

## **Экзамен - вера в себя, и ты - победитель!**

Вдалеке замаячила сессия, и студенческий люд постепенно начинает раскачиваться, приступая к занятиям. Благо, холод на улице не слишком располагает к массовым гуляниям. И хорошо, если осенью только изучаешь и отвечаешь. Хуже приходится тем, кто до сих пор не разобрался с зачетами, а то и с парой-тройкой прошлогодних предметов. Над ними дамокловым мечом висит угроза отчисления. За это время, пока заведующие отделениями не составили списки на "вылет", им необходимо срочно сдать "хвосты". Как правило, такие проблемы - вина самих студентов, без должного уважения относящихся к учебному процессу.

Но бывают случаи, когда речь идет о нарушении прав студента, например, когда за получение зачета требуют определенную сумму. Общеизвестно, что сам факт требования денег является уголовно наказуемым. В том случае, Вы можете обжаловать эти действия, так как речь идет о нарушении п.3 ст. 43 Конституции РФ, так и соответствующих статей Закона РФ "Об образовании".

Нарушением прав студента является также правило, введенное многими преподавателями, чьи лекции не снискали популярности среди слушателей. "Преподаватель не имеет права занижать оценки студентам на экзамене в связи с непредставлением ими конспектов лекций и литературы, непосещением каких-либо внеучебных мероприятий, а также по другим причинам, не имеющим прямого отношения к уровню знаний экзаменуемого". Во время экзамена студенты не могут пользоваться учебной литературой. Впрочем, с разрешения экзаменаторов можно работать со справочной литературой и пособиями.

Не допустить к сессии могут по целому ряду причин. Хотя список не допущенных формируется в конце декабря, "подстилать соломку" следует загодя. Официальный принцип таков: студенты допускаются к экзаменационной сессии при условии сдачи всех зачетов, предусмотренных учебным планом и без задолженностей.

Напомним, что "студент, не сдавший к окончанию сессионного периода хотя бы один экзамен или зачет, установленный для данной сессии учебным планом специальности, считается неуспевающим и подлежит отчислению". И пока на дворе льют осенние дожди, торопитесь, студенты, подумайте о зимних муках, которые могут пока еще быть существенно сведены к нулю.

### **Краткое пособие по сдаче сессии КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ**

ЭКЗАМЕН - это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте настойку пустырника или валерианы. Попробуйте также применить некоторые

психологические методы. Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все боятся, и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

#### РЕЖИМ ДНЯ:

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 10 часов в день;
- спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, отдыхай 6 часов.

#### ПИТАНИЕ:

Питание должно быть 3-4 раза в день и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты. Введите добавки: мед и шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

#### КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА:

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты или темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала. Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для студентов 50-60 минут занятий, 10 - перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не "загружая" голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.). Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

#### УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

1. Чередуй умственный и физический труд.
2. Гимнастические упражнения усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Береги глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть в даль).
4. Минимум телевизионных передач, музыки и пустых разговоров, а тем более компьютера.

#### **Законы памяти**

#### НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ:

1. Чтобы внимание не рассеивалось, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают

эффективность занятий. Запахи цитрусовых бодрят и благотворно влияют на память.

2. При запоминании не заучивайте текст целиком. Структурируйте материал в логическую цепь. Для этого хорошо использовать картинки, схемы, планы, это активизирует зрительно-образную память, которая у большинства людей развита лучше, чем механическая. Обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге - потом это поможет вспомнить все на экзамене. Как это ни покажется странным, но написание шпаргалок тоже помогает структурировать и запоминать материал, но вам совсем не обязательно ими пользоваться.

3. Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается. Для лучшего запоминания необходимо думать, непременно искать смысл. Чаще оценивайте, что даст полученная информация.

4. Секрет запоминания: объём оперативной памяти «семь», т.е. удерживается в памяти 7 объектов (7 правил, 7 фраз, 7 параграфов)

5. Для эффективного запоминания используйте все типы памяти (зрительную, слуховую, двигательную)

**Законы памяти**

Если вы хотите эффективно владеть своей памятью, важно пользоваться ведущим типом.

Кинестетический тип (Двигательная память) - представления движения и ощущения тела, легко представляет чувства.

Запоминает «пишет в воздухе»

Визуальный тип (Зрительная память) - представления в виде ярких рисунков, схем, зрительных образов.

Запоминает «картинку»

Аудиальный тип (слуховая память) - представления звуковым рисунком, интонационно- ритмический образ.

Запоминает «внутренним голосом»

## **Профилактика экзаменационного стресса**

Фактор тревожности в предэкзаменационный период выражается:

- в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "экзамен":

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- получение стипендии
- улучшение оценки
- переход на следующую сессию
- налаживание отношений с преподавателями и студентами
- подтверждение своей самостоятельности и взрослости
- перевод на следующий курс
- тренировка

А еще, экзамен- это последняя возможность подставить плечо другу.

Каждый имеет право на глупый поступок.

Подумайте, на что Вы рассчитываете, идя на экзамен?

- на шпаргалки (я за шпаргалки, которые Вы писали сами. В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память)
- на родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).
- на себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).
- наплевать на все (чем меньше знаем, тем больше гуляем).

Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня: сон, свежий воздух, питание.

Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех. Желаю успеха!