**Классный час «Поговорим о подготовке к сессии»**

**Сессия дистанционно.**

Ситуации бывают разные, поэтому студенту может понадобиться помощь в сдаче сессии дистанционно. Такая форма обучения открывает широкие возможности для тех, кто хочет успешно сдать сессию, избавив себя от лишних волнений и переживаний.

**Как проходит экзамен, зачет?**

У студента, обучающегося дистанционно, есть возможность стать экзамены по предметам устно (режим видеоконференция через Skype), письменно или в форме тестирования в режиме реального времени.

Как правило, в письменной форме сдают гуманитарные предметы. Студент поучает тематические задания, пишет ответы, которые отсылает преподавателю в оговоренный срок. Тест автоматически проверяется специальной программой (антиплагиатором), после чего отправляется или преподавателю на проверку, или на доработку исполнителю. В такой ситуации можно упростить себе задачу и заказать уникальный экзаменационный текст. Самая популярная форма дистанционной проверки знаний - тестирование. На подготовку каждого ответа выделяется ограниченное время, что значительно затрудняет списывание.

**Так как подготовиться к сессии?**

**1.Не экономьте время на отдыхе.**

Если Вы, готовясь к экзамену, спите меньше, чем необходимо Вашему организму, то происходит снижение продуктивности интеллектуальной деятельности, и материал запоминается гораздо хуже. Лучше подумайте, сколько времени Вы теряете, когда болтаете по телефону или находитесь в соцсетях и пр.

**2. Подготовьте место для занятий.**

Уберите с поля зрения лишние вещи, которые могут Вас отвлекать – компьютерные игры, телефон и др.

Подготовьте все необходимое для занятий – книги, бумагу, ручки, карандаши. Расположите все это так, чтобы в любой момент могли воспользоваться тем, что понадобилось. Помещение, в котором Вы готовитесь должно быть проветрено.

**3. Составить план и готовиться, следуя ему.**

Определитесь, «жаворонок» Вы или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план, четко распределите, какие темы в какой день будете готовить – так и себя проконтролируешь (все ли успел сегодня, что запланировал?) и ничего не упустишь. И не забывайте про время для отдыха.

**Тест «Сова» или «Жаворонок»**

**Вопрос №1.** В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.

Как обычно – 1 балл,

на час позже – 2 балла,

на 2 часа – 3 балла,

на 3 часа – 4 балла,

на 4 часа позже – 5 баллов.

**Вопрос №2.** Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?

Не более 10 минут – 1 балл,

15 минут – 2 балла,

20-30 минут – 3 балла,

55-60 минут – 4 балла,

больше часа – 5 баллов.

**Вопрос №3.**Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности.

Утром – 1балл,

утром и днем – 2балла,

утром и вечером – 3 балла,

днем – 4балла,

во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

**Вопрос №4** На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?

До 5 часов – 1балл,

6 часов – 2 балла,

7 часов – 3 балла,

8 часов – 4 балла,

9 часов – 5 баллов.

**Вопрос №5** В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?

До 6.30 – 1 балл,

6.30-6.50 – 2 балла,

6.50-7.00 – 3 балла,

7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов

**Вопрос №6** Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?

8-10 часов – 1балл,

9-12 часов – 2 балла,

10-13 часов – 3 балла,

11-14 часов – 4 балла,

12-15 часов – 5 баллов.

**Вопрос №7** Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

Только перед сном – 1балл,

после сна и после обеда – 2 балла,

в послеобеденное время – 3 балла,

после обеда и перед сном – 4 балла,

только после сна – 5 баллов.

**Вопрос №8** Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

В 7 утра или раньше – 1балл,

8 часов – 2 балла,

9 часов – 3 балла,

10 часов – 4 балла,

11 часов утра или позже – 5 баллов

**4. Учить материал эффективнее по смысловым разделам.**Материал лучше учить не по отдельным вопросам и билетам, а по смысловым блокам – выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса и изучать материал осмысленно. Постарайтесь сформировать в знаниях систему – Вы должны иметь представление, как каждый вопрос связан с другими. Таким образом, информацию легче понять и запомнить. А если на экзамене попадется вопрос, информации по которому вспомните мало, то благодаря системе в знаниях Вы сможете расширить свой ответ.

**5. Учить лучше не за 1 раз, а последовательно возвращаясь к каждому разделу 2-3 раза.**
Это более эффективный способ освоения информации и выстраивания системы в знаниях:

- сначала необходимо ознакомиться с дисциплиной в целом, взяв перечень вопросов, конспекты и учебники по курсу, внимательно просмотреть все это, чтобы составить целостное представление о курсе, выделить смысловые разделы, определить, что Вы хорошо знаете, а что нуждается в углубленном изучении;

- следующий этап – детальное, тщательно изучение материала раздел за разделом

- когда каждый раздел будет достаточно освоен, необходимо все повторить. Еще раз просмотрите все содержание курса.

- сделай упор на вопросы, которые оказались сложными.

**6. Делать конспекты, смысловые схемы.**

На каждый изучаемый вопрос составьте письменный план ответа, зафиксируйте основные понятия. Это поможет осмыслить и систематизировать материал. Кроме того, Вы будете запоминать не только содержание ответа, но и его зрительное воплощение. И на экзамене зрительная память придет Вам на помощь.
Отдельного разговора заслуживают шпаргалки.

Что бы на маленьком клочке бумаги изложить содержание целого параграфа, нужно его тщательно проанализировать и выделить самое основное.

Кроме того, наличие собственноручно изготовленной шпаргалки придает на экзамене уверенности в себе.

Но следует помнить, что иметь шпаргалку и пытаться списать с неё – это не одно и то же.

Студенту, который пользуется шпаргалкой, скорее всего, предложат прийти на следующий год.

**Перед экзаменом.**

* Избегайте чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайтесь режима, чередуя труд и отдых;
* Не засиживайтесь за полночь. Сохраняйте в комнате тишину, чистоту и порядок.
* В день, предшествующий экзамену, лучше до сна погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями;
* Утром обязательно позавтракайте.
* После сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху. Но не забудь обязательно всё подготовить для работы на следующий день.

**После экзамена.**

* остаток дня посвяти отдыху, сходите в кино, на стадион, в салон, на свидание
* Но не забудьте обязательно всё подготовить для работы на следующий день

**После сессии**

* **Не забывайте, что у вас есть классный руководитель.**
* **Я переживаю вместе с вами.**
* **Я надеюсь встретиться с вами на 3 курсе.**
* **Я вас люблю и уважаю.**