



Приветствую вас, наши уважаемые читатели! Закончились праздники, подходят к концу различные мероприятия, так же быстро пролетят и майские выходные. Разумеется для наших выпускных групп, ещё один главный праздник не за горами. И всё-таки, зачем же так распинаться и усердно перечислять всё-то прекрасное, что скоро закончится?! Да потому, что в мае начинается, любимая нашими студентами практика и совсем не за горами сессия. Да-да, СЕССИЯ. Это слово может заставить понервничать кого угодно. Но только не наших медиков! Потому что этот выпуск посвящён именно тому, как подготовиться к этой самой СЕССИИ!

Приятного чтения.

(Шеф-редактор: Лаушкина Алина)

Как подготовиться к СЕССИИ.

Весело и быстро пролетает время учебы и вот, как это ни грустно, сессия. Что делать? Как пережить это время и главное – сдать все экзамены, да и еще с хорошим результатом?

Наверное, любой студент задает эти вопросы и лихорадочно пытается найти самое оптимальное решение в данной ситуации, только не включайте свою изобретательность, не хитрите – занятие бесполезное (все и всем давно известно!).

Попробуем дать несколько ДОБРЫХ СОВЕТОВ, которые смогут помочь тем, кто все-таки решил заняться подготовкой к такому трудному, но неизбежному событию, как сессия.

С чего начинать

Первым делом, выясните для себя, есть ли у вас учебники и конспекты по данному предмету. Если нет, то мчите в библиотеку, записывайтесь в читальный зал или несите необходимую литературу домой.

Конспекты. Здесь все немного сложнее, они быть должны, так как это тот основной поток информации, который старались донести до вас преподаватели на протяжении всего учебного периода. В противном случае придется заняться их восстановлением, что в силу ограниченности по времени будет слишком сложно, но может сослужить и добрую службу.

Обязательно прочтите все вопросы, на которые вам придется знать и давать правильные ответы.



Оптимальная схема процесса подготовки

Как известно, на подготовку к сдаче одного экзамена предусмотрено от трех до пяти дней (таким образом, составляются графики сессий в любом учебном заведении). Постарайтесь провести эти дни *максимально продуктивно*.

- Решите для себя, что на протяжении полутора часа Вы будете *вдумчиво и внимательно изучать* намеченную тему. Старайтесь запоминать самое основное!
- Обязательно делайте маленькие, но, очень нужные вашему мозгу и всему организму перерывы – примерно пятнадцать минут, но не больше. Не злоупотребляйте отдыхом, так как потом трудно будет настроиться на рабочий лад.
- По каждой проштудированной теме *делайте для себя маленькие пометки*, так лучше отложиться в памяти все прочитанное. Но это не касается шпаргалок – не усложняйте себе жизнь, не ищите лишних проблем и не тратьте на это глупое занятие свое драгоценное время.
- Постарайтесь *присутствовать на запланированных консультациях*. Не стесняйтесь задавать вопросы на непонятные темы.

И самое главное – не *нервничайте, не переживайте*, постарайтесь настроиться на рабочий лад и уверенность в том, что у Вас обязательно все получится.

Удачи!

Как сдать СЕССИЮ на «ОТЛИЧНО».

Идет экзамен в медицинском ВУЗе.

Профессор спрашивает студента:

- Назовите стандартное оборудование прививочного кабинета.

- Спирт, кушетка, медсестра.



Многие студенты задаются вопросом: как сдать сессию на «отлично»?

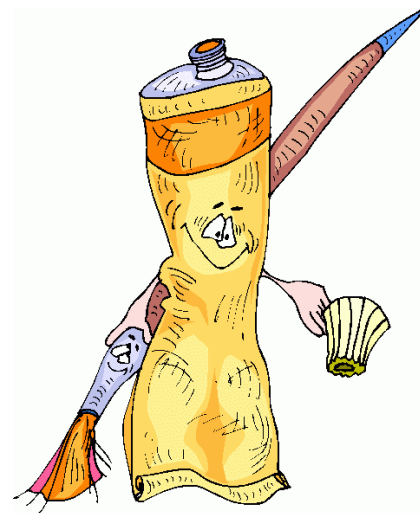
1. Соблюдение диеты отличника.

Главным союзником отличника является правильное питание. Чтобы знания не вылетали из головы необходимо соблюдать специальную диету в период подготовки к сессии. Необходимо обеспечить организм углеводами и белками. Ешьте всевозможные фрукты и нежирное мясо. Справиться со стрессом и апатией поможет витамин С. Он содержится в цитрусовых, яблоках, капусте. Улучшить память помогут ананасы. Прием морепродуктов очень полезен для мыслительных процессов вашего мозга.

2. Не забывайте о режиме.

В период сессии спать нужно хотя бы 8 часов в день.

Для успешной подготовки к экзаменам, организм должен тщательно отдохнуть. В этом ему поможет сон. Не лишним будет и сменить вид деятельности. Ведь лучший отдых — это смена работы. Найдите несколько лишних минут, чтобы прогуляться по улице, сходить в парк, встретиться с друзьями, позаниматься в тренажерном зале.



При активной подготовке и чтении книг,
можно просто
отвлечься на несколько минут, выглянув в окно или
выпив чаю.



3. Составьте график занятий.

Сразу же распределите правильно свое время. Определитесь с темами, которые Вам даются труднее всего. Составьте примерный план подготовки на весь период подготовки.

4. Не отвлекайтесь на частности.

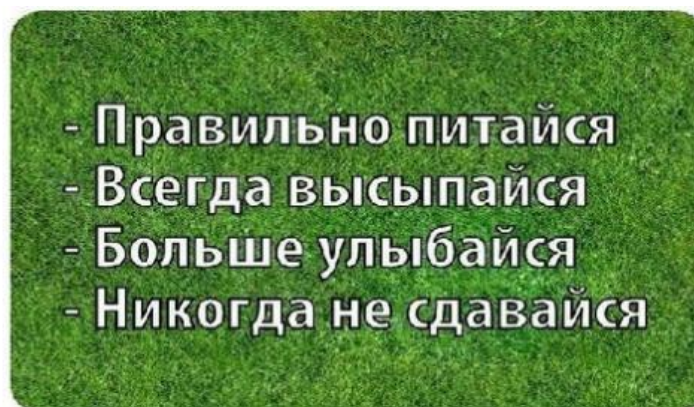
Главной ошибкой студентов на начальном уровне подготовки является изучение не конкретных вопросов, а чтение всех тем подряд. Это в корне неправильно. Для подготовки лучше использовать краткие записи и схемы по соответствующей теме. Таким образом, Вам не придется читать много литературы, и Вы усвоите те тезисы, которые преподавали Вам на занятиях. Многие преподаватели требуют преподнести материал в такой же форме, в какой он был изложен на лекции.

5. Настройтесь на позитив.

Даже если Вы терпеть не можете какого-нибудь преподавателя, то, хотя бы на время экзаменов, отбросьте все негативные мысли. Заставьте себя зауважать его и продемонстрируйте ему это.

Постройте себе виртуальную модель экзаменационного класса и несколько раз проиграйте всю ситуацию. Представьте, что входите в кабинет, берете билет, готовитесь, начинаете отвечать. Оцените все до мелочей и прокрутите у себя в голове. Вы будете готовы к сдаче экзамена на подсознательном уровне.

Придерживайтесь перечисленных правил студента и не бойтесь идти на экзамен!



про мед вуз только последнее

Всем удачи на сессии! Или, как говорится: «Ни пуха, Ни пера!»