### Как справиться со стрессом перед экзаменом?

В процессе подготовки к экзамену старайтесь обеспечивать себя должной физической нагрузкой: бег, спорт, плавание, ходьба. Благодаря занятию любимой физической активностью произойдет выделение ряда гормонов, которые существенно снизят уровень стресса, нормализуется водно-солевой баланс.

Необходим полноценный отдых, который поможет восстановиться организму. Желательно сочетать его с правильным питанием. Легкий прием пищи перед сном, спокойная музыка или теплая ванна помогут заснуть. Во время сна организм восстанавливает психические и физические силы, что благотворно сказывается на состоянии человека

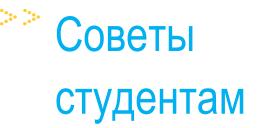
Необходимо быть всегда чем-то занятым, не сидеть на месте. Выучили необходимый материал — уберитесь по дому, прогуляйтесь, займитесь спортом, купите продуктов, приготовьте обед. Любая деятельность отвлекает человека от негативных размышлений.

Делайте себе приятные и маленькие пустяки. Всегда необходимо подкреплять уверенность в себе и радовать себя лично. Немаловажным фактором является и смех. Было установлено, что смех снимает стресс, улучшает работоспособность и повышает аппетит. Просмотр веселых передач, приятная компания — залог снижения стресса перед экзаменом.

Рисование – способ выразить свои эмоции. Когда человек видит, что он чувствует, ему легче повлиять, изменить свое отношение к проблеме.

МБУК «Безбожниковская СБ»







Составил библиотекарь - дублер: К.Ю. Бердникова

2015 год

### Советы для студента



### Где лучше жить: снимать квартиру или заселиться в общежитие?

Когда молодые люди вы-

бирают вуз, не всегда они предпочитают поступать в своем родном городе. В некоторых населенных пунктах никаких институтов вообще нет. И перед ними обязательно встает вопрос: где жить? Некоторые вузы имеют собственные общежития, куда есть возможность заселиться. Но многие студенты выбирают съемное жилье. Где же проживать лучше и удобнее?

# Преимущества, которые дает студенческое общежитие: Основное преимущество - умение приспосабливаться к людям, жить рядом так, чтобы соблюдать не только собственные интересы и желания. Оплата за проживание чисто символическая, условия же довольно комфортные. Уходят в прошлое коридорные системы с комнатами на четырех человек, сегодня обычно заселяют студентов по двое.

Минусы общежития: Главная опасность, подстерегающая первокурсников в общежитии, нехорошая компания. Молодежь, оказавшаяся без присмотра родителей, часто пытается использовать свободу на всю катушку, они еще не осознают, к чему может привести их увлечение спиртным или наркотиками. Невозможно нормально выспаться, так как двери комнат практически не закрываются.

### На какие льготы имеет право работающий студент вуза?

Работодатель обязан предоставить работнику дополнительный отпуск для обучения, если последний обучается в образовательном учреждении высшего профессионального образования, имеющем государственную аккредитацию. Не имеет значения, на каком отделении учится работник – дневном, вечернем или заочном. Для работника, обучающегося по заочной форме, работодатель предоставляет оплачиваемый отпуск в следующем размере:

- Для сдачи экзаменов на первом и втором курсах по 40 календарных дней, на каждом последующем по 50 календарных дней;
- для подготовки и защиты выпускной квалификационной работы и сдачи итоговых государственных экзаменов – 4 месяца;
- $\bullet$  для сдачи итоговых государственных экзаменов 1 месяц.

#### Можно ли брать академический отпуск, получая второе высшее образование?

Да, студенты, получающие второе высшее, могут брать академические отпуска на тех же условиях, что и обычные студенты.

## Я работаю и одновременно получаю второе высшее образование. Работодатель не отпускает меня в отпуск на период сессии. Правомерно ли он поступает?

Формально ваш работодатель прав. Несмотря на то что статья 173 Трудового кодекса РФ обязывает работодателей предоставлять работникам, успешно обучающимся в образовательных учреждениях, на время сессии дополнительный отпуск, на лиц, получающих второе высшее образование, эти льготы не распространяются.

Является ли с точки зрения трудового законодательства обучение в магистратуре образованием, получаемым впервые, или его следует считать вторым образованием?

В соответствии с ч. 4 ст. 24 Закона "Об образовании" получение образования по программе магистратуры рассматривается как получение второго высшего профессионального образования лицами, имеющими диплом специалиста или диплом магистра.