

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕССИИ

Студенты!

**Волнуетесь перед
предстоящей сессией?**

*статистика для статьи

ДА
74%

НЕТ
26%



**Быченко Марина Ивановна,
старший преподаватель кафедры
специальной педагогики
Института инклюзивного
образования БГПУ**

Цель информационного часа

мотивация студентов кураторской группы на подготовку к экзамену, формирование ответственного подхода студентов в подготовке к сессии



Как Вы думаете, для чего необходимы экзамены?



Как Вы понимаете следующие цитаты?

- «Знание без действия бесполезно» (Аристотель)
- «Знание – это сила, а учение – это ключ к развитию этой силы» (Джим Рон)
- «Чем больше вы узнаете, тем больше сможете сделать. Чем больше сделаете, тем больше достигнете»
(Альберт Эйнштейн)
- «Знание – это сила, но использование знания – это мудрость» (Роберт Келли)
- «Секрет успеха – никогда не останавливаться учиться»
(Джон Вуден)
- «Обучение никогда не бывает бесполезным»
(Леонардо да Винчи)

Сессия – часть учебного процесса, направленная на проверку знаний (Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999; (электронная версия))

Большая часть учащихся откладывает подготовку к сессии в долгий ящик, а некоторые даже могут начать учить предмет прямо в ночь перед экзаменом



СОВЕТ 1

1. Планирование

Это самое важное! Начиная подготовку, тщательно распланируйте её: распишите по дням, какие вопросы и когда будете учить, и следуйте плану. Начинайте с самых сложных тем. Не откладывайте их напоследок: вы можете просто не успеть их выучить, или будете слишком уставшими. Если вопросы очень большие – учите по частям

СОВЕТ 2

2. Перерывы

Не забывайте про отдых – наш мозг быстро устаёт от высокой концентрации и просто перестаёт усваивать информацию. Выделите чёткий промежуток времени для этого



СОВЕТ 3

3. Конспекты и разбор билетов

Самостоятельный разбор вопросов – процесс непростой, но очень эффективный для успешной подготовки. Конечно, идеальный расклад — если вы во время занятий вы слушаете преподавателя и ведёте конспект, так большая часть информации запомнится ещё на лекциях. Но если вы не вели конспекты, пропускали занятия или ваши записи получились не очень понятными и структурированными, не поленитесь и пропишите самостоятельно все билеты, используя источники, рекомендованные учителем или указанные в учебном плане. Да, придется писать от руки — так будет работать мышечная память. Если будет совсем неудобно, хотя бы напечатайте эти конспекты

СОВЕТ 4

4. Смена деятельности

Спорт и творчество – разгрузит Ваш уставший мозг.
Общение с семьёй, друзьями или недолгая прогулка – также отличный способ отвлечься



СОВЕТ 5

5. Сон и питание

Не нужно бесконечно пить кофе и пропускать обед. Для успешного запоминания большого количества информации в организм должны поступать все необходимые вещества, а МОЗГ должен ОТДЫХАТЬ



СОВЕТ 6

6. Демонстрация экзамена

Воссоздайте для себя условия сдачи экзамена – напишите пробный ответ на вопрос или расскажите кому-то выученные вопросы. Не списывайте, а попытайтесь вспомнить то, что выучили



СОВЕТ 7

7. Чередование способов подготовки

Всевозможных вариантов запоминания большого объёма информации достаточно много. Самые популярные:

Метод карточек

На одной стороне карточки – короткий вопрос, на другой – ответ. Листая карточки, Вы постоянно проговариваете ответы на вопросы, а затем переворачиваете карточку и проверяете сами себя. Этот метод отлично подходит для заучивания дат.

Поиск связей

Ищите связь между выученным или известным Вам ранее материалом и той информацией, которую только предстоит запомнить.

Визуализация

Графически выделяйте в тексте наиболее значимые фрагменты информации: ключевые слова или целые предложения. Попробуйте мысленно нарисовать картинку того, что пытаетесь запомнить.

Метод интервального повторения

Суть способа заключается в постоянном повторении информации. Материал повторяется через определённые, возрастающие промежутки времени: сначала через пару минут, потом через час, затем на следующий день, через 2 дня, через 10 дней, через 3 недели. Этот метод лучше всего подойдёт для самых сложных для Вас тем

СОВЕТ 8

8. Концентрация только на учёбе

Для начала организуйте себе рабочее место: уберите со стола всё лишнее и отвлекающее, заранее принесите чай и вкусности, чтобы не ходить за ними и не терять на это время. Выключите уведомления на телефоне, закройте ненужные приложения и документы. Останавливайте себя, как только заметили, что отвлеклись, и доделайте то, что начали, уже во время перерыва на отдых. Не практикуйте многозадачность, занимайтесь одним делом, не пытайтесь успеть всё и сразу

СОВЕТ 9

9. Ночь перед экзаменом

Рекомендуется не экспериментировать – дайте себе хорошенько отдохнуть и набраться сил. Обязательно вкусно поужинайте, соберите все вещи и одежду заранее, прочитайте пару сложных вопросов перед сном и ложитесь не позже 12 ночи. Утром постарайтесь позавтракать, но не заставляйте себя, если не захотите есть из-за волнения



СОВЕТ 10

10. Позитивный настрой

Не унывайте! Упорный труд всегда приводит к хорошим результатам



ТЕСТ «СОВА» ИЛИ «ЖАВОРОНОК»?

Тех, кто встает рано и успевает с утра многое сделать, называют «жаворонками». А вот люди – «совы» деятельны все больше по вечерам, а с утра ходят как сонные мухи. А Вы из какой категории?



1. Если бы Вам предложили выбрать, во сколько бы Вы ложились спать?

- а) после часа ночи
- б) до десяти
- в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати

2. Чем подкрепиться с утра - дело вкуса. Какой завтрак Вы предпочитаете в первый час после пробуждения?

- а) что-то существенное, и побольше
- б) стакан сока или чая

в) можно вареное яйцо или бутерброд

3. Если попытаться вспомнить всякие волнения с приятелями, то в какое время они чаще всего происходят?

- а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!
- б) ближе к вечеру
- в) не могу точно вспомнить

4. Подумайте, от чего бы Вы могли отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?

- а) от утреннего чая или кофе
- б) от вечернего чаепития
- в) мне в общем-то все равно, когда пить чай

5. Если Вы знаете, что на другой день Вам обязательно нужно встать рано, то постараетесь уснуть раньше обычного?

- а) обязательно - часа на полтора-два
- б) по-моему, это не обязательно
- в) нет

6. Трудно ли Вам бывает просыпаться по будильнику? Что Вы чувствуете, когда он звенит спозаранку?

- а) я иногда готов его разбить
- б) в принципе нет
- в) это зависит только от того, во сколько я лягу спать накануне

7. Задумайся, а во время каникул Вы встаете так же рано, как обычно, когда собираетесь идти в на учебу?

- а) сплю, сколько хочу
- б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке
- в) сложно сказать

8. Попробуйте без часов определить промежуток времени, равной одной минуте (можно с чье-то помощью). Как точно Вам это удалось?

- а) получилось меньше минуты
- б) получилось больше минуты
- в) попал почти в точку

Оценка результатов теста

Вопросы	а	б	в
1	0	3	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	6	3	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	6	3	0

0-18 баллов. Вы – жаворонок, причем ярко выраженный!

21-33 балла. Вы – типичная «сова».

34-48 баллов. Вы принадлежите к редкой категории людей - к «аритмикам». (Не пугайтесь умного слова, Ваш тип еще именуют ласково «голуби»). У Вас нет четких установок только рано вставать или, наоборот, всегда просыпаться ближе к обеду.

Как Вы понимаете данное изображение?



Прочитайте притчу и объясните ее смысл

Однажды к Мудрецу пришел один человек и начал жаловаться на свою жизнь. Не удалась она у него – не вышел он ни ростом, ни лицом, не скажешь, что шибко умен. Да к тому же много чего не умеет делать.

Долго мудрец слушал его стенания. А потом взял его за руку и вывел в сад:

– Посмотри, – сказал он. – Вот сосна и яблоня. Какое из этих деревьев более красивое и полезное?

– Да разве можно их сравнивать! Они оба нужны людям и оба хорошие.

– Так почему ты себя сравниваешь с другими и считаешь, что ты хуже их?! Ведь каждый человек, как и дерево, по-своему хорош и полезен.

Список используемых источников

- https://xn--d1acdremb9i.xn--90ais/news/obrazovanie/10_layfkhakov_dlya_ushpeshnoy_podgotovki_k_sessii/
- Алексеев В. Как справиться с волнением на экзамене [Текст] / В. Алексеев // Открытая школа. – 2008. – № 2. – С. 33
- Калинина, Р. Экзамен без стресса [Текст] : методические рекомендации по проведению внеклассного мероприятия для старшеклассников / Р. Калинина // Школьный психолог – Первое сентября. – 2009. – № 3, 1-15 февраля. – С. 8-11