



# Советы первокурсникам для успешной сдачи сессии



## Подготовка к экзамену

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением.
- Отведите достаточно время на сон; питайтесь разумно.
- Занимайтесь физическими упражнениями - прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
- Оставайтесь позитивно настроенным - не думайте о возможном провале.



Если Вы готовитесь, значит, Вы точно сдадите!

## Во время экзамена

Вы вытянули билет и понимаете что в голове пустота - без паники! Паника в данной ситуации только осложнит процесс извлечения и восприятия информации. Наша память это большая «библиотека», если Вы готовились к экзамену, эта информация ОБЯЗАТЕЛЬНО лежит на «полке».

**Дыши правильно.** Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания.



После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

