

# Советы к сессии

**Студенческий совет Университета спорта и туризма**

**1. Планируйте заранее:**  
Создайте расписание для каждого предмета, чтобы иметь достаточно времени на подготовку ко всем экзаменам.

**2. Организуйте свое рабочее пространство:**  
Найдите тихое и удобное место для изучения, где Вас не будут отвлекать.

**3. Разделите материал на небольшие части:**  
Разбейте учебный материал на более мелкие блоки, чтобы упростить процесс изучения предмета.

**4. Используйте различные методы, чтобы без труда запомнить материал:**  
Используйте конспектирование, мнемонические техники. Объясняйте материал другим людям — это поможет лучше разобраться и запомнить материал.

**5. Отдыхайте:**  
Не забывайте делать перерывы для отдыха и физической активности. Регулярные перерывы помогут сохранить вашу концентрацию.

**6. Практикуйтесь с помощью тестов и задач:**  
Решайте тесты и задачи, чтобы проверить свои знания и навыки.

**7. Заботьтесь о себе:**  
Пейте достаточно воды, не забывайте высыпаться и занимайтесь физическими упражнениями, чтобы поддерживать свое физическое и эмоциональное благополучие.

**8. Помните о позитивном мышлении:**  
Поддерживайте позитивное отношение и верьте в свои способности.

**Экзамены близко 😱**

**Без паники! Наши активисты подготовили список самых эффективных советов, благодаря которым ты точно все сдашь 😊**

**Карточки: Анна Бегун**

## Рекомендация

На студентов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Я, как начальник отдела по связям с общественностью, подтверждаю, что студенты действительно являются участниками студенческого медиацентра и регулярно осуществляют информационное сопровождение мероприятий внутривузовского, республиканского и всероссийского уровня. Ходатайствую о:

1. Бегун Анна Олеговна, МИГМиТ, группа 23315
2. Мильчакова Юлия Сергеевна, ИС, группа 21110
3. Животенко Ксения Дмитриевна, ИС, группа 23108
4. Шуклина Ульяна Денисовна, ИФК, группа 22212
5. Воробьев Георгий Владимирович, ИС, группа 23125
6. Фадеева Полина Андреевна, МИГМиТ, группа 24342
7. Угадярова Виолетта Владимировна, МИГМиТ, 24342

Начальник отдела по связям  
с общественностью



Салимзянова А.А.

02.02.2025

## РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

На студента 2 курса Международного института гостиничного менеджмента и туризма, группы 23315, Бегун Анну Олеговну

Я, как начальник отдела по связям с общественностью, подтверждаю, что Бегун Анна Олеговна является участником студенческого медиацентра и осуществил информационное сопровождение следующих мероприятий:

Дата мероприятия	Название мероприятия	Уровень мероприятия
02.02.24	5 рекомендаций по крутому публичному выступлению	внутривузовский
23.02.24	Подборка подарков на 23 февраля	внутривузовский
08.03.24	Международный женский день	внутривузовский
11.03.24	Масленица	внутривузовский
01.04.24	1 апреля	внутривузовский
09.05.24	День Победы	внутривузовский
01.06.24	День защиты детей	внутривузовский
10.06.24	Советы к сессии	внутривузовский
10.08.24	День физкультурника	внутривузовский
05.09.24	Просветительский марафон	внутривузовский
06.09.24	Просветительский марафон, знакомство с мероприятиями	внутривузовский
26.09.24	Кадровый резерв	внутривузовский
01.10.24	Международный день пожилых людей	внутривузовский
20.10.24	Всемирный день отца	внутривузовский

Начальник отдела по связям  
с общественностью



Салимзянова А.А.

02.02.2025

