

## КАЛЕЙДОСКОП

**С**крипучего сверкающего снега; сердечных слов; самых сладких сновидений; семейного счастья; способных самостоятельных студентов.

**Н**ебесполезных начинаний; наилучшего новогоднего настроения; новых надежд; невероятных нарядов (наличие норковой накидки).

**О**щущения облегчения; обновления, одухотворенности; отличных отношений; огромного оклада; обилия отдыха.

**В**еселых дружелюбных воспитанников; волнующего волшебства; вагон везения; воплощения всего важного; великолепных возможностей.

**Ы** уехать летом в Крым.

**М**ногочисленных магических мгновений; мастерских методик; миролюбивой молодежи; мудрых мыслей.

**Г**рандиозного года; гениальных годных гостинцев; гармонии; грамотных гостей.

**О**тсутствия обременительных обстоятельств; осуществления ожиданий; обходительного обращения; особенных объятий.

**Д**ушевных друзей; денежного достатка; динамического движения далее; звукозащитного домика для детей.

**О**дномомментного оздоровления; обеспеченного отпуска; обширного отпадного общения; общественного одобрения;

**М!** многодневного маскарада; мужества; мобильности; молодости; мира; современного местопроживания.

Ольга ЕФИМОВА

факультет иностранных языков

## ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ...

Мы желаем:

## Факультетам

## философии человека, психологии, социальных наук

Чтоб жить в согласии с друзьями и родными, Их подвергать не нужно опытам научным, Ведь отыскав все двери душ их потайные, Вы мир увидите безрадостным и скучным. Поверьте: чтоб не растерял он красок, Учиться нужно доверять и удивляться. Не жить среди бесцветных масок, А полноценно жизнью наслаждаться.

## Факультетам

## физкультуры и БЖ

В году грядущем ваших темпов не снижайте, Держите форму, смело рвитесь в бой. Но в этой гонке все же не забывайте, Что нужно жить в гармонии с собой. Спортсмен красив и крепок, и силен, Всегда способен за себя он постоять, Но вот слова "талантлив" и "влюблен" Атлету все же не стоит забывать.

## Факультету экономики

Году в грядущем чтоб остаться на коне, А не козу упрямою седлать, Придется вам зубрить и вкалывать вдвойне, Грызть камень знаний, а не лень свою вкушать. Но сладкой будет за старания награда, С вложений ваших вам накапают проценты, Да и в работе есть всегда награда – Трудом заслуженные отдыха моменты.

## Факультетам

## физики и математики

Чтоб не запутаться в бесчисленных сетях Расчетов, формул, аксиом и теорем, Поверьте, только в любящих глазах Лежит решение всех известных вам проблем. Кто вдруг один решится доказать Судьбы и жизни сложных теорему, Тот никогда уже не сможет написать Судьбы и жизни дивную поэму.

Дарья ПАНКРАТОВА

факультет иностранных языков

## РЕДКОЛЛЕГИЯ НОМЕРА:

Дмитрий НЕВЕРОВ, Алена НЕКЛУДОВА, Ольга ЕФИМОВА, Татьяна СУББОТИНА, Александра МОЛОДЕЦКАЯ, Таня ХМАРСКАЯ, Анна ОНОПКО, Мария СОКОЛОВА, Дарья ПАНКРАТОВА, Софья ПРОКОШЕВА, Сергей ЗУБОВ, Ольга ЧЕТВЕРИКОВА, Татьяна МАКСИМОВА, Ляна ВИКУЛОВА, Павел ИВАНОВ

Редакция газеты продолжает создавать общественную редколлегию.

Заявки на вступление в состав студенческой редколлегии принимаются в редакцию газеты.

Пишите: E-mail: pedvesty@mail.ru

Приходите: наб. р. Мойки, 48, корпус 5, комн. 38

Звоните: 311 43 10, доб. 18-40

ни пуха ни пера!

## ЗИМНЯЯ СЕССИЯ

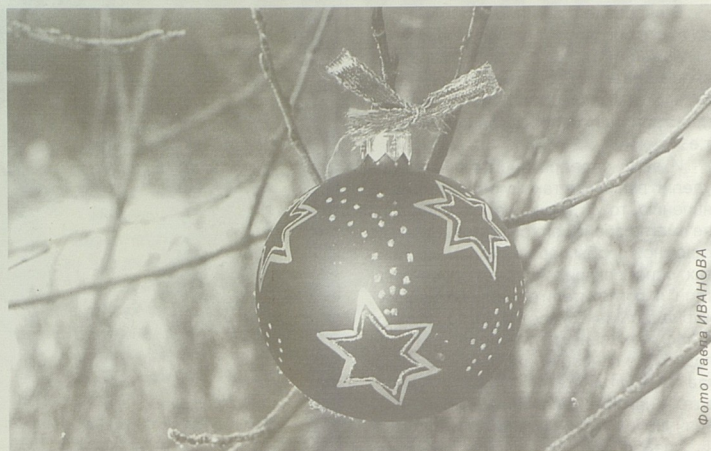


фото Павел ИВАНОВ

Зима. Сессия. Но чем ближе к экзаменам и зачетам, тем меньше остается веселья. Напряжение, нервозность, судорожное переписывание конспектов, а то и просто ксерокопии с тетрадей однокурсников, очереди в библиотеку... Кошмар, по крайней мере, для меня. Но есть в сессионном периоде и положительные стороны – студенты наконец-то собираются все вместе, радость встречи после продолжительной разлуки иногда перекрывает даже экзаменационную лихорадку. Ну и, конечно же, приятным бывает расслабление после завершения всей этой нервозности и совместное празднование начала каникул и того, что тебя еще не отчислили. С каждым годом сессия становится трудней в плане объема информации, но более спокойной с точки зрения эмоционального напряжения.

А для кого-то это первая сессия. Как и все первокурсники, дебютанты этого года наверняка волнуются, боятся. Я бы хотела их немного успокоить, подбодрить. Не все так страшно. Вот несколько советов от старшекурсников, преподавателей факультета философии человека, кафедры PR, врачей.

**Мочалова Юлия, 4 курс:** "Сессий будет много, не стоит тратить много нервов".

**Оганесов Артем, 4 курс:** "Необходимо хорошо выспаться перед экзаменом, не нервничать, скушать шоколадку и готовиться не в последнюю ночь".

**Онопко Анна, 4 курс:** "Много спите, когда входите в экзаменационную аудиторию, улыбайтесь и не показывайте, что боитесь".

**Кандыбка Катя:** "Не забывайте благодарить преподавателей за полученные знания и расслабляться после экзаменов".

**Дорский Андрей Юрьевич:** "На экзамене говорите только то, что понимаете. И имейте в виду, что оценка знаний на экзамене не равна оценке личности".

**Зимбули Андрей Евгеньевич:** "Нужно быть спокойными, подходить к экзаменам с ответственностью и высыпаться".

**Захаров Николай Львович:** "Следует трудиться, не слишком бояться. Не так страшен черт, как его малюют. К тому же студентам - первокурсникам многое можно простить, т.к. это все-таки первая сессия".

**Погосян Виктория Окоповна:** "Экзамен – это потеря. Не надо думать, что срывает закон подлости, ведь шансов, что попадет тот билет, который знаешь (если, конечно, готовился) больше. К тому же это не так уж страшно, ведь и "2" можно пересдать. Но не стоит совсем расслабляться. Честно говоря, мне больше нравятся студенты, которые волнуются, чем те, которым все равно".

Таким образом, все должно быть в меру: и подготовка, и расслабление, и беспокойство. Нужно учитывать и рацион питания. И распорядок дня. Минздрав предупреждает: жирная пища и переутомление во время сессии вредят вашему здоровью. Рекомендуются есть рыбу, соевые, бобовые и молочные продукты. Важная роль в рационе принадлежит зерновым (хлебу, кукурузе и т.д.), фруктам (яблоки, бананы). Не забывайте о витаминных комплексах. Все это способствует лучшей работе головного мозга и укрепляет иммунитет.

Много слов было сказано о сне. Действительно, как гласит поговорка, отнимите у сна час – потеряете день.

Заучивая материал, делайте перерывы через каждые 15 минут, меняйте положение. Имейте в виду, что когда человек стоит, мозг усерднее работает. Так что можно позаниматься стоя или на ходу.

Соблюдая все эти советы, вы постепенно перейдете к состоянию, когда сессия – это не катастрофа, а испытание, систематизация полученных знаний. Так что всем удачи и ни пуха ни пера!

Анна МИРОШНИЧЕНКО

факультет философии человека

Учредитель: Ученый совет РГПУ им.А.И.Герцена.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией

по защите свободы печати и массовой информации 14.07.92.

(Регистрационное свидетельство №П0064)

Адрес редакции: 191186, СПб, наб.р. Мойки, д. 48, кор. 5, ком.38

Телефон: 311 43 10, доб.18 - 40

Факс: 312 02 22

E-mail: pedvesty@mail.ru

Интернет: http://www.herzen.spb.ru

Номер отпечатан в типографии

ЗАО «Антан»

СПб, ул.Казанская, д.7.

Тираж 2000 экз.

Главный редактор  
Наталья МЕЛЬНИК

Дизайн  
Александры Поповой