



Подготовка к новому учебному году

Как подготовиться к новому учебному году после каникул, во время которых ты так хорошо отдыхал, что точно всё забыл

1. Расписание

- 1.1 Ознакомься с расписанием занятий на новый семестр

2. Подготовка к занятиям

- 2.1 Потрать пару дней на повторение материалов прошлого семестра для освежения памяти
- 2.2 Ознакомься с программами курсов
- 2.3 Попробуй поискать информацию о требованиях преподавателей (можно поинтересоваться у студентов старшего курса)

3. Подготовка необходимого для учёбы оборудования

- 3.1 Убедись в том, что компьютер готов к работе
- 3.2 Закупись тетрадками и ручками для написания конспектов

4. Постановка целей и задач

- 4.1** Определи цели на новый учебный год (академические и личные)
- 4.2** Распредели своё время так, чтобы его хватало и на учёбу и на отдых/хобби

5. Психологическая подготовка

- 5.1** Придумай способы, которые помогут тебе справляться со стрессом, который точно будет

Медитации, спорт, любимые увлечения

- 5.2** Постарайся наладить режим сна к началу учебного года

6. Документы

- 6.1** Убедись, что все документы в порядке (студенческий билет, зачётная книжка)

7. И главное, расслабься и получай удовольствие!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?