*Пять правил успешной сдачи сессии*

Доброго времени суток, уважаемый курсант! Из этой статьи вы узнаете о том, **как сдать первую сессию**. Как известно из одной знаменитой притчи, курсант становится настоящим курсантом только после того, как успешно сдаст свою первую сессию в нашей академии. Казалось бы, сессия – чего тут такого страшного? Однако, многие первокурсники до ужаса боятся именно первой сессии, т.к. чётко не представляют себе, что это такое и с чем её едят. Далее мы подробно вам расскажем о тех хитростях, которые помогут вам стать настоящим курсантом.

Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный назубок материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в разряд счастливцев, которые ходят на сессию как на праздник? Можно ли превратить процесс подготовки в увлекательное занятие?

**Курсантам во время сессии необходимо соблюдать 5 основных правил**.

*Правило первое.* Нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра тяжело давались, еще раз пролистать конспекты. Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой 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.

*Правило второе.* Избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А 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. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.

*Правило третье.* Отдыхать. Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

*Правило четвертое.* Уделите внимание своему питанию: оно должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы 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.

*Правило пятое.* Займитесь спортом. Во время сессии курсанты 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 - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние. Непосредственно же перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не выпытывайте у тех, кто уже сдал, как все прошло, если чувствуете, что начинаете от этого волноваться еще больше. В аудиторию заходите уверенно. Всем своим видом показывайте, что вы все знаете. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, таким образом вы сами настраиваетесь на успех.

И все же, на самом деле перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не нужно подходить и спрашивать у тех, кто уже сдал: как все прошло? Как преподаватель? Можно списать или нет? У вас от этого появится еще больше волнение. В аудиторию заходите уверенно. Всем своим видом показываете, что вы хорошо подготовлены. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, а в том что вы таким образом, настраиваете себя на успех.

Вытянув билет, отложите его в сторону и дайте себе установку, что готовы ответить на вопросы, которые в него включены. Спокойно подготовьте свое рабочее место: достаньте ручку, лист бумаги. Перепишите первый вопрос, затем – перейдите к другому. Привычные действия помогают разрядить обстановку: ничего необычного не происходит – значит, волноваться не о чем.

Есть еще один простой совет, как уменьшить психологическую нагрузку во время сессии. Не живите одними экзаменами, живите тем, что будет после - каникул. Стройте планы, назначайте встречи с друзьями. А еще лучше - думайте, как придете на учебу, отдохнувшие, поумневшие, набравшиеся опыта!

**Ни пуха, ни пера!!!**

**Желаем успешной сдачи сессии!**

Источник <https://news.tut.by/society/267560.html>
Источник<https://www.sevsu.ru/univers/pi/item/3287-raspisanie-a-takzhe-pyat-pravil-uspeshnoj-sdachi-sessii>