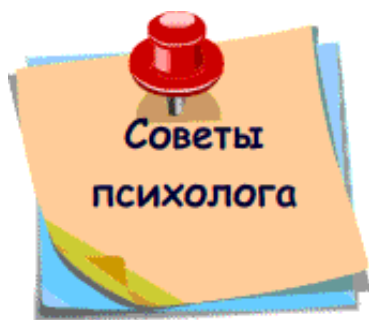


КАК УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ



Сессия - она выбивает студентов из привычного ритма, заставляя нервничать и волноваться: «А вдруг не отвечу, что-то не вспомню, что-то забуду?». Что же делать в такой ситуации?

Надеемся, наши советы пригодятся и помогут пережить период экзаменов с меньшими потерями для организма в целом и нервной системы в частности.

Во-первых, неплохо поучить лекции или хотя бы просмотреть их, чтобы иметь представление не только о том, какой предмет идешь сдавать, но и о том, о чём говорилось на занятиях в течение семестра.

Если вы чувствуете, что определенно не укладываетесь в рамки светового дня, и подготовка к экзамену или зачету неизбежно захватит часть ночи, постарайтесь все же пережить эту ночь без ущерба для здоровья:

- для начала займитесь аутогенной тренировкой, на нее уйдет всего полминуты. Расслабьтесь, закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном, затем резко сожмите кулаки и откройте глаза. В результате - вы снова полны энергии. Но опасайтесь задремать по-настоящему после этого усталость только усилится;

- поможет экспресс-гимнастика: в течение трех минут делайте интенсивные махи руками и ногами, приседания, наклоны, прыжки. Сердце забьется быстрее, и вы почувствуете себя бодрее;

- призовите на помощь ароматерапию: 1 каплю мятного масла нанесите на подушечки пальцев, затем нежно помассируйте ими мочки ушей. При необходимости такую процедуру можно повторять каждые два часа;

- если чувствуете, что совсем засыпаете, то попробуйте большим и указательным пальцами интенсивно массировать переносицу - вверх и вниз, усталость отступит;

- чтобы сохранить голову ясной, энергично разминайте мочки ушей большим и указательным пальцами от полминуты до минуты несколько раз во время занятий;

- отдых для нервов и глаз: обопритесь локтями о стол, глаза закройте, прикрыв их ладонями. На минуту полностью отключитесь от окружающего мира. Такое упражнение - отдых не только для нервной системы, но и для усталых глаз;

- когда бороться со сном уже нет сил, поможет контрастный душ для рук: подставьте кисти под сильную струю воды и 2-3 минуты чередуйте холодную и горячую воду;

- часто бывает, что, уже закончив подготовку к экзаменам или срочную работу в 2-3 часа ночи, вы испытываете сильное возбуждение и никак не можете уснуть. Не нужно принимать снотворных, тогда утром вы просто не сможете проснуться. Лучше выпейте чашку чая, по желанию можно добавить мед, это мягко успокоит нервы и обеспечит спокойный сон и бодрое пробуждение.

В день «икс» сохраняйте спокойствие. Позвольте себе вкусный и красивый завтрак. Если в период подготовки к сессии вы стимулировали себя кофеином, выпейте перед экзаменом чашечку кофе – и вам будет проще вспомнить нужную информацию.

И настройтесь на позитив: жизнь всегда доказывает, что любые сложности со временем становятся мелочами.

Сессия и стресс неразделимы. Каждая сессия оборачивается серьёзным эмоциональным перенапряжением, которое, к сожалению, так просто не проходит. Но справиться со стрессом и его последствиями можно и не так уж сложно. Да и сами студенты знают массу способов, однако, в некоторых случаях, необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую всегда Вам окажут в отделе по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА (уч. корпус №10, ауд.459), тел. 7-90-05.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!