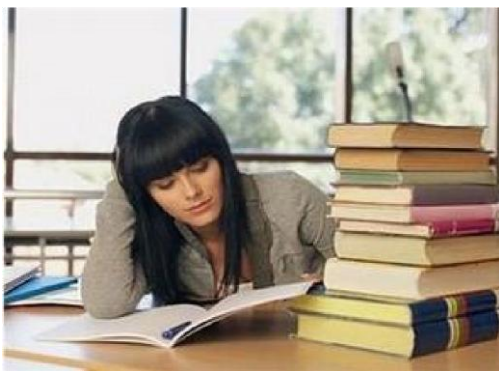


Как успешно сдать сессию?

Учреждение образования
«Витебский государственный
медицинский колледж имени
академика И.П.Антонова»



2021г.

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположив учебники, пособия, тетради и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, т.к. они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
2. Основное правило: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить новый или забытый.
3. Эффективно использовать время. Сложный материал учить в то время суток, когда высока работоспособность. Обычно это утро после хорошего отдыха.
4. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
5. Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.



Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

7. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, поскольку это активная, организованная умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию



8. Во время подготовки к экзаменам необходимо правильно и вовремя питаться (соблюдайте режим). Полезно включать в рацион сухофрукты, орехи, чай с медом, порадовать себя кусочком шоколада. Рыба, морепродукты, мясо принесут чувство сытости и не чреваты лишними килограммами. И, конечно, овощи и фрукты.

9. Для увеличения работоспособности можно использовать следующие приёмы:
- Сделать 5-6 глубоких вдохов-выдохов. Это увеличит поступление кислорода в мозг и снимет беспокойство;
 - Делать перерывы в работе;
 - Использовать приёмы самомассажа;
 - Прослушать классическую музыку(произведения Моцарта

повышают работоспособность мозга).

10. Не забывать о прогулках и спортивных развлечениях.
11. Хороший сон вам необходим. Ни в коем случае перед экзаменом не засиживаться допоздна!

