

После чарующего своей красотой выпускного вечера приходит мысль о том, что сдавать в школе экзамены — одно удовольствие. Здесь не только родные стены помогают, но и в еще большей степени — учителя. А потом накатывает ужас, потому как кажется, что все, что учил, напрочь вылетело из головы. Да и справиться в новой обстановке с волнением непросто. Так как абитуриенткой в разное время я без малого была три раза, то сегодня поделюсь своим опытом с теми, кому впервые предстоит это испытание. А также вы узнаете, как нужно правильно готовиться к вступительным экзаменам, чтобы избежать разного рода неожиданностей.

ЛИКБЕЗ АБИТУРИЕНТОВ



что-то друзьям, вы оттачиваете пройденный материал, «проговаривание» укрепляет запоминание) или «слушателя» (если у вас хорошая слуховая память).

Тем, кто привык работать, записывая опорные мысли и положения в виде тезисов, то есть опираясь на двигательную память, следует заниматься в одиночку, с листом бумаги и ручкой.

При подготовке к экзаменам по математике, физике и химии обращайтесь внимание на окончательные формулы и соотношения, так как их придется использовать в процессе решения задач.

Выучить все наизусть невозможно. Поэтому заранее будьте готовы к тому, что в списке экзаменационных задач можете обнаружить, что вот этот-то вопрос вы не успели проработать. Спокойствие! В этом случае главное — не расстраиваться. Подумайте: вполне возможно, что вы найдете свое решение. Не зря же вы одиннадцать лет проучились в школе! И обращайтесь внимание на вычисления. Будет обидно, если из-за ошибки в записи ответа получите оценку на балл ниже.

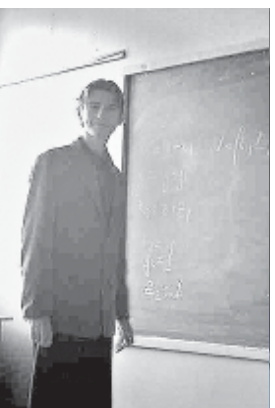
Готовясь к сочинению, выписывайте цитаты из изучаемых произведений. Некоторым людям с хорошей зрительной памятью достаточно вспомнить место, где была записана нужная информация, чтобы потом воспроизвести ее. К тому же работает и двигательная память.

В период подготовки не стоит злоупотреблять кофе и медикаментами — энергетический заряд в работе нервной системы ограничен. Кофе и транквилизаторы подобны кнуту, подстегивающему или усмиряющему лошадь, а силы последней не беспредельны. Не стоит также переедать — обильная и тяжелая пища на время отключит вас от работы. Если вы устали, выпейте стакан теплой воды с медом и немного отдохните. Пользы будет больше.

КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕН

Экзамены. От одного этого слова у вас начинает сосать под ложечкой и подгибаются колени? В таком настроении вас и близко нельзя подпускать к вузу. Экзамены — это лотерейная игра, где многое зависит от фортуны и от вашего умения владеть собой.

Помните знаменитую фразу: «Экзамен для меня, профессор, всегда праздник»? Но совсем не обязательно идти на вступительное испытание в новой, непривычной и не всегда удобной одежде. Вообще в этот день желательно побольше типичных для вашего



быта деталей и действий.

Войдя в аудиторию и раскладывая, скажем, на столе привычным образом вещи, вы как бы вводите себя в режим «автопилота», что помогает сосредоточиться на задании, а не на ситуации, в которой оно дано.

Если вы знаете, что вас легко убедить, что-либо внушить, и вообще вы мнительный человек, то лучше не распрашивайте перед экзаменом других абитуриентов о степени их подготовки и настроении — эта информация в данный момент бесполезна, так как все равно нет времени вносить коррективы, а кроме того, может быть и вредно, если вы забеспокоитесь и растеряете всякую уверенность в своих силах.

И еще. После того, как вы узнали о дне экзамена и номере аудитории, где вы будете его сдавать, заранее найдите ее расположение. Это не займет много времени, но зато избавит в день экзаменов от лишней причины для волнения.

НАСТРОЙ СЕБЯ НА НУЖНЫЙ ЛАД — И БУДЕШЬ ТЫ УЧЕБЕ РАД

ПОДЪЕМ, ОТБОЙ — РЕЖИМ ПРОСТОЙ

Поверьте моему опыту, что особый образ жизни с полным самоотречением ни к чему. Это только выбивает из колеи, а вот чтобы попасть в нее обратно, вам не на шутку придется попотеть. Лишние нагрузки в этот период вам совсем не нужны. А потому усвойте, что режим дня должен быть привычным, не нужно отказываться, например, от встреч с друзьями, прогулок. Наоборот, это поможет отвлечься, а ваш мозг отдохнет.

Работать в период подготовки тоже нужно в обычном режиме. Если вам лучше работается по утрам — оставляйте на это время наиболее сложные для себя разделы, вечером же разгрузите себя. И наоборот. Но! Всю ночь сидеть над книжками не нужно: полдня после этого вы



будете отсыпаться и потеряете драгоценное время для активной работы. К тому же важно, чтобы к экзаменам вы сохранили хорошую форму и ясную голову. Согласитесь, что при постоянном недосыпании даже самое полное знание материала может оказаться совсем бесполезным, если в ответственный момент экзаменов вы не сможете победить усталость и заторможенность.

Самые трудные вопросы учите в начале и в самом конце подготовки. Так уж устроен наш мозг, что лучше всего воспроизводятся первая и последняя части материала, который следует запомнить. После подготовки раздела, имеющего смысловую законченность, не приступайте сразу же к новому материалу, пусть усвоенное немного «отстоит». Зачем это нужно

делать? Если переусердствовать, то последующая, новая, информация может вытеснить или заглушить предыдущую. Если в процессе подготовки какого-либо раздела вам кажется, что вы напрочь забыли все, что учили раньше, не бросайтесь лихорадочно к пройденному, это только повредит. В таком случае доведите работу до конца, отдохните и попытайтесь восстановить общую схему предыдущего материала — отдельные факты вспомните обязательно. И поймете, что страхи были напрасны.

МАТЕМАТИКА И ЛИТЕРАТУРА. КАК УЧИТЬ?

Заниматься можно одному, а можно и в компании. В зависимости от того, в каком случае материал усваивается лучше. Если вы занимаетесь в компании с друзьями, то следует правильно выбрать свою «роль»: «рассказчика» (при этом, рассказывая

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ СТУДЕНТОВ

КАК НЕ ПРОВАЛИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

УВЕРЕННЫМ, ПРАКТИЧНЫМ

Заплати и спи спокойно. Попроси заступничества у покровительницы студентов святой мученицы Татьяны. Она не оставит своей милостью и абитуриента, готового броситься в пекло экзаменационной лотереи. Если нервы слабые — иди отвечать в числе первых, по принципу: «раньше сядешь — раньше выйдешь». Если обладаешь выдержкой, дожись, пока иссякнет запас сил у преподавателя, и отвечай последним. Накануне экзамена ничего не повторяй: перед «смертью» не надыхайся — лучше хорошенько отдохни.

СУЕВЕРНЫМ, РОМАНТИЧНЫМ

Если успешно сдал первый экзамен, в той же одежде надо идти на остальные. Накануне испытания положи под подушку раскрытый учебник, и вся информация непременно «перекочится» из книги в голову. Положи под пятку пятак (советского образца). Заходи в кабинет с правой ноги, а билет бери левой рукой. Перед экзаменом не мой голову и не стриги ногти. Зови на помощь Холяву. Так как зачетки у тебя пока нет, высуни в окно паспорт и ори что есть мочи: «Холява, приди!»

А К ЭТОМУ БУДЬ ГОТОВ, КОГДА СТАНЕШЬ СТУДЕНТОМ:

Откладывай денежки на учебники (вузу «на бедность»), а также на то, если не желаешь отрабатывать летнюю практику.

Девчонки, запасайтесь лишними парами колготок (студенческие в аудиториях сплошь и рядом в «занозах»).

Не верь, что мест в общежитии нет (они есть всегда!). Там ты станешь настоящим студентом.

Филфаковец, привыкай к фразе: «Вы что, с физмата?» из уст препода в случае, если не можешь связать двух слов.

Студент физмата, будь готов услышать ехидное: «Вы не с филфака к нам перевелись?» — когда ты будешь откровенно «лить воду» вместо точных ответов.

Посещай лекции и семинары, ибо сможешь прикольнуться и сойти за старательного студента.

На экзамены ходи скромно одетый, с изможденным видом, в голове всегда держи несколько цитат великих людей — это впечатляет.

Не горюй, если что-то не сдашь, — до пересдачи живи мыслью, что ты самый умный.

Будь весел от сессии до сессии, однако не забывай, что на ней придется заплатить за все.

Наталья ЗАРУБИНА.

Дина ЯГУПОВА.