

# «ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ... И В СЕССИЮ ВЕСЕЛО!»

**Нарядные елки, сугробы по пояс, разноцветные огни витрин, праздничная суета прохожих – город в ожидании волшебства. И заваленный конспектами стол, внушительные списки невыученных билетов и две недели экзаменов впереди... По традиции, новогодние праздники неразрывно связаны со сдачей зимней сессии.**

**В** то время как вся страна десять дней подряд ведет праздничный образ жизни, а приходит в себя только к концу января, студентам приходится думать о предстоящих испытаниях в университете. Несомненно, это несколько омрачает праздничный настрой. Особенно это касается малоопытных первокурсников – для них эта сессия станет первой.

Можно беззаботно петь и гулять всю первую неделю января и ни о чем

не думать, а потом в панике сесть за учебники. А можно собраться с мыслями и разработать комплекс мер для того, чтобы без спешки подготовиться к экзаменам и в то же время насыщенно провести праздники.

## ПЛАНИРОВАНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Все мы разные, и далеко не каждый от природы наделен способностью правильно распределять свое время. Так как же убить двух зайцев? С чего начать? Цель у вас уже есть. Теперь надо составить план. Ведь он является основой любого процесса.

Сначала уточните все даты экзаменов и отметьте эти дни в своем ежедневнике, телефоне или настенном календаре. Подумайте и определите, сколько времени нужно на подготовку, какой экзамен самый первый, какой – самый трудный. К трудным лучше начинать готовиться сразу после Нового года, тогда позже останется время на повторение.

Обязательно заранее обзаведитесь списками билетов и литературой для подготовки, чтобы не тратить драгоценное время на поиски.

Когда наступит ясность с экзаменами, стоит распределить свое время на каждый день – подъем, завтрак, занятия, перерыв на отдых – прямо как в пионерском лагере. Естественно, в план этот обязательно будут вмешиваться внешние обстоятельства – незваные гости, приезд мамы, побег кошки на улицу – все это тоже стоит учитывать.

Важно помнить о необхо-

димости чередовать учебу и отдых и не забывать о еде – только сытый и отдохнувший мозг студента способен успешно соображать.

Когда день будет расписан по часам, вы поймете, что свободного времени остается не так уж и мало. Тогда можно будет подумать и о развлечениях. Обязательно заранее определитесь, где и как вы будете отмечать Новый год. Хотя всем известно, что студенты – люди спонтанные и вполне способны за 40 минут до боя курантов внезапно поменять все свои планы и отправиться к черту на кулички. Или хотя бы на край света.

Еще до праздников стоит выяснить, какие интересные мероприятия будут происходить в городе. Во время десятидневных гуляний в Петербурге их будет предостаточно. Решите, какие кинопоказы, выставки, клубы и концерты стоит посетить. Желательно, чтобы эти события проходили не в ночное время и не предусматривали употребление алкоголя – ведь во время подготовки к сессии очень важно сохранять ясность ума и высыпаться. Посвятите побольше времени прогулкам на свежем воздухе и зимним видам спорта – ходите на каток, катайтесь на лыжах.

В перерывах между экзаменами стоит позволить себе немного отвлечься от учебы и куда-нибудь сходить. Ведь каким бы сложным не было очередное испытание и каким бы грозным не казался препода-

ватель, ваш организм должен успеть восстановиться.

## УПОРЯДОЧИТЬ МЫСЛИ

Перед тем как засесть за учебники, обязательно наведите идеальный порядок на столе и в помещении, где будете заниматься. Уберите с глаз все лишнее. Глянцевые журналы, шоколадные обертки и невымытые чашки на столе усвоению информации не способствуют.

Непосредственно во время самой подготовки важно не отвлекаться на телевизор, Интернет, sms-ки, взрывы петард и восторженный визг гуляющих за окном. Сосредоточиться на самом важном, особенно на конспектах – занятие не из простых. Здесь вам поможет воображение. Представьте себе день, когда вы сдадите последний экзамен, и то, как вы будете себя чувствовать. Вероятно, ощущение собственного успеха затмит новогоднее.

## НЕ БОЙТЕСЬ ОТКАЗЫВАТЬ

Например, вежливо, но настойчиво объясните подруге в ICQ или в контакте, что сейчас вы заняты и с удовольствием поболтаете с ней о рождественской распродаже, но вечером – после того как подготовитесь к географии. Помните, что работать с информацией надо обдуманно – сортировать ее, отбрасывая незначительное. Вовсе не

обязательно зачитываться биографией автора учебника по высшей математике – вряд ли в билетах есть вопрос о том, в каком году он родился. Хотя после экзаменов вы вполне можете этим заняться – в любом случае, вашей эрудиции это не помешает.

## НЕПРОСТОЕ МАСТЕРСТВО

Если вам удастся следовать этим советам и успешно распределить свое время и силы, результат не заставит себя ждать. Вам не придется проводить бессонную ночь накануне экзамена, к утру осознавая, что дать развернутый ответ вы можете лишь на 7 вопросов из 80.

При этом вы успеете насладиться праздничным настроением и весело встретить Новый год и Рождество с близкими и друзьями.

Освойте мастерство управления временем еще в студенчестве, и в дальнейшей жизни будет намного легче совмещать заботу о семье, карьере, хобби и отдыхе и вести полноценную жизнь.

Помните, что главное – ко всему подходить разумно. Следуйте мудрой заповеди Гиппократова: *Cibi, potius, somni, venus – omnia moderata sint.* («Еда, питье, сон, любовь – все должно быть в меру».)

И с наступающими – экзаменами и Новым годом!

**Надежда ГРАДОВА**  
Школа масс-медиа

