



Как закрыть сессию и не получить нервный срыв

Сессия - ужас и гроза всех студентов, причина многих истерик и слез, но при этом обязательная и, к сожалению, неизбежная часть жизни молодых людей. Как же закрыть её, чтобы осенью не идти на пересдачу, и при этом сделать это без ущерба своему моральному состоянию? Советы от того, кто это пережил

1. Предсессионное время

☐ 1.1 Не забывать про сессию

Да, возможно кажется, что времени еще много и ты можешь спокойно заняться просмотром сериалов, но это не так. Она наступит гораздо быстрее, чем ты ожидаешь, поэтому стоит помнить о ней и заранее настраивать себя на то, что придется постараться.

☐ 1.2 Постараться на зачетной неделе

Лучше не бездельничать на проставлении зачетов, чтобы в дальнейшем они не отбирали твое время для подготовки к сессии. Сдавайте все вовремя - не копите "долги".

☐ 1.3 Старайтесь до сессии

В первые полгода учебы вы работаете на свою репутацию, поможет вам на экзамене, так как преподаватели будут знать вас, как ответственного и способного ученика

☐ 1.4 Начать готовиться заранее

Нет, это не два дня и даже не две недели. Я бы посоветовала вам начать готовиться за месяц-два. Банальные слова, но они вам аукнутся на сессии.

☐ 1.5 Повесьте над рабочим местом мотивирующий плакат

Напишите ваши цели и желание и, когда работаете, смотрите на них. Это поможет вам не потерять мотивацию и не забывать, ради чего вы стараетесь

☐ **1.6 Исследуй местность**

Узнай у старших курсов, как принимает преподаватель на определенном предмете, строгий ли он и чего ждать. Тогда неожиданностей для тебя не будет и ты будешь готов ко всему.

☐ **1.7 Распределить свое время**

Узнайте расписание всех экзаменов, подумайте о приоритетах и сложности каждого. На основании этого составьте порядок подготовки. Сначала - то, что будет проходить совсем скоро или требует много времени, потом - то, что будет нескоро или к этому легко подготовиться.

☐ **1.8 Пишите конспекты и шпаргалки**

Прописывание материала помогает запомнить то, что вы пишете. Шпаргалки не берите с собой, но напишите, чтобы в голове отложилось

☐ **1.9 Давайте себе отдыхать**

Это не значит, что нужно сутками лежать и ничего не делать. Но и не значит, что нужно сутками сидеть за подготовкой. Пары часов работы будет достаточно. При этом уходите на 15-минутный перерыв. Это поможет вам не выгореть

2. Во время сессии

☐ **2.1 Не сидите по ночам!**

Возможно, вам кажется, что сон - это неважно и что за ночь можно все выучить, но это не так. Важно высыпаться, чтобы на экзамене быть собранным и не нести бред.

☐ **2.2 Разговаривайте с другими**

Обсуждайте с друзьями свои страхи и переживания. Это поможет вам не выгореть и не впасть в отчаяние

☐ **2.3 Гуляйте!**

Проветривать голову нужно

☐ **2.4 Не накручивайте себя**

☐ **2.5 Не бойтесь просить помощи**

Те, кто лучше понимают материал, помогут и вам разобраться

☐ **2.6** Убирайте подальше телефон

Это поможет вам не отвлекаться

☐ **2.7** Не стесняйся и не бойся преподавателя

Это не значит, что нужно быть дерзким, но иногда проявление некоторой наглости и смелости помогает студентам и дает баллы. (См. пункт "Исследуйте местность")

☐ **2.8** Оставайтесь спокойным

Это тяжело, понимаю, но в панику впадать не стоит. В конце концов, это просто сессия

Если ты следовал советам, но все же не закрыл сессию, то не отчаивайся. Всегда помните: мир не рухнет, если вы не сдадите экзамен! Сессию можно попробовать пересдать осенью, а вот испорченные нервы ты себе уже не вернешь! Be calm

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

как это убрать?