

Как студентам не хандрить зимой?

Вариант 1. Банальный

Зимой многие из нас замечают упадок сил. Это выливается в нежелание ничего делать. Те, кто работает, решают эту проблему просто: говорят себе «надо». А вот мы, учащиеся, иногда не можем себя заставить. С одной стороны это можно оправдать отсутствием выходных, ведь в воскресенье мы обычно делаем то, что не успели за неделю. А особо рьяные студенты вообще проводят его в библиотеках. Да, тяжела ты, жизнь студента! А никто и не говорил, что будет легко.

Чтобы хоть чуть-чуть облегчить суровые учебные будни, предлагаю вам несколько простых способов.

Стало сложно рано вставать? Бывает. А лечь раньше не пробовали? Пробовали? Не получается? Тогда можно попробовать вот такой несложный прием. Заводите себе два будильника. Один на нужное вам время пробуждения, а другой – на полчаса раньше. Первый подготовит вас к скорому пробуждению, второй – разбудит окончательно.

Объяснение:

Когда первый раз звенит будильник, ваш организм невольно выходит из состояния глубокого сна, остальное же время вы просто дремлете.

С утра большинство из нас пьют кофе или, в крайнем случае, крепкий чай. Врачи этого делать, кстати, не рекомендуют. Гораздо лучше по утрам пить соки. Традиционный бутерброд можно заменить легким салатом, но без майонеза или кетчупа, так как они возбуждают аппетит. Лучше заправить овощи подсолнечным или оливковым маслом.

Объяснение: чай и кофе являются тонизирующими напитками и приводят нашу нервную систему в состояние «возбуждения». Во-первых, на смену ему обязательно придет реакция «торможения», что вам совсем не надо, а во-вторых, к таким напиткам человек просто привыкает. Увеличивать каждые несколько недель крепость кофе или чая – невыгодно, да и на вкусовых качествах это скажется. Сок – это витамины и необходимая вашему организму жидкость, а салат утолит чувство голода и, опять же, витамины.

Быстро устаете на занятиях? Не можете «высидеть» спокойно целую пару? Попробуйте каждые полчаса делать небольшую разминку. Поверните голову, чтобы посмотреть по сторонам, пару раз сомкните руки в замок, сядьте прямо, превратив свой позвоночник в

прямую линию. Поверьте, никто даже не заметит, что вы делаете что-то необычное. Это называется «им все равно, а вам полезно». Сделайте гимнастику для глаз, ведь нагрузка на них огромная, особенно при искусственном освещении. Посмотрите вперед, затем вверх и резко вниз. Так несколько раз. Это делается только глазами. Совсем необязательно крутить головой. Делаем то же самое, только смотрим налево и направо. Можно порисовать глазами на доске «восьмерки» и другие цифры. При небольшой тренировке, такие упражнения в общей сложности займут у вас не более минуты, а энергии прибавится.

Объяснение: Гимнастика позволяет вашему телу сменить положение и немного размять мышцы. А мозг в это время отдыхает, так как происходит смена деятельности.

Приползаете домой. После обеда очень сильно хочется спать. Знакомая ситуация? Что ж, зачем же отказывать себе в удовольствии? Дневной сон очень даже полезен. Только если он длится не больше часа-полтора. За это время тело вполне успевает отдохнуть, а мозг — подготовиться к продолжению дня.

Объяснение: комментарии, думаю, излишни.

Вечером возникает искушение позволить себе расслабиться и, например, посмотреть телевизор. Лучше сходите на улицу. Например, в магазин за соком для завтрака. Пусть это займет 10 минут, но поверьте, после этого вы вряд ли сможете на несколько часов «зависнуть» перед телевизором.

Вариант 2. Нестандартный

Утро! Просыпаетесь и первым делом, не вставая с кровати, от души потянитесь. Потом улыбнитесь себе и скажите «Какой прекрасный день! Он может принести немало сюрпризов». А потом начинайте себе эти сюрпризы устраивать.

Для начала можно сделать зарядку. И обязательно под зажигательную музыку. Эти мелодии еще полдня будут крутиться у вас в голове, заряжая бодростью. Потом пожелайте тем, с кем вы живете, доброго утра. Вот увидите их реакцию. Необычно, правда?

Транспорт. Ужасная давка. Но можно найти и в этом плюсы. Смотрите на людей,

которые вокруг. Кто-то явно не выспался, кто-то слушает ритмичную музыку и кивает головой ей в такт. Людей много, и они разные! Найдите, чем один из них отличается от другого... Ну, это уж совсем от «нечего делать». А еще можно из этого разглядывания пассажиров извлечь и выгоду. Понаблюдайте за теми, кто собирается выходить. Они себя очень характерно ведут. При ежедневной тренировке уже через пару недель вы еще при входе в автобус будете знать, кто скоро выйдет, и застолбите себе местечко рядом, чтобы совсем скоро занять вакантное «сидячее» место.

Занятия тоже можно сделать весьма увлекательным делом. Дайте себе установку записывать за преподавателем абсолютно все. Только не просто так, а подыскивая в его речи ошибки и несуразности. Поверьте, иногда господа педагоги выдают очень любопытные вещи, которыми, кстати, можно «козырнуть» на экзамене, цитируя и приводя в доказательство собственноручно записанные вами лекции.

Днем, когда усталость после учебы дает о себе знать, устройте себе небольшой концерт. Включите караоке или просто любимые песенки и пойте. Даже если вам медведь когда-то на ухо наступил. Можете танцевать от души и наслаждаться каждой минутой.

Если уж совсем депрессия заела, вытащите на улицу парочку друзей под благовидным предлогом отдать какой-нибудь диск, а сами обкидайте их снежками. Они в долгу не останутся, можете не сомневаться. Да и вообще, многие ли из вас могут похвастаться тем, что в своем «солидном» возрасте играли в снежки?

И еще один совет. На этот раз универсальный. На все времена и на все случаи жизни. Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней!

Автор - **Светлана Степанова**

[Источник](#)