

Как подготовиться к сессии накануне праздников?

Неважно, первокурсник ты и это твое посвящение в студенты или ты уже не помнишь, который раз тебя это настигает, вопрос остается актуальным: как же все-таки собраться и подготовиться к зимней сессии, когда на улице и в душе праздник? Сегодня мы бы хотели дать пару советов, что делать в этой ситуации.



Шаг первый: Не волноваться.

Экзамены – это то, через что проходит каждый студент. И, как ни удивительно, все с ними справляются.



Шаг второй: Составить план.

Составить план и трезво оценить свои возможности. Какова степень твоей подготовки? Какие предметы ты освоил лучше или хуже всего? Какие материалы тебе нужно изучить или что прорешать, чтобы быть уверенным в своих силах? И самое главное: когда ты готов начать? В интернете есть множество статей о том, как грамотно преобразовать эти мысли в реальные действия.



Шаг третий: Отдохнуть.

Несмотря на учёбу, жизнь продолжается, а Новый Год – самый волшебный и теплый праздник в году. Поверь, отдых может тоже быть продуктивным. И это совсем не о том, что ты можешь сделать во время отдыха, а с точностью до наоборот – насколько сильно ты можешь разгрузить свой мозг и переключиться. Тревога не поможет ни отдохнуть, ни сделать что-то полезное. Все, что она может принести – усталость, чувство вины и упущенные эмоции. Поэтому отложи учебу, все мысли и дела на 100%!



Шаг четвертый: Установить дедлайн.

Потехе час, и чтобы насладиться ею до последней минуты, установи точный день, до которого ты можешь позволить себе заниматься ничегонеделанием. Закончи все свои социальные активности накануне, чтобы не отвлекаться на них позже.



Шаг пятый: Приступи к подготовке.

Будь честным с самим собой и начни. Просто начни.

А как сделать это наиболее легко и интересно мы расскажем в следующем посте. С наступающими праздниками, дорогие студенты ФМк!♥