

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», АПРЕЛЬ 2024, № 19



Секреты успешной сессии: Как подготовиться к экзаменам?

Дорогие студенты, я не понаслышке знаю, что период сессии – непростое время для большинства из вас.

Хочу дать несколько советов и рекомендаций о том, как готовиться к экзаменам легко и с удовольствием, предвкушая радость от своего уверенного и достойного ответа и яркую запись «отлично» в вашей зачетке.

Итак, какие основные вопросы волнуют студентов при подготовке к экзамену? Обычно, это два вопроса: во-первых, где взять время и силы для изучения огромного количества вопросов, во-вторых, как сделать так, чтобы запомнилось все и надолго.

Отвечаю на первый вопрос. Изучить весь предмет за три или четыре дня до экзамена при условии, что вы первый раз слышите его название и были только на одной или двух лекциях, невозможно. Если вы это поняли только сейчас, то главное – не паниковать, а сделать выводы на будущее и правильно организовать подготовку в оставшееся время, чтобы запомнить максимально возможное количество материала.

Итак, **первый шаг на пути к успеху** – правильная организация пространства и времени! (Как бы банально это не звучало). Готовим все необходимое для работы заранее, разложив на рабочем столе в определенном порядке. Когда вы все время отвлекаетесь на поиск ручки, бумаги, конспекта, то времени и нервов тратите много, а эффективность от такой работы минимальная. Важный момент – уберите подальше или отключите телефон. Если вы постоянно отвлекаетесь на телефон (или компьютер) и обсуждаете, кто сколько вопросов разобрал, то времени на изучение этих вопросов не остается. Когда вы заходите в интернет с целью поиска ответа на экзаменационный вопрос, помните об этой цели. А то если вы на десять минут заходите, чтобы посмотреть энциклопедию, и потом два часа сидите в Контакте или Телеграмме, то и при таком подходе трудно ожидать успешного результата. Лучше оставьте радости телефона и интернета до каникул, когда вы с чувством выполненного долга, не спеша и с наслаждением будете общаться с друзьями.

Далее я расскажу более подробно о правильной организации времени.

Правило 1: Используйте «золотые часы» для работы: время с 8 до 12 часов дня и с 19 до 21 часа. Это время недаром называется «золотыми часами», так как именно в этот период ваш мозг лучше и легче усваивает информацию. Возможно, студенты старших курсов мне возразят: «Не-е-е, я всегда ночью учу и хорошо сдаю». Я отвечу, что, конечно, вы можете учить ночью и сдавать на положительную оценку, но в этом случае, вы сами себя обманываете. Каким образом? Во-первых, вы мучаете свой организм, заставляя работать его на износ, и, тем самым, наносите вред своему здоровью, который при злоупотреблении ночным обучением может стать вполне ощутимым и проявиться впоследствии в мигренях, бессоннице, психосоматических заболеваниях, а во-вторых, страдает качество запоминаемого вами материала. Гораздо приятнее работать днем в «золотые часы», когда скорость и качество запоминания очень высокие и можно в перерыве с удовольствием отдохнуть.

Кстати, о перерывах между работой с материалом.

Правило 2: Перерывы должны быть регулярными, но небольшими, по 10 – 15 минут через каждые 1,5-2 часа. Это правило очень важно. Перерывы нужны обязательно, мозг должен отдыхать и расслабляться, но важна именно периодичность перерывов. Вы наверняка заметили, что такой период: 1,5 – 2 часа - это приблизительная периодичность пар. Она придумана не случайно, так как в среднем люди полтора часа могут продуктивно учиться, а потом необходимо время для отдыха. Используйте его, но в данном случае очень важна длительность вашей «перемены», она должна быть такая же, как перемена в колледже. Если вы увеличиваете ее длительность и отдыхаете не пятнадцать минут, а час и пятнадцать минут, к примеру, то когда вы, наконец, заставите подойти себя к учебникам, придется заново долго вспоминать, «въезжать» или, говоря научным языком, вработываться в то, что вы изучали до перерыва. Это тоже требует траты драгоценного времени. Дело в том, что человеческий мозг так устроен, что он не может как машина быстро и автоматически все запоминать, и перед любым трудовым актом, а подготовка к экзамену – это труд, ему надо вработываться в деятельность. Если же вы увлеклись перерывом, и стадия вработывания затянулась, постарайтесь не злиться, сделайте выводы на будущее и доверьтесь вашему мозгу, скоро он снова будет работать на полную мощность. Большой двухчасовой перерыв лучше делать днем – с 13 до 16 часов, когда в нашем дневном цикле естественно наступает спад работоспособности.

И **третье правило:** в период сессии уделяйте достаточное количество времени для сна! Я знаю, друзья, что вам хорошо известно это правило, но вы часто им пренебрегаете, рассуждая приблизительно так: «А-а, сейчас погуляю, а все выучу в две последние ночи. Высплюсь на пенсии!». Думая так, вы забываете об очень важной функции сна. Он ведь нам необходим не только для отдыха. В период сна мозг обрабатывает информацию. Если вы будете работать с материалом перед сном, то утром обнаружите, что информация структурирована гораздо лучше, вы все помните и воспроизводите ее легко. Сон – это волшебное состояние, которое помогает нам не только отдыхать, набираться сил, но в целом хорошо учиться.

Итак, чтобы в сессию не возникало желания свести счеты с жизнью, как в той поговорке про студента, соблюдайте эти три простых правила, и вы все успеете, будете бодры, веселы и жизнерадостны.

Отвечаю на второй вопрос: как сделать так, чтобы запомнилось все и надолго? Прежде всего, нужно три основных закономерности устройства и работы человеческой памяти.

Закономерность 1: существуют разные виды памяти.

В зависимости от длительности хранения информации выделяют: кратковременную, оперативную и долговременную виды памяти. В кратковременной памяти информация хранится совсем недолго: от нескольких секунд до нескольких минут, а потом она забывается. Основная функция этого блока памяти – фильтрация полезной и ненужной информации. В него входит и также быстро выходит информация, которая нам неинтересна, не нужна или которая запоминается нами с усилием, а не осмысленно, механически. В оперативной памяти информация хранится от нескольких минут до нескольких дней. В этот блок памяти попадает информация, необходимая нам для решения какой-то задачи. Например, когда мы решаем арифметическую задачу в уме, перед получением окончательного ответа, промежуточные результаты у нас хранятся в уме (оперативной памяти), а после достижения цели – они быстро забываются. Точно такая же история часто происходит и при сдаче экзамена. Если у вас единственная цель работы с материалом - сдать экзамен, и вы отчаянно к нему готовитесь несколько дней и ночей подряд, к экзамену вы, возможно, и будете помнить многое из того, что учили, но после его сдачи – 80% информации, на запоминание которой вы потратили много времени и сил, вылетит из вашей памяти. Сила цели, которую перед собой ставит человек, очень велика. Если вы хотите стать профессионалом в своей области и цените свое время, силы и здоровье – находите в материале то, что вам интересно и полезно, и ставьте перед собой цель на долгосрочное запоминание. И тогда вы будете помнить большую часть информации, которую учили к экзамену.

И, наконец, третий вид памяти - долговременная память, в которой знания хранятся дни, месяцы, годы или всю жизнь. В этот блок попадает и долго хранится, необходимая нам, многократно повторяемая и осмысленная информация.

Виды памяти также делятся и по другому основанию – по способу восприятия информации. Выделяют зрительную память, слуховую и моторную. По поводу зрительной и слуховой памяти все понятно, а моторная память работает, например, когда мы записываем информацию. С этой классификацией видов памяти связана вторая закономерность работы нашей памяти.

Итак, **закономерность 2. Информация лучше запоминается, если использовать разные виды памяти одновременно.** Например, зрительная + слуховая память (такая схема работает, когда вы пишете планы ответа на вопросы, конспекты, шпаргалки), или «три в одном» – зрительная+слуховая+моторная (так вы работаете, когда готовитесь в группах, одновременно слушая однокурсника, читая конспекты и записывая ответ на вопрос). Последний способ позволяет также

потренироваться в воспроизведении материала и более глубоко его осмыслить. Но этот способ хорош для тех из вас, кто знает, что сможет побороться с соблазном часто отвлекаться на чаепитие, просмотр фильмов и обсуждение посторонних тем. Способ «три в одном» может быть очень эффективным, если вы хорошо сможете себя организовать.

И, наконец, **третья закономерность – о механизме забывания**. К сожалению, наша память устроена так, что значительная часть информации забывается уже через полчаса после запоминания. Если быть более точными, то практически сразу после запоминания забывается 40 % информации, на следующий день – 34 %, через неделю – 21%. Поэтому если после дневного двухчасового перерыва, вы чувствуете, что почти все забыли, не расстраиваетесь и не злитесь. Просто уделите совсем немного времени, чтобы взглянуть на план и повторить то, что вы учили до перерыва. Для хорошего и прочного запоминания материала его нужно регулярно повторять, причем повторять необходимо в правильное время, а именно первый раз - сразу после запоминания, второй раз – приблизительно через час, третий раз – на следующий день и, наконец, четвертый раз – через неделю или за день до экзамена (возьмите себе за правило, всегда оставлять день или полдня перед экзаменом на повторение всего материала). И тогда на экзамене ответ на вопрос в билете вы вспомните легко и быстро.

Итак, чтобы изучаемый материал крепко хранился в вашей памяти до экзамена, нужно соблюдать несколько простых рекомендаций.

Первое – работайте с материалом осмысленно, а не механически: делайте план ответов в виде схем, рисунков, таблиц, проводите аналогии с уже ранее известным вам материалом.

Второе – ставьте цель на долгосрочное запоминание материала.

И, наконец, третье – регулярно его повторяйте.

Теперь, друзья, перейдем к рассмотрению методик, или поэтапных шагов при подготовке к экзамену. Первая методика, о которой я хочу вам рассказать, – базовая, основная, ее используют большинство студентов, а две другие – вспомогательные, их хорошо использовать дополнительно к базовой.

Методика 1 (базовая).

- 1) Делим весь объем материала на количество дней + один день для повторения всего материала. В день учим необходимое количество вопросов;
- 2) Изучаем конспекты лекций;
- 3) Проводим осмысленную работу с учебником: вспоминаем, что знакомо из лекций, о чем читаем впервые.
- 4) Работаем с дополнительной литературой: в виде тезисов выписываем основные идеи автора по существу вопроса;
- 5) Составляем план ответа на каждый вопрос и воспроизводим ответ по плану;
- 6) В последний день перед экзаменом повторяем весь материал.

Начинать рекомендуется с материала лекций, так как в них обычно содержится основная информация для ответов на вопросы экзамена – это, как правило, костяк

экзаменационного материала, на который нужно «нанизывать» дополнительную информацию из учебников и дополнительной литературы.

Методика 2 (вспомогательная).

1) Подготовительный этап: информация, которую необходимо запомнить, вы записываете на диск, затем Вы еще раз осмысленно ее читаете.

2) Основной этап: одновременно прослушиваете аудиозапись и читаете конспект.

Эта методика хороша тем, что при запоминании работает «эффект одновременности», то есть одновременно задействованы два вида памяти.

Методика 3 (вспомогательная), которую я особенно люблю.

1) Подготовительный этап: информация, которую необходимо запомнить, рисуется в виде схем, таблиц, формул, планов, ребусов на листах бумаги или картона. Затем листы развешиваются по квартире.

2) Основной этап: Запоминание будет происходить непроизвольно, так как материал будет постоянно попадаться вам на глаза.

Чем хороша эта методика? Во-первых, вы обрабатываете мысленно, а следовательно, хорошо запоминаете материал, когда рисуете схемы или планы, а во-вторых, вы без усилий, непроизвольно его запоминаете, когда случайно ваша схема по вопросу № такой-то попадается вам на глаза. Так что попросите потерпеть ваших домочадцев и выбирайте в квартире места, где вы часто бываете. Эта методика может стать вам очень хорошим помощником!

Друзья мои, хорошего вам настроения и успешной сессии!

*С наилучшими пожеланиями,
педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.*