

## Дорогие учащиеся!

### С началом зимней сессии!

Вот и началась для вас самая сложная на данном этапе учебы пора испытаний!

Именно этот период для вас считается самым сложным на протяжении всего обучения в колледже. Любая сессия требует не только подтянуть «хвосты» по некоторым дисциплинам, но и показать преподавателям все свои знания, накопленные за семестр, а также успешно сдать экзамены, чтобы продолжить дальнейшее обучение. Сейчас идет зимняя экзаменационная сессия, а сессия – это уже серьезно! Она заставляет задуматься над тем, что необходимо посещать занятия и побольше заниматься, и зачеты сдавать вовремя.

**Сессия** - это серьезное испытание, прежде всего для первокурсников. Считается, что настоящим студентом становишься только тогда, когда сдашь первую сессию. Вообще, это непростое время даже для самых старательных учащихся. Ведь успешно сданная сессия, позволяет продолжить обучение в следующем семестре и получать стипендию, а жизнь показывает, что те, кто хорошо поработал в течение учебного семестра, обычно без лишних проблем отдыхают на каникулах.

Поэтому мои пожелания всем учащимся – умейте распределять свои силы на весь учебный год! Необходимо выработать правильный рабочий режим, сочетать подготовку к зачетам и экзаменам с полноценным отдыхом.

Ну и, конечно, учащемуся не обойтись без удачи, без везения! Желаю всем сдать все зачеты и экзамены вовремя, без пересдач, хорошо отдохнуть на каникулах, а в феврале начать следующий семестр с новыми силами!

*Желаю сессию отлично сдать,  
И так же хорошо она кончается.  
Экзаменаторов желаю добродушных,  
Билетов самых лёгких и нескучных.*

*Пусть сессия удачно начинается,  
И с настроением каникулы начать!  
Ты материал усердно изучи,  
Без страха на экзамены иди.*

*С уважением, Дубновицкий С.К., директор филиала*



ЗНАНИЕ  
СИЛА™



РУБРИКА

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

## 10 коротких фактов о студентах, которых не знают даже они сами



**1.** Японские студенты берут с собой на экзамен шоколадку и кладут её перед учителем во время ответа. Считается, что шоколадка приносит удачу.

**2.** В одном университете в городе Нант есть специальная комната для сна. «Сонную комнату» открыли для того, чтобы студенты не спали на парах. Теперь каждый может пойти туда и отдохнуть, когда захочет.

**3.** Франкенштейн — это вовсе не имя страшного чудовища. Писательница Мэри Шелли в романе «Франкенштайн или Современный Прометей» назвала это чудовище «Монстром», а Виктором Франкенштейном в произведении звали молодого студента-учёного.

**4.** Абитуриентами мы привыкли называть тех, кто планирует поступать в универ. На самом деле, это слово переводится как «уходить», а также обозначает выпускника ВУЗа. В большинстве стран мира это слово сохранило свое «правильное» значение.

**5.** 200 лет назад в России XIX века студентам в ресторанах и кабаках писали на спине их адрес. Этот момент даже описан в произведении А. П. Чехова.

**6.** Странная традиция «первобытного крика» пользуется популярностью во многих зарубежных ВУЗах. Студент может выйти на улицу и издать дикий продолжительный крик от 5 до 10 минут. Считается, что такое упражнение помогает снять напряжение во время сессии.

**7.** Слово «студент» впервые употребил римский поэт Овидий. В переводе с латинского «студент» — это человек, который усердно работает и прилежно занимается.

**8.** Самая длинная шпаргалка в мире — 600 м. Студенты потратили 16 часов на ее изготовление.

**9.** Самое лаконичное рекомендательное письмо из университета получил математик Джон Нэш, прототип главного героя фильма «Игры разума». Там было написано: «Этот человек-гений!»

**10.** Самые популярные суеверия, связанные с экзаменом: не мыться перед экзаменом, попросить, чтобы тебя ругали, положить монетку в ботинок.





РУБРИКА  
КОЛОНКА РЕДАКТОРА

## Пять правил успешной сдачи сессии

Студентам во время сессии необходимо соблюдать **5 золотых правил.**

**Во-первых**, нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра туговато шли, еще раз пролистать учебники.

Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.

**Во-вторых**, избегать збуржки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.

Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Планирование отдыха – **третье золотое правило** успешного студента. "Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе", - советует психолог. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

**Четвертое правило** – уделяйте внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

И, наконец, **пятое**. Займитесь спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например,

в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

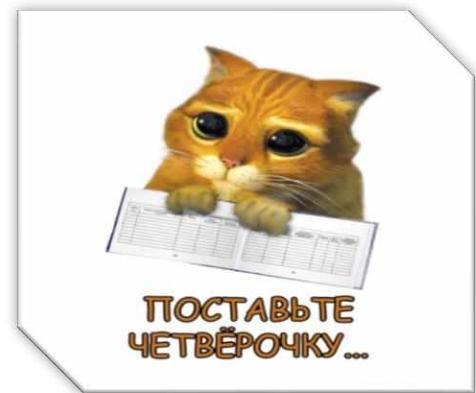
Непосредственно же перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не выпытывайте у тех, кто уже сдал, как все прошло, если чувствуете, что начинаете от этого волноваться еще больше. В аудиторию заходите уверенно. Всем своим видом показывайте, что вы все знаете. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, таким образом вы сами настраиваетесь на успех.

Вытянув билет, отложите его в сторонку и дайте себе установку, что готовы ответить на вопросы, которые в него включены. Спокойно подготовьте свое рабочее место: достаньте ручку, лист бумаги. Перепишите вопросы. Привычные действия помогают разрядить обстановку: ничего необычного не происходит – значит, волноваться не о чем.

Работу над билетом рекомендуется начинать с вопроса, который кажется более легким. Набросав схему ответа, то же самое сделайте и с более сложным заданием. Затем вернитесь и дополните предыдущий ответ. Такая, на первый взгляд, чехарда также помогает создать ощущение успеха. При необходимости можно разбавить ответ сведениями из смежных областей. Пригодится, если преподаватель начнет задавать дополнительные вопросы. Некоторые могут поставить в тупик, но и в этом случае важно не терять уверенности.

"Ни в коем случае не начинайте оправдываться. Этим человек в первую очередь сам себе внушает, что не готов. Нужно уверенно, поделовому попросить, чтобы вам дали время на размышление". Взяв тайм-аут, постарайтесь перефразировать вопрос, перескажите его своими словами. Этим вы настроитесь на то, что начали проникать в суть проблемы, вернется уверенность в себе, а там и нужная дата-формула придет в голову. Впрочем, такой вариант возможен в том случае, если вы действительно что-то читали перед экзаменом.

Есть еще один простой совет, как уменьшить психологическую нагрузку во время сессии. Не живите одними экзаменами, живите тем, что будет после - каникулами. Стройте планы, назначайте встречи с друзьями. А еще лучше - думайте, как приедете на учебу, отдохнувшие, поумневшие, набравшиеся опыта.



Редакторы творческого объединения  
пресс-клуб «Факт»

Выпуск «Знание – сила» № 11

10.01.2022



## Первая сессия: как с ней подружиться, чего от нее ждать, и как ее пережить

**Сессия** – как много в этом слове для студенческой души. Здесь и стресс перед экзаменом, и страх «провалиться», и неопределенность выбора, и радость познания, и торжество сданного зачета. Если задуматься, сессия – время очень эмоциональное. Многие ее боятся, многие ждут, но вот студентов, которые относятся к приближению сессии равнодушно, пожалуй, нет.



**Факт:** **сессия** – это большое событие в студенческой жизни. Окончание сессии отмечается, как правило, бурно и весело. Но перед тем как Вы сможете себе это позволить, нужно пройти через сессионные «круги ада», сдать все зачеты, экзамены и курсовые. О том, как подружиться с сессией, а если и не подружиться, то хотя бы успешно ее пережить, мы и поговорим в этой статье.

### Как сдать сессию

Людям свойственно бояться всего нового. Так уж они устроены. Именно поэтому студенты, особенно первокурсники, часто испытывают страх перед сессией. Если слово «сессия» вызывает у Вас дискомфорт, а мысли о ней не дают покоя – эта статья точно для Вас. Ведь наша цель – избавить Вас от лишних волнений.

«**Как сдать сессию?**» – думаете Вы. Поверьте, Вы далеко не первый человек, озадаченный этим вопросом. Ведь через сессию проходят все студенты. Да, некоторых после нее исключают, но не будем зацикливать свои мысли на таких последствиях – в этом нет никакого смысла. Расскажем лучше, что Вас ждет на первой сессии и как лучше себя вести.

**1.** Вы познакомитесь с преподавателями ближе. Наконец-то. Даже если Вы весь семестр прилежно пропускали пары, на зачетах и экзаменах Вас ждет долгожданная встреча с любимым преподавателем. Стоит помнить, что преподаватели – такие же люди, как и все. Вы можете быть гением, но они, например, вполне могут на Вас обидеться, если Вы все время игнорировали их дисциплину, и отплатить Вам не самой приятной монетой на сессии. **Поэтому чтобы не создавать себе лишних проблем, советуем все-таки посещать теоретические занятия, а особенно практические и лабораторные. Однозначно, это принесет Вам только пользу, а на экзамене Вас не примут за подозрительного типа, который ошибся дверью.**

**2.** Вы познакомитесь ближе с самим собой. Да-да, дорогие друзья, любое испытание в жизни – отличный способ узнать себя лучше. И сессия – не исключение. В новой ситуации (с необходимостью постоянно готовиться к экзаменам и зачетам, с незаконченной еще курсовой за плечами) – о, какие новые возможности Вы откроете! И это приятно. Даже если Вы усердно учились во время

семестра, в недели сессии придется попотеть. А если Вы откладывали все на потом, ничего не попишешь, придется очень сильно попотеть. *Чтобы сдача сессии не была столь мучительной, подумайте о ней заранее – в решающий час Вы будете чувствовать себя гораздо лучше и увереннее.*

**3.** Сессия – это время, когда Вы просто учитесь жить. Помимо того, что Вам нужно сдать кучу экзаменов, курсовых и зачетов, Вы должны еще и решить, как успеть все это сделать вовремя, как договориться с преподавателем, как найти время на другие дела, которые никто не отменял. *Так что, считайте, что сессия – это еще и дополнительные курсы по самоорганизации и тайм менеджменту.*

**4.** И наконец: *сессия поможет Вам понять, правильный ли выбор Вы сделали.* Некоторые студенты, осознав, что выбрали не то учебное заведение уходят после первой сессии. И это нормально. По крайней мере, потеря времени не столь критична, и лучше решиться на такой шаг, нежели несколько нет учиться «из-под палки».

*Сессия, если посмотреть на нее под правильным углом, подарит Вам одну из доступных только человеку радостей – радость познания. Награда за усилия, помимо оценок и автографов в зачетке – это Ваше отношение к самому себе. Согласитесь, приятно сдать экзамен, приятно справиться с вызовом и осознать свой успех.*

Тем не менее, сессия – испытание сложное. А мир устроен так, что сложные испытания людям проще проходить вместе. Студенты вместе готовятся к экзаменам, помогают друг другу с выполнением контрольных к зачету, вместе радуются высокому баллу на экзамене. Вместе мы можем гораздо больше, чем по отдельности.

***Дерзайте, и ни пуха, ни пера!***

