжу вітамінними продуктами – овочами та фруктами, які зарядять організм бадьорістю та енергією. Вживання різноманітних каш, які багаті на вітаміни та мікроелементи, активізують мозкову діяльність. Перед самим іспитом можна з'їсти небагато шоколаду – це допоможе сконцентруватися на завданні.

ПРАВИЛО 3. Облаштування комфортного робочого місця. Необхідно прибрати усі зайві речі, зручно розмістити потрібні підручники, зошити, ручки тощо.

В інтер'єрі кімнати бажано мати жовтий колір – він позитивно впливає на нервову систему, стимулює розумову діяльність та підвищує працездатність.

Важливо вчасно провітрювати кімнату, оптимальна температура для занять складає 19-22°C. Зосередитися допомагають аромати лимону і евкаліпту.

ПРАВИЛО 4. Мотивація. Чим вона сильніша – тим легше підготуватися до сесії. Визначте для себе цілі підготовки, напишіть, намалюйте, роздрукуйте мотиватори. Вибирайте мотивацію, яка стосується аспектів самореалізації, майбутніх професійних досягнень. Формулювати свої думки потрібно без частинки «не» – мотиватори повинні бути позитивними, стверджуючими. Наприклад, «я готуюсь до іспиту, щоб стати хорошим спеціалістом у своїй професії».

ПРАВИЛО 5. Послідовне засвоєння матеріалу. Перш ніж готуватися до екзамену, потрібно скласти план. Варто чітко визначити, що саме сьогодні Ви будете вивчати. Поки не стомились – варто взятись за найскладніший матеріал, а якщо в голову зовсім нічого не лізе – починайте з того, що Вам більше до душі, що знаєте краще всього. Обов'язково слід роботу чергувати із відпочинком – 40 хвилин занять, потім 10 хвилин відпочинку (можна зробити зарядку чи зайнятись домашньою роботою).

Якщо у Вас краще працює зорова пам'ять – малюйте схеми пройденого матеріалу, якщо слухова – розкажіть прочитане сусіду по кімнаті. Можна застосовувати обидва прийоми одночасно.

Перед самим іспитом важливо добре виспатись, щоб мозок працював на повну силу. Ну і, звичайно, успіх неможливий без впевненості в собі, будьте спокійними та рішучими.