

Как справиться со стрессом перед экзаменом?

В процессе подготовки к экзамену старайтесь обеспечить 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 – уберите 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 снижает 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»



Советы студентам




Составил библиотекарь - дублер:
К.Ю. Бердникова

2015 год

Советы для студента



Где лучше жить: снять квартиру или заселиться в общежитие?

Когда молодые люди выбирают 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;
- 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. Правмерно 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.