

## Прощаемся с сессией и находим силы жить дальше

Сессия – три слога, шесть букв, бессонные ночи и литры кофе. Но может всё не так плохо? Может есть шанс восстановить силы, нервы и иммунитет? Наш ответ – да! Для этого придумано каникулярное время. Что делать? Читай и действуй.

Кто бы что ни говорил, от правды не убежать – при подготовке к сессии организм студента переживает множество изменений: повышение умственной нагрузки приводит к головным болям, из-за нехватки времени нарушается сон и портится настроение. Но студент не сдаётся и продолжает нагонять всё, что не успел выучить за семестр, несмотря на плохое самочувствие и стресс. Героизм? Не думаем. Скорее страх быть отчисленным.

И вот, настал день экзамена. Ты сдал. Всё хорошо, сессия закрыта. Но что-то ещё беспокоит. И это нормально. Организму и душе нужен отдых, и вот, что мы советуем.

### **1. Хвали и поощряй себя**

Стань своим лучшим другом, и не важно, закрыл ты сессию на отлично или с тройками. Закрыл же! Помогни эмоционально перегруженному организму с помощью витаминов, которых много в овощах и фруктах. Не забывай про мясо. Маленькие праздники, в виде твоих любимых, но не особо полезных продуктов не исключаются. Усердная подготовка к экзаменам и потраченное время должны быть вознаграждены!

### **2. Двигайся и наслаждайся окружающим миром**

Во время подготовки ты много сидел. Пора восстанавливать двигательный аппарат и приводить мышцы в тонус. Помогут в этом обычные прогулки. К счастью, Питер не страдает от недостатка интересных мест и мероприятий. Одним из таких является «Лапландия парк». Место для тех, кто хочет сбежать от цивилизации и насладиться катанием на коньках, горами снега и северными оленями. Красота загородного отдыха и русской зимы почти в самом сердце города!

Если идти в определённое место желания нет, выберись в любой неизведанный тобой уголок Санкт-Петербурга и позволь себе заблудиться (только не забудь зарядить устройство с GPS, чтобы не стать «пропавшим без вести»).

Дай возможность свежему воздуху и архитектуре очистить голову от формул и уравнений. Легендарная атмосфера Петербурга, кафе на каждый вкус и карман подымут настроение даже после самого сложного экзамена.

### **3. Читай**

Если душа устала от уличной суеты, а потраченная стипендия не позволяет устроить гастрономический загул, то прямая дорога в библиотеку, например, имени Гоголя. Место, которое не имеет ничего общего с традиционным скучным и серым пониманием библиотеки. Библиотека им. Гоголя скорее напоминает ультрамодное пространство, где помимо чтения любимых книг в уютной обстановке можно сделать пару десятков селфи, которые не останутся без внимания в ленте у друзей.

До конца зимней сессии осталось несколько дней, а значит, у тебя есть время решить, с чего ты начнёшь первый день каникул. Надеемся, что наши советы будут полезны и ты сможешь расслабиться и зарядиться энергией, которой хватит до конца следующей сессии!

Материал подготовлен Студенческим информационным агентством

Дата публикации: 2018.10.30

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям