
Jak přežít zkouškové období

Jak přežít zkouškové období

PRAVO

28.12.2007, autor: Marek Přibil

Zkouškové období, které na většině fakult začne v lednu, to jsou dny plné dřiny, nervového vypětí a probdělých nocí. Co je pro někoho nemyslitelná hrůza, prožívá jiný celkem bez emocí. Určitá míra předzkouškového stresu se však u studentů dostavuje téměř vždy.

Vedle osvědčených povzbuzujících prostředků, jakými jsou nejrůznější energetické nápoje, se v poslední době na trhu objevuje mnoho přírodních stimulantů. Ty lze doporučit více, neboť tolik nezatěžují organismus.

Povzbuzovače paměti

Mezi těmito takzvanými chytrými drogami se objevuje ženšen, ze kterého se dělá čaj. Povzbudí vás a dodá vám energii. Povzbuzuje také výtažek z guarany, což je liánovitá pralesní rostlina, který se užívá se ve formě tablet, žvýkaček, nápojů i kapek.

Strom ginkgo má obdobné účinky: zlepšuje paměť a rozšiřuje cévy. Výtažek si můžete koupit ve formě kapslí, tinktur či kapek.

Mezi neznámější povzbuzovače paměti patří lecitin, látka získávaná ze sojových bobů. Podporuje přenášení informací v neuronových spojích a psychologové tvrdí, že spolehlivě funguje. Lecitin se prodává jako prášek v lékárnách. Nejlepší je rozpustit ho v mléce.

Také různá koření zaktivují váš organismus: například kardamom, čili, zázvor, červený pepř, kari, skořice či hřebíček. Kapsle, tinktury, kapky, čajové směsi a další povzbuzovadla zakoupíte v lékárnách nebo obchodech se zdravou výživou či v bylinkářství.

Jezte hodně zeleniny

Studenti by se především měli vyvarovat tučných jídel, která zbytečně zatěžují trávení a odčerpávají potřebnou energii. Jezte proto hodně zeleniny, rajčat, paprik, kapusty. Vhodné jsou vývary, lehká vařená nebo dušená jídla.

Nejvhodnější jsou neochucené vody

Sladkosti raději vynechte, bílý cukr zpomaluje trávení a snižuje krevní tlak. Budete se pak cítit ospalejší. Zkuste třeba ořechy s medem nebo horkou čokoládu z nerafinovaného kaka. Třeba se špetkou čili.

Zapomínat nesmíme ani na tekutiny. Tekutiny usnadňují biochemickou aktivitu mozku. Obecně platí jednoduchá rada: musí-li organismus podávat velký výkon, neměli bychom jej zbytečně zatěžovat něčím dalším. Měli bychom se tedy vyvarovat nápojů s vysokým obsahem umělých přísad a „éček“ (konzervantů, stabilizátorů, barviv), ale také nápojů s vysokým obsahem cukru. S příjmem těchto látek se musí tělo složitě vyrovnávat a vydává tak energii navíc. Vhodné jsou tedy obyčejné, neochucené vody jako Aquila nebo Dobrá voda, popřípadě minerální voda Magnesia, která navíc dodává hořčík, díky němuž se mozek méně vyčerpává.

Pivo prospívá

Studentům zatíženým stresem ve zkouškovém období prospívá rovněž pití piva. Zjistili to odborníci z českobudějovické a strakonické nemocnice.

„Pivo pomáhá tím, že neoslabuje jejich obranyschopnost. Při stresu totiž imunita běžně klesá. U studentů popíjejících malé množství piva nejen že obranyschopnost neklesla, ale dokonce stoupla,“ řekl novinářům člen výzkumného týmu, českobudějovický lékař Petr Petr.

Při učení se organismus fyzicky vyčerpává. Jediný způsob, jak udržet tělo v kondici, je věnovat se pravidelně nějaké fyzické aktivitě. Bez pohybu vzniká při metabolismu více meziproduktů, například kyselina mléčná ukládající

se ve svalech. To způsobuje větší únavu organismu. Pokud se dostaví skutečná krize, je vždy dobré obrátit se na specializovanou studentskou poradnu.

Přírodní stimulanty

Čaj roibos kolem 30 Kč

Zelené a bílé čaje okolo 40 Kč

Guarana (tablety) okolo 180 Kč

Ginkgo (tablety) okolo 150 Kč

Lecitin (tablety) 195 Kč

Ženšen (tablety) okolo 180 Kč

Zázvor (kořen) okolo 100Kč/kg

Energetické nápoje

Semtex okolo 30 Kč

RedBull okolo 40 Kč

Effect okolo 28 Kč

Nutrend okolo 30 Kč

Ceny

Když se dostaví krize

Poradny pro studenty na fakultách UK Pacovská 350/4, Praha 4-Krč Tel.: 241 733 131 Poradna při Ústavu pro humanitní studia v lékařství při 1. lékařské fakultě Karlovo náměstí 40, Praha 2 Tel.: 224 963 426 Studetská poradna Ruská 87, Praha 10, Tel.: 267 102 340

Zkouškové v zahraničí

* Zkušenosti studentů potvrzují, že zkouškové období na zahraničních VŠ se od podmínek u nás značně liší. * Ve Velké Británii je například zkouškové jen jedno; probíhá od poloviny května do poloviny června. Studenti mají též uprostřed každého semestru týden studijního volna. * Na britských i amerických VŠ neexistují ústní zkoušky ani písemné vědomostní testy. Na rozdíl od nás jsou posluchači zkoušeni současně při písemné zkoušce, která obvykle trvá i několik hodin. Studenti si vybírají z většího množství témat a své odpovědi strukturují do volnějších esejů. Důraz se neklade ani tak na vědomosti, jako spíše na schopnost samostatného kritického úsudku.