

## Как сдать сессию без стресса?

Вопрос, как сдать сессию, минимум дважды в год беспокоит обучающихся. Бюджетникам дополнительно нужно получить хорошие оценки, чтобы сохранить стипендию, и конечно, же всем обучающимся просто перейти на следующий курс или семестр, избежав отчисления из колледжа за академическую задолженность по изучаемым дисциплинам.

### Причины возникновения стресса:

Стресс - это реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

### Симптомы, возникающие при стрессе:

- ✓ депрессия или резкие перепады настроения,
- ✓ раздражительность,
- ✓ бессонница или постоянная давящая сонливость,
- ✓ головные боли,
- ✓ учащенное сердцебиение,
- ✓ рассеянное внимание,
- ✓ дрожание верхних и нижних конечностей,
- ✓ чувство тревожности,
- ✓ пониженная работоспособность,
- ✓ неравномерное распределение нагрузки.

### *Советы для обучающихся как сдать сессию без стресса:*

#### **Совет 1: настраивайтесь на победу**

Настраивайтесь на победу и никогда не думайте о поражении. Внушайте себе, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет хуже, чем вы ожидали. Никто из-за этого вас не накажет, мир не рухнет, вы не перестанете дышать. Все останется, как и было.

#### **Совет 2: готовьтесь к экзаменам заранее**

Начинайте подготовку к экзаменам заранее. Чем раньше вы начнете, тем увереннее будете себя чувствовать. Даже отличники нуждаются в планомерной и долгой подготовке именно потому, что это помогает избежать стресса. Распределяйте нагрузку грамотно, не начинайте с тех вопросов, на которые вы знаете ответы. Это – самообман. Так создается впечатление, что вы все знаете, а потом на сложный материал уже не остается времени. И это создает дополнительную стрессовую ситуацию.

#### **Совет 3: пишите шпаргалки**

Пользоваться ими не надо, к тому же в современных реалиях сделать это затруднительно. Однако при написании «шпор», вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда

вспомнить остальной материал. Они поведут вас по волнам памяти, и вы будете ощущать, что понимание этих тезисов равно полному знанию материала.

#### **Совет 4: не зубрите!**

Старайтесь не зубрить, а разбирать экзаменационный материал. Если вы просто заучите верный ответ, вас будет очень легко сбить с толку дополнительным вопросом. Особенно это касается обучающихся, то есть дифференцированных зачётов, которые сдаются не в режиме тестов, а при непосредственном общении обучающегося и преподавателя.

#### **Совет 5: не отвлекайтесь**

Не включайте при подготовке к экзаменам телевизор или музыку. Звуковой фон не только отвлекает от усваивания материала, но еще и является дополнительным нервным раздражителем, усугубляющим общее стрессовое состояние организма.

#### **Совет 6: проговаривайте вслух ответы**

Проговаривайте ответы на экзаменационные вопросы вслух. Хорошо, если при этом будет присутствовать кто-то из родителей или однокурсников, друзей. Так вы получите аудиторию, которая обычно пугает отвечающего, заставляет его нервничать и сбиваться. Зато после таких «генеральных репетиций» вы сможете смело «выходить на публику», вас это не будет отвлекать ни от размышлений, ни от самих ответов.

#### **Совет 7: уточняйте непонятное**

Если вам что-то непонятно в том материале, который вы осваиваете для сдачи экзаменов, не стесняйтесь подойти к преподавателю и попросить персонально для вас объяснить сложные моменты. Преподаватель не менее вашего заинтересован в том, чтобы экзамены были сданы хорошо, поэтому не откажет вам в просьбе.

#### **Совет 8: соблюдайте режим**

Не готовьтесь к экзаменам по ночам. Привязка к привычному для вас образу жизни даст понять вашему организму и вашей нервной системе, что не происходит ничего из ряда вон выходящего. Обычные трудовые будни, с той только разницей, что чуть более интенсивные.

#### **Совет 9: делайте перерывы**

Делайте перерывы в подготовке к экзаменам через каждые 45 минут. Устраивайте 10-ти минутные переменки, чтобы размяться, выпить сока, выполнить гимнастику для глаз или просто постоять у окна или на балконе. Так ваша нервная система будет настраиваться на обычный урок, материал усвоится лучше, а вы будете менее подвержены стрессу. Не стоит отдавать подготовке к экзаменам более 8 часов в день, так как после этого срока мозг перестает адекватно воспринимать информацию, повышается

раздражительность, память действует избирательно, что в результате приводит к ошибкам.

### **Совет 10: ходите на прогулки**

Чаще гуляйте. Два часа пешей прогулки перед сном избавляют от стресса лучше всяких антидепрессантов и успокоительных. К тому же еще древними учеными доказано, что ходьба помогает лучше переварить и усвоить полученные знания, стимулирует мозговую деятельность. А еще вечерний променад поможет вам успокоиться и уснуть. То есть так вы избавитесь от бессонницы – постоянной спутницы стрессового состояния.

### **Совет 11: исключите кофе и чай**

Во время экзаменов не стоит злоупотреблять кофе и очень крепким чаем. Это усугубляет стресс, действует на нервную систему угнетающе. Нервное возбуждение становится еще сильнее, повышается нервозность, возрастает чувство немотивированной тревоги. То же самое касается и столь популярных сейчас энергетических напитков. Замените кофе, чай и энергетика на фруктовые соки. Отдавайте предпочтение морковному, апельсиновому, грейпфрутовому и яблочному.

### **Совет 12: хорошо питайтесь**

Питайтесь регулярно, а не перехватывайте бутерброды во время подготовки, не отрываясь от процесса. Во-первых, перерывы на еду дают возможность отдохнуть, переключиться, успокоиться. А во-вторых, сбалансированное и грамотное питание поддержит ослабленный стрессовой ситуацией организм.

Отлично помогают избежать стресса или избавиться от него жирная рыба северных морей, орехи, сухофрукты. Не стоит отказываться и от мяса. Так же хорошо действуют на нервную систему шоколад и бананы. Заряд бодрости и хорошего настроения несут в себе цитрусовые.

### **Совет 13: отдохните перед экзаменом**

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Не пытайтесь срочно выучить то, что не выучили – пользы от этого не будет. Лучше отдохните, позвольте себе переключиться на что-то более приятное и позитивное. А главное – отправляйтесь пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом – залог того, что вы на следующий день все вспомните, у вас все получится, и вы не будете очень сильно нервничать.

И помните, что легкое волнение в день экзамена – это нормально, оно настраивает на победу, позволяет взбодриться и само по себе не является отражением стресса. А после экзамена вас в любом случае ждет огромный вздох облегчения оттого, что все уже позади.

**Желаем вам экзаменов без стресса!**