Перед сессией студентов волнует множество вопросов: как успеть подготовиться ко всем экзаменам, где взять дополнительное время для изучения огромного количества вопросов, можно ли справиться с чувством страха на экзамене. Мы решили ответить на самые часто задаваемые вопросы.

**Как организовать подготовку к экзамену?**

Надеемся, вы понимаете, что изучить весь предмет за три дня до экзамена не реально. Если осознание этого пришло только сейчас, то главное – не паниковать, а правильно организовать подготовку в оставшееся время (выводы на будущее вы для себя уже сделали).

Начнем с самого простого - организация пространства для занятий – когда приходится постоянно отвлекаться на поиск ручки, которая пишет, бумаги, конспектов, то эффективность от такой работы будет не высокая. Готовим все необходимое для работы заранее, разложив на рабочем столе в определенном порядке.

Следующий пункт – организация времени. Если вас постоянно отвлекает телефонный звонок, а разговор сводится к обсуждению количества рассмотренных вопросов («Ты сколько выучил? 5? А я 6!»). Или начинаются поиски не очень существенного вопроса в Интернет, а там так затянет, что уже и забыли, что хотели посмотреть. То и при таком подходе трудно ожидать успешного результата. Что делать с телефоном - решайте сами – он вам, конечно еще пригодится, особенно во время каникул, когда вы с чувством выполненного долга будете активно общаться с друзьями.

Итак, мы условились, что времени осталось совсем мало, а сделать предстоит еще много. В качестве отправной точки берем конспекты лекций (совсем хорошо, если свои, в противном случае предстоит расшифровывать чужие) - скорее всего, преподаватель в своих вопросах на экзамене будет опираться на тот материал, который давал во время лекций.

Весь объем материала (он хорошо представлен в вопросах к экзамену) условно делим на количество дней, имеющихся у вас до экзамена (желательно чтобы в запасе остался еще и день для повторения всех вопросов). Вспомнив, как вопрос освещался на лекции, можно переходить к учебнику, но не просто перечитывать текст, а пытаться осмысленно с ним работать – что вам уже знакомо из курса лекций, какие основные понятия темы (если встречаются незнакомые – посмотреть, а лучше выписать определение из словаря).

После работы с учебником стоит обратиться к дополнительной литературе – в виде тезисов выписать основные идеи автора по существу вопроса.

Когда проведена большая подготовительная работа, переходим к составлению плана ответа на вопрос. Это может быть несколько пунктов, изложенных в логической последовательности, или схема, которая родилась в ходе анализа материала, или таблица – все зависит от ваших индивидуальных предпочтений. Помните, что чем больше мыслительных действий совершается с материалом, тем лучше он запоминается.

**Какие методики запоминания**

**информации особенно эффективны?**

Важную роль в запоминании играет установка. Часто мы даем себе установку запомнить материал к экзамену, а потом удивляемся, когда по прошествии некоторого времени после экзамена не можем вспомнить, что учили – память выполнила нашу установку. Давайте себе установку на долговременное запоминание материала.

Непосредственно перед экзаменом экспериментировать с различными мнемотехническими приемами, наверное, не стоит. Но если что-то вы уже использовали и они доказали вам свою эффективность, то пожалуйста, применяйте.

Малоэффективно механическое заучивание материала (хорошо известное студентам как зубрежка). В юношеском возрасте наилучшие результаты дает логическая память. Она предполагает мыслительную обработку материала, установление связей с уже хранящейся в запасниках информацией.

Кроме хорошего запоминания необходимы условия для воспроизведения информации. Состояние страха, которое часто сопровождает ситуацию экзамена, препятствует процессу воспроизведения. Вспомним распространенный эпизод: до экзамена все знал, сел отвечать – забыл. Это все парализующее действие страха, которое блокирует доступ памяти к своим архивам. Зная за собой такую особенность, стоит предварительно к ней подготовиться – это могут быть приемы саморегуляции или проигрывание ситуации экзамена, когда вы мысленно представляете все этапы экзамена, и саму беседу с преподавателем. Ну а если самостоятельно с экзаменационными страхами справиться не удается, то можно обратиться к профессиональному психологу.

**Можно ли увеличить время для подготовки**

**за счет сна, стоит ли готовиться ночью?**

Режим дня во время сессии должен быть составлен с учетом индивидуальных особенностей – сколько часов сна необходимо для того, чтобы выспаться и чувствовать себя работоспособным? Для кого-то это 7 часов, а другому недостаточно и 10 .

И оставьте любые попытки увеличить свой рабочий день за счет сна - организм вам этого не простит. А особенно не простит этого мозг, которому это время необходимо не столько для отдыха, сколько для обработки уже полученной информации. Поэтому, чтобы эффективно усвоить новую информацию, необходимо правильно организовать периоды работы и отдыха.

Весь рабочий период условно разделить на части и делать небольшие перерывы, но не для просмотра телепередач, а для активной прогулки на свежем воздухе.

Кроме этого, необходимо учесть, в какой временной промежуток вы наиболее работоспособны – утренние часы, день или вечер? И особенно сложный для изучения материал разбирать именно в это время.

**Какие основные ошибки**

 **при подготовке к экзамену?**

* хаотичная, бессистемная работа с материалом;
* неуверенность в своих силах, мысли «я ничего не знаю»;
* подготовка в последний момент, особенно ночью, накануне экзамена;
* экзаменационные страхи;
* надежда на внешние носители информации (именуемые студентами «шпаргалки»).

**Как стоит вести себя на экзамене?**

На экзамен важно пойти с позитивным настроем и демонстрировать уверенность в своих знаниях. Это проявляется как в позе, жестах, взгляде, так и в голосе во время ответа. Когда студент четко излагает свои мысли, хорошо оперирует понятиями, свободно владеет профессиональной лексикой – преподаватель получает удовольствие от ответа и рука сама тянется к зачетной книжке, чтобы написать в ней «отлично».