

Nyhedsbrev til faglige vejledere - Eksamen

Nu sidder du med 4. udgave af Studie- og trivselsvejledningens nyhedsbrev til faglige vejledere og studiementorer foran dig – det sidste i dette semester. Måske kan du, ligesom vi, mærke at noget nærmer sig? Det er naturligvis eksamen. Og derfor handler denne udgave om, hvordan du hjælper de studerende i eksamensperioden. Derfor kan du denne gang læse om:

- Vejledningstips i en eksamensperiode
- En video med et konkret råd til eksamensnervøsitet
- Arrangementer som er relevante for de studerende, du snakker med

Månedens vejledningstip

Måske møder du nogle gange studerende, som i tiden op imod eksamen opsøger dig, for at få gode råd til at klare sig godt til eksamen. Hvad skal man så egentlig sige?

Nogle gange får mennesker rigtig meget ud af at høre de "simple" råd. Derfor kan det være en god ide at tage fat i det helt basale, når du snakker med studerende om eksamen. Her er tre forslag:

Hav fokus på at få noget **sundt og nærende at spise** i dagene op imod eksamen. Det bør man selvfølgelig altid, men måske tyer en del studerende til fastfood i eksamensperioden, hvilket er ærgerligt, da hjernen fungerer bedst, hvis den får noget ordentligt brændstof i form af mad og drikke.

Søvn er vigtigt for at få lagret de mange informationer som man støder på i sin eksamensforberedelse. Mind derfor gerne de studerende om, at søvn og en fast dagsrytme er vigtigt for deres læring – en god nats søvn er hverken for mange eller for få timer.

Det sidste råd er at **undgå paniklæsning**. Det har aldrig hjulpet nogen at bladere usammenhængende gennem fagbøgerne i timerne før eksamen, det hjælper kun til yderligere stress. Brug hellere tiden på at lave noget du godt kan lide.

Husk at alle Studie- og trivselsvejledningens webinarer om eksamen er tilgængelige som optagelser [her](#).

Kommende arrangementer

- Webinar: **Do you care for the environment and for your future?** 3/12 kl. 14.00 – 15.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#)
- Webinar: **How to handle test anxiety.** 3/12 kl. 15.00 – 15.45 Læs mere og tilmeld dig [her](#)
- Workshop: **Kickstart din jobsøgning** d. 9/12 kl. 14.15-15.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Gruppeforløb: **Specialegrupper.** Opstart primo februar. Ansøgningsfrist 18/1. Læs mere og tilmeld dig [her](#).



Klik på billedet herover, så kan du se videoen med et råd til, hvordan man får ro i kroppen før en eksamen.

Tak fordi du læste med. Nyhedsbrevet udkommer næste gang i februar med det første af fire udgaver i forårssemesteret. Hver udgave vil indeholde et nyt tema. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Iben, Mette og Mikkel fra Studie- og trivselsvejledningen.

Ps. du kan altid læse meget mere på vores hjemmeside: www.mitsdu.dk/studievejledning