Чек-лист

До сессии

- [ ] Проверьте расписание экзаменов и зачетов на my.itmo.ru.
- [ ] Выясните, как будет проходить зачет/экзамен, что необходимо подготовить.
- [ ] Не бойтесь задавать вопросы преподавателю. Выясните всё, что вам неясно до начала сессии, чтобы быть во всеоружии.
- [ ] Проведите ранжирование задач по значимости. Отметьте, на какие задачи вам необходимо больше времени, а какие вы можете сделать быстро.
- [ ] Составьте план – это поможет распределить силы. Внесите план в приложение на телефоне или заметки. Для наглядности его можно даже распечатать и повесить на стену.
- [ ] Ознакомьтесь с информацией о прохождении промежуточной аттестации на сайте.
- [ ] Возьмите учебный отпуск на работе, если работодатель такую возможность готов предоставить.

Во время сессии

- [ ] Отмечайте то, что уже удалось сделать/сдать, чтобы видеть прогресс.
- [ ] После каждого экзамена/зачета проверяйте электронную зачетную книжку.
- [ ] Если дисциплина сдана, а оценки нет, необходимо обратиться к преподавателю для утверждения электронной ведомости.
- [ ] Придерживайтесь режима, чередуйте труд и отдых.

После сессии

- [ ] Зайдите в электронную зачетную книжку и проверьте, по каким дисциплинам не стоят оценки. Если дисциплина сдана, а оценки нет, необходимо обратиться к преподавателю для утверждения электронной ведомости.
- [ ] Отдохните, вы это заслужили!

Общее

- [ ] Пишите в Студенческий офис, если есть какие-то вопросы или что-то непонятно.
- [ ] Высыпайтесь: это важно для сохранения хорошего самочувствия и успешной учебы.
- [ ] Если у вас есть сложности с самоорганизацией, то обратитесь к другу, адаптеру или эдвайзеру, которые будут помогать не уходить от намеченного плана.
- [ ] Если вы заболели, то обратитесь к врачу для оформления справки о временной нетрудоспособности 095-у, а после выздоровления подайте заявку на my.itmo.ru или в ИСУ - Продление промежуточной (или повторной промежуточной) аттестации по уважительной причине.

Испытываете сложности с менеджментом обучения и прокрастинируете при необходимости выполнения учебных заданий? Тогда вам помогут эти ролики!

Про менеджмент обучения

Как победить прокрастинацию