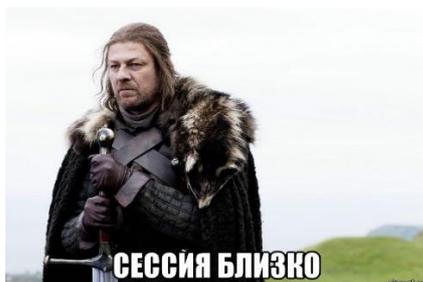


Студенческие лайфхаки для эффективной подготовки к сессии



Стартует пора экзаменационной сессии для студентов и, скорее всего, возникнет вопрос: «Как сдать все хорошо и без лишних проблем?».

В данной статье собраны исследования нейробиологов, психологов и диетологов, а также мудрые советы преподавателей и студентов - и на их основе составлен список советов.

Рекомендации помогут вам быть сообразительнее и улучшить процесс подготовки.

1. Завтрак и «пища для мозга»

Для правильного функционирования телу нужна энергия, и способность мозга к концентрации напрямую зависит от адекватного, устойчивого запаса энергии в виде глюкозы.

Исследования показывают, что обучающиеся, которые завтракают, показывают лучшие результаты на экзаменах, потому что им легче концентрироваться и вспоминать информацию.

Поэтому начните свой день с углеводов, которые будут медленно выделять энергию в течение утра: **овсяная каша, цельнозерновой хлеб или мюсли с низким содержанием сахара.**

Попробуйте проверенную пищу для мозга. Это **яйца, жирная рыба (скумбрия, сардины и лосось, богатые жирами омега-3), цельнозерновые крупы, капуста, шпинат, брокколи** (и вообще все темно-зеленые листовые овощи) и **помидоры.**

Напитки с антиоксидантами и антоцианами могут помочь улучшить кратковременную память и поднять настроение. Они могут включать в себя **чернику, клубнику, орехи, оливки, тыквенные семечки и темный шоколад,** которые питают ваше тело и разум.

2. Начните рано...

Начните готовиться задолго до даты экзамена - это поможет вам чувствовать себя спокойнее, и у вас меньше шансов закончить все простой зубрежкой.

Старайтесь **заниматься по утрам,** когда ваш мозг отдохнет и освежится. Не оставляйте большую часть учебы на вторую половину дня, когда выше вероятность, что вы будете уставшими или решите работать допоздна.

3. Составьте план

Это может показаться трудоемким, но составление **комплексного плана** действительно экономит ваше время. Вам не придется тратить ни минуты на то, чтобы решить, что именно учить, - и это поможет вам отслеживать ваши успехи.

Составьте расписание как можно более подробно, включая любые соответствующие документы или заметки, которые вам нужно будет просмотреть - и придерживайтесь его.

4. Интервалы. Возможно, ваши лучшие союзники

Распределите свои занятия. Гораздо лучше проводить одночасовые учебные занятия в течение 10 дней, нежели изучать предмет 10 часов один день.

Для запоминания информации требуется время, но доказано, что **метод интервалов** наиболее эффективен: из-за промежутка между сеансами он позволяет забыть, а затем снова изучить материал.

Эта стратегия названа «одной из самых надежных за всю историю экспериментальных исследований в области обучения и памяти».

Но имейте в виду, что то, что хорошо подходит для одного экзамена, может быть не самым лучшим методом для другого.

Другие методы запоминания - это флэш-карты, основанные на интервальных повторениях, ассоциативные карты, групповая работа и даже запись разговоров с их последующим прослушиванием.

5. Протестируйте себя

По словам ведущих психологов и нейробиологов, «**самотестирование**» может быть одним из наиболее эффективных способов улучшить вашу способность к усвоению информации.

Эта техника помогает вам понять саму концепцию, а не просто заучить ее наизусть, и дает вам возможность проверить наличие пробелов в ваших знаниях.

Один из лучших способов проверить себя - просто позадавать себе вопросы после очередного повторения материала.

6. Станьте учителем

Итак, вы все выучили и проверили себя... что дальше? Идти и обучать этому материалу кого-то другого, конечно!

Стать учителем - хорошо известная техника, известная как «**эффект протеза**».

Это стимулирует вашу память и способность к запоминанию: чтобы обучать другого, необходимо, чтобы вы изучали и организовывали свои знания в четкой и структурированной форме.

7. Будьте умным... и спрячьте телефон

Телефоны нужны, но не во время учебы. Приманка в виде социальных сетей и мессенджеров будет постоянно вас отвлекать и преследовать из-за эффекта «**страх пропустить что-то важное**» (англ. fear of missing out или сокращенно FOMO).

Это уже давно проверено и доказано: чем больше времени вы проводите с телефоном, тем ниже ваши оценки.

И не обманывайте себя, думая, что вы сможете оставить его на столе и не трогать. Исследования показывают, что одного присутствия телефона в зоне видимости будет достаточно, чтобы подорвать вашу способность к концентрации.

8. Меньше музыки, больше тишины

Студенты, которые учатся в спокойной обстановке, лучше запоминают материал, чем те, кто слушает музыку во время занятий.

Особенно к этому совету должны прислушаться интроверты, так как они больше склонны отвлекаться на фоновую музыку, нежели экстраверты.

9. Регулярные перерывы, свежий воздух и физические упражнения

Эффективные занятия - не значит непрерывные. Паузы между учебными сессиями дают больше шансов запомнить то, над чем вы работали.

Ваши тело и ваш разум неразрывно связаны. Физические упражнения обеспечивают кровоток, доставляя больше кислорода к мозгу и помогая ему функционировать лучше - именно то, что вам нужно в период экзаменов.

Не говоря уже о когнитивных преимуществах взаимодействия с природой и о том, что регулярные физические упражнения помогают побороть тревожность и повысить самооценку.

Кроме того, если подышать свежим воздухом, у вас будет больше шансов вернуться за рабочий стол, и вы сможете лучше сосредоточиться после прогулки.

10. Спите

Ночью перед экзаменом вам нужно хорошо выспаться - но это правило также относится ко всему периоду подготовки к тестам.

Засыпать в разумное время значит, что вы сможете проснуться рано, хорошо отдохнувшими и готовыми приступить к выполнению плана дня.

Не поддавайтесь искушению готовиться ночь напролет, остерегайтесь перфекционизма - это может помешать вашему отдыху.

Иногда учеба в позднее время неизбежна. Однако старайтесь свести такие случаи к минимуму, придерживайтесь обычного времени сна и держитесь подальше от экранов гаджетов в ночное время.

11. Будьте спокойны и позитивны

Итак, у вас есть множество советов от ведущих психологов, нейробиологов и специалистов в области образования, которые помогут вам лучше учиться. Используйте их по максимуму!

В конце концов, у вас больше, чем у любого предыдущего поколения студентов, способов улучшить свою память, настроение и концентрацию.

Так что просто постарайтесь сохранять спокойствие и позитивный настрой в течение всего процесса повторения материала. И если у вас плохой день, не позволяйте ему повлиять на то, как вы будете учиться день спустя.

Суть в том, чтобы понять, как вам наиболее эффективно учиться, и старательно придерживаться этого способа.

И наконец, последнее, не менее важное... не забудьте наградить себя, когда экзамены закончатся!



Составитель: Яцкевич Н.П.

Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<https://www.bbc.com/russian/features-48336710>

<https://adukar.com/by/news/abiturientu/kak-sdat-sessiyu-10-proverennyh-lajfhakov-ot-studentov>

<https://mcunic.ru/2020/06/02/studencheskie-lajfhaki-dlya-effektivnoj-podgotovki-k-sessii/>

<https://www.bsmu.by/page/3/7377/>

<https://www.aspc-edu.ru/student/pub/rekomendatsii-studentam-pri-podgotovke.php>

https://www.mvideo.ru/blog/lifehacks/kak-podgotovitsya-k-ekzamenam?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=google&utm_referrer=google

