Чек-лист | Эксперт

Как закрыть сессию и не получить нервный срыв

Сессия - ужас и гроза всех студентов, причина многих истерик и слез, но при этои 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

Предсессионное время

- [ ] 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.

- [ ] 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".

- [ ] 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

- [ ] 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.

- [ ] 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

- [ ] 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.

- [ ] 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.

- [ ] Пишите конспекты и шпаргалки

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

- [ ] 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

Во время сессии

- [ ] 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.

- [ ] Разговаривайте с другими

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

- [ ] Гуляйте!

  Проветривать голову нужно

- [ ] Не накручивайте себя

- [ ] Не бойтесь просить помощи

Те, кто лучше понимают материал, помогут и вам разобраться

- [ ] Убирайте подальше телефон

  Это поможет вам не отвлекаться

- [ ] 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")

- [ ] 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?