**Рекомендации психолога студентам по подготовке к экзаменам  
«Волнуйся спокойно, скоро СЕССИЯ!»**

Сессия – это стресс для всего студенческого организма, большая психологическая нагрузка.

Больше всего вызывает страх во время сессии неизвестность и невозможность повлиять на ситуацию.

**Как справиться с этим?**

Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт:

* Узнать, что и когда нужно сдавать (зачёты, экзамены), составить график . Для наглядности его можно даже распечатать и повесить на стену.
* Выяснить условия допуска к каждому испытанию. Записать условия прямо в графике, под конкретным экзаменом или зачётом.
* Узнать у преподавателей, какими источниками (лекциями, учебниками, статьями, монографиями) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.

Для борьбы с растерянностью перед сессией после этапа сбора информации необходимо продумать свои дальнейшие действия:

* Что мне надо сделать, чтобы подготовиться к сессии?
* Где взять нужные учебные материалы?
* Как лучше готовиться к сессии, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой — два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. Свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил — учить, а когда активность идет на убыль — повторять пройденное.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. 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 сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Экзамены – это стресс и для студентов, и для педагогов, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

**ИТАК:**

 Если Вы пришли в Воронежский юридический техникум за знаниями и хотите вообще свести экзаменационное волнение к минимуму, то:

* На протяжении всего семестра следует  планомерно и постепенно записывать краткие ответы на экзаменационные вопросы. 
* Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая  активность). Не экономьте за счет сна!!! 
* Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и  растительного масла. Меньше жиров и углеводов.
*  Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.
*  Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели. И все у вас получится! 

**УДАЧИ!!!**

Памятка подготовлена педагогом – психологом ГБПОУ ВО «ВЮТ» ЧЕРВОНЯК Н.Н. по материалам МГППУ