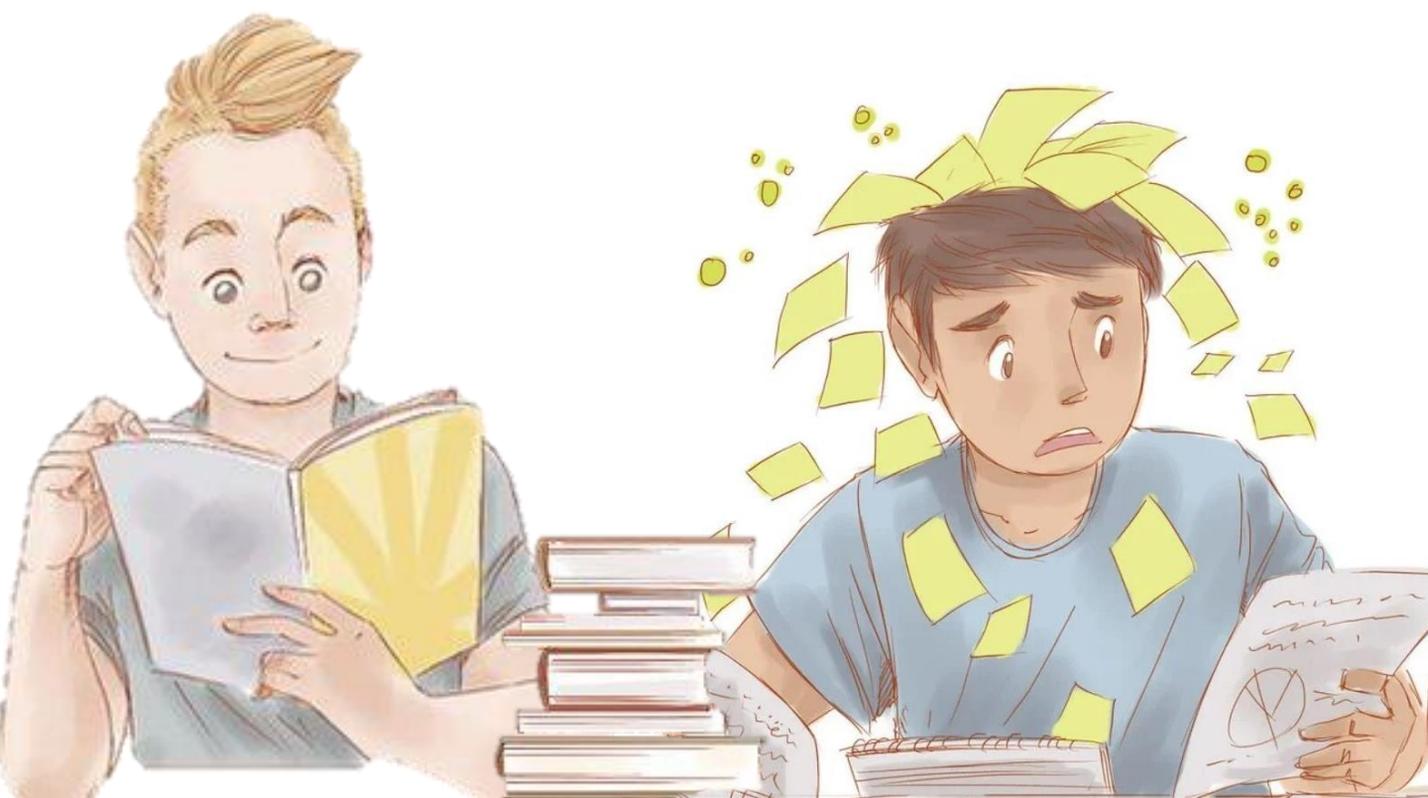


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Центр инклюзивного сопровождения и  
социальной адаптации студентов



# Экзамены без стресса



# 1

## Следите за расписанием и начинайте готовиться заранее

Избегайте бессонных ночей, способствующих нервному истощению. Важно понимать, что выучить все, что Вы проходили в течение семестра возможно, но слишком рискованно для организма. Переутомление, стресс, бессонница могут привести к серьезным последствиям, связанные с состоянием организма.

Какой предмет?

Когда зачет/ экзамен?

Сколько времени на подготовку?

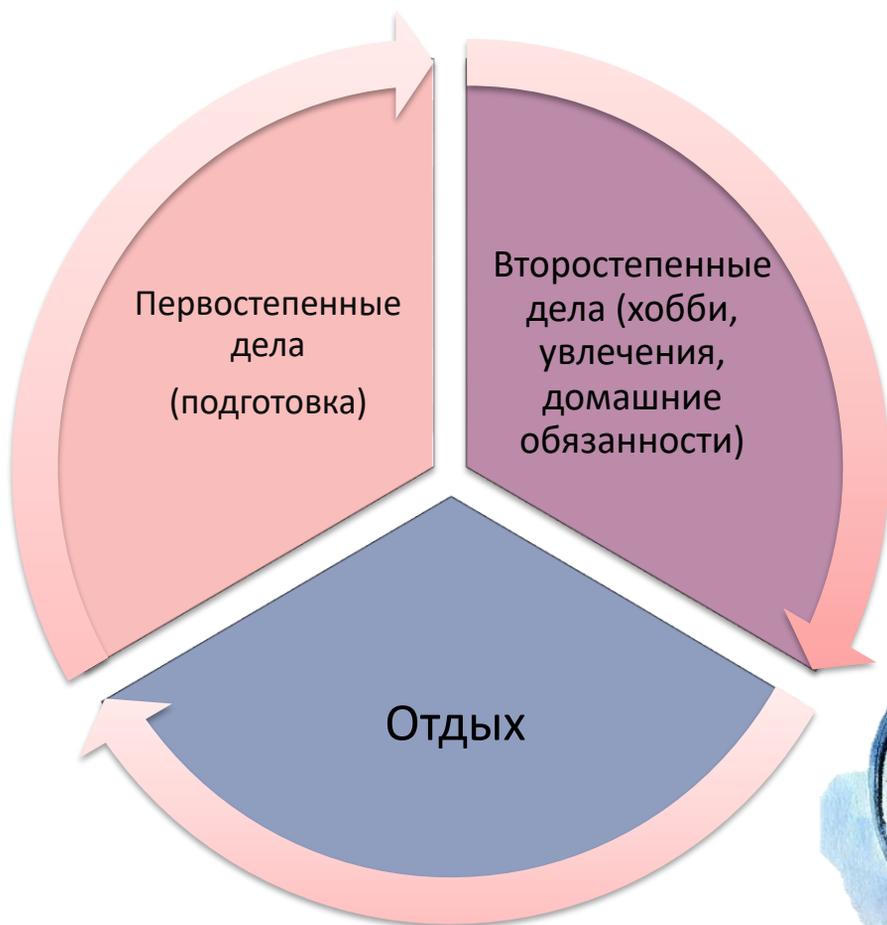
Средний объем вопросов на день?

Следите за расписанием и приступайте к изучению вопросов для сдачи экзамена или зачета заблаговременно. Перечень вопросов предоставляется заранее.

---

# 2

## Составьте план на каждый день ПОДГОТОВКИ



Рационально  
распределите  
свое время



Четко определите, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

---

# 3

## Подготовьте место для занятий

Уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



# 4

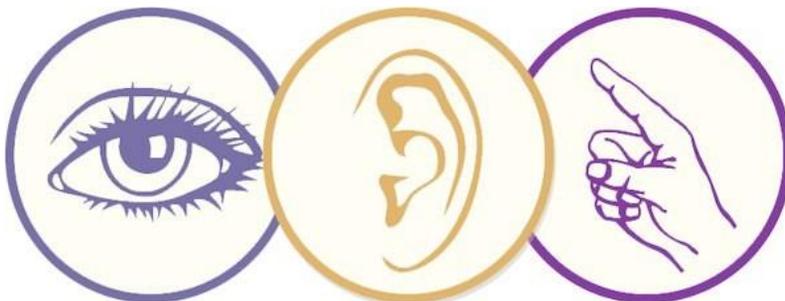
## Индивидуальный подход

Нужно понять, кто вы «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально использовать утренние или вечерние часы.



Сложные темы лучше изучать в часы подъема умственной активности, хорошо знакомые - в часы спада.

Определите для себя, кто вы - **Визуал** (человек, которые лучше всего воспринимает зрительные образы), **Аудиал** (воспринимает информацию на слух) или **Кинестетик** (обладающий двигательной памятью).



# Индивидуальный подход

**Аудиалам** хорошо объединиться в группы по 2-3 человека.

Проговаривая друг другу один и тот же билет, они создают благоприятную атмосферу для запоминания.



**Визуалам** при подготовке рекомендуется делать заметки. В этом смысле позитивную роль могут сыграть «шпаргалки».



У **кинестетиков** развита двигательная память. Хорошо известен пример Цезаря, который учил свои речи, шагая из комнаты в комнату. Подобную практику можно применять кинестетикам нашего времени: запоминание необходимой информации для них должно быть связано с какими-то движениями, жестами.



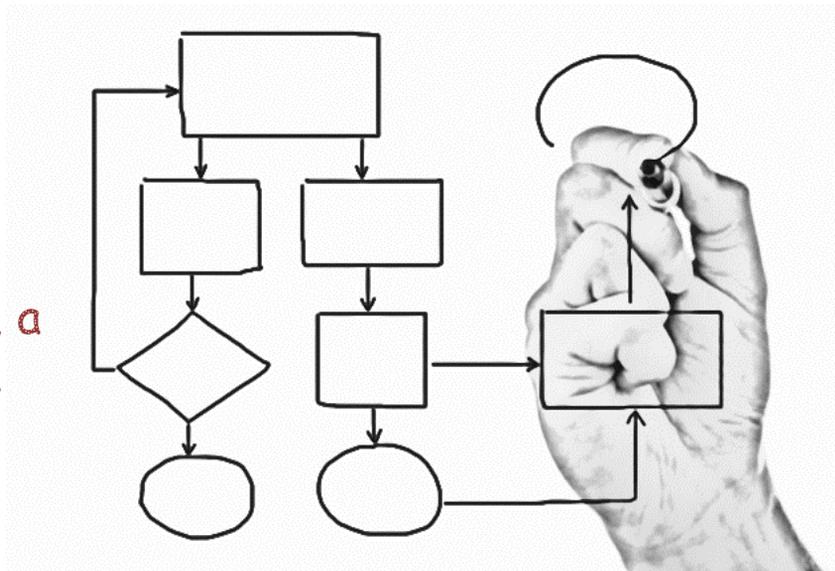


# Как лучше запоминать материал

Запоминание более продуктивно, когда осуществляется **логически, а не механически**

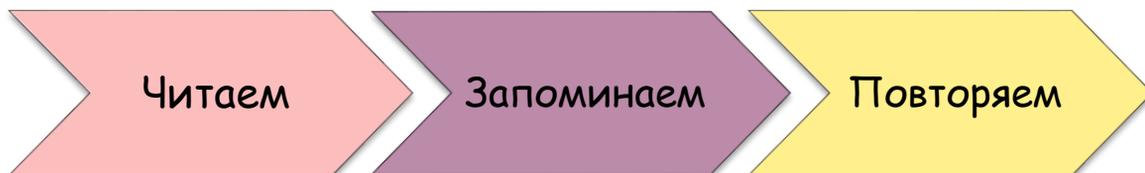
## Структурируйте информацию:

составляете планы, схемы, причем желательно на бумаге, а также прилагать к ним необычные, яркие примеры.



Запомнить какой-либо повторяемый материал поможет **метод ключевых слов**. Эти слова должны отражать смысл материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку.

Для запоминания формулировок теорем удобно использовать **ассоциативный прием**, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом.



# 6

## Как лучше повторять материал

Повторять материал нужно не «про себя». Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканный, отрывочный. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным ответом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - **речедвигательная память**.



Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит разделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть **мостик** от более легкого материала к трудному.

Помнить - любое **дополнительное напряжение** (чтение художественной литературы, игра в шахматы и т.д.) увеличивает и без того интенсивную нагрузку на психику.

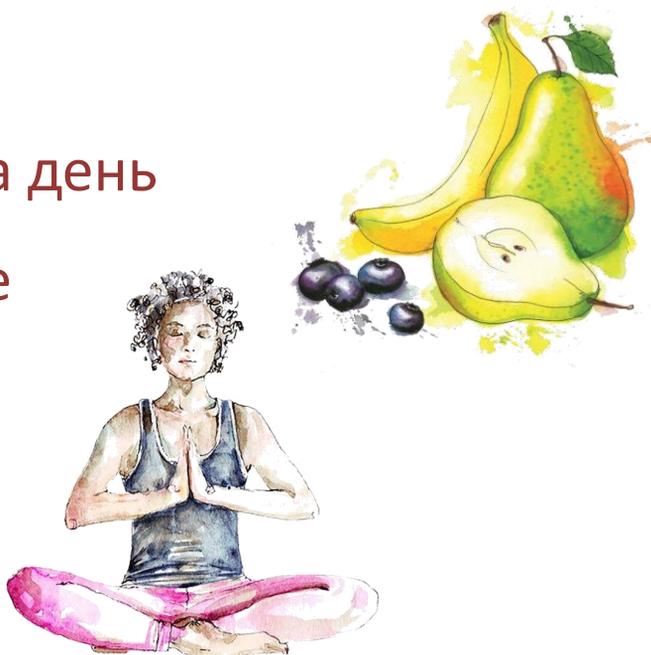
---

# 7

## Питание и зарядка

Бесконечное заучивание и бессонные ночи бессмысленны, если организму не давать время на отдых и не питаться полноценно. Не стоит перебиваться фаст-фудами, сухомяжкой. Рацион учащегося должен быть полноценным, в противном случае проблемы с памятью и концентрацией внимания только усугубятся.

- ✓ Обязательные дела на день
- ✓ Полноценное питание
- ✓ Второстепенные дела
- ✓ Отдых



Между сложными вопросами или заданиями делайте небольшой перерыв. В это время можно выйти на прогулку, сделать разминку. Важно делать небольшую «разрядку». Такой подход позволит лучше запомнить пройденный курс и подготовиться к зачетам и экзаменам с наименьшими «нервными» потерями.

---



## Не пропускаем консультации

Как правило, на последнем занятии преподаватели кратко обрисовывают правила проведения предстоящего зачета или экзамена. Здесь же можно уточнить непонятные моменты, нюансы, разобраться в сложных вопросах.

Объявление  
«автоматов»

Решение  
организационных  
вопросов

Уточнение  
нюансов

Ответы на  
вопросы  
студентов



Многие студенты считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не совсем верно. Если вы напряженно готовились несколько дней, не надо себя переутомлять. Напротив, вечером закончите занятия, примите душ, сходите на прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.



Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

---



Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, сохраняйте позитивный настрой на весь период подготовки и сдачи экзаменов.



Внутреннее равновесие можно поддерживать аутогенной тренировкой, проговариванием про себя **ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК**:

«Я способен добиваться всего, чего захочу»,  
«Я достигну успеха»,  
«У меня все получится»,  
«Все идет, как над»,  
«Я успешно сдам все экзамены».



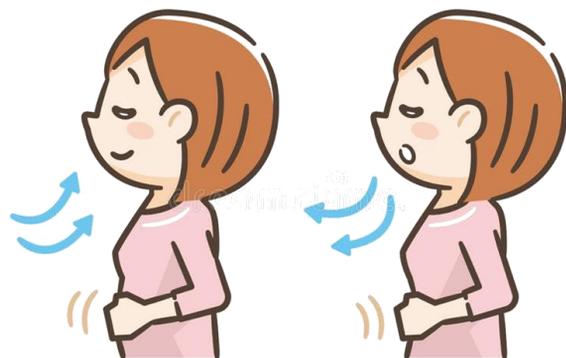
# Во время экзамена

Бывает что студент, уже выбрав билет, просто не понимает, что в нем написано, перед глазами появляется пелена, и он действительно ничего не помнит. Состояние своеобразного «ступора» может длиться от нескольких секунд до нескольких минут. Подобная реакция совершенно естественна, о ней просто необходимо знать и быть готовым к ней.

В этой ситуации главное не паниковать («я ничего не помню»), а просто выждать какое-то время, прийти в себя и успокоиться.

1

Нужно сделать 10 глубоких вдохов и выдохов



2

Сидя за столом, можно резко сжать ягодицы и удерживать такое положение в течении минуты, а потом расслабить их.

3

Еще один способ: закрыть глаза и представить экран, на котором показывают тебя в самую лучшую минуту жизни, когда что-то получилось, удалось.



# Во время экзамена

4

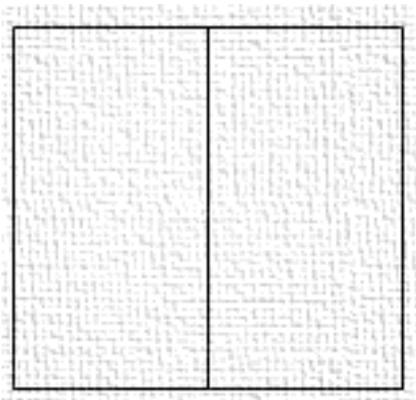
Что касается волнения, то его нужно трансформировать в эмоциональность, красочность ответа, показать свою заинтересованность в предмете.

---

5

Если подготовительная пауза затянулась, студент должен сам заставить свой мозг работать. Для этого нужно взять лист бумаги, разделить его линией на две части. В правой половине написать то, что по данному вопросу не известно.

После этого автоматически всплывает та информация, что была усвоена в период подготовки к экзаменам (ее необходимо записать в левую половину).



Последующая работа - систематизировать эту информацию для точного ответа.

---

6

Начинать готовиться рекомендуется с более легкого вопроса или задания. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.

# Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов



Психолог СГУ:  
Николаева Ирина Викторовна



Запись на консультацию по тел.:  
210-677

Информация о  
психологической поддержке  
на сайте СГУ:

<https://www.sgu.ru/node/41311/psihologicheskaya-pomoshch>



Место приема: Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов, расположенный по адресу ул. Астраханская, д. 83Н (XI корпус СГУ, ауд. 108)

# Приложение

## Круг моего контроля



**Я не могу  
контролировать**

Как другие  
люди относятся  
ко мне

Что другие  
люди делают  
со своей  
жизнью

Убеждения и  
мнения  
других  
людей

Решения других  
людей

**Я могу  
контролировать**

**Мои ожидания**

Как я реагирую  
на других

Как я отношусь к  
себе

Контролирую свою  
личную жизнь

Мои собственные  
убеждения и мысли

Как я справляюсь  
со стрессом

