



Как пережить экзамены...

Как показывает практика, экзамен — не самое страшное испытание. Самое трудное — подготовка к нему, страхи и волнения, бессонные ночи, дрожь в коленках... В общем, весь обязательный набор, который получает почти каждый школьник в нагрузку к экзамену.

Что же надо сделать, чтобы этот «комплект» не пригодился? Правильная подготовка.

Сразу предупреждаю: дальнейшее адресовано совсем не тем, чьи силье воли позавидует Жанна Д'Арк. Но если такой в наличии нет, то первое, что надо сделать — это оградить себя от всего, что может отвлечь от подготовки. Почему-то именно в такие моменты активизируются друзья, по ТВ крутят только те фильмы, которые тебе давно хотелось посмотреть, да и большинство знакомых умудрилось родиться именно в эти предэкзаменационные дни. Если собственной силы воли не хватает, то можно попросить родителей (уж они-то никогда не откажут!) никого не пускать в дом и не звать тебя к телефону, выбросить батарейки от пульта (а лучше вообще отключить телевизор, телефон, а заодно и дверной звонок) и любимые CD раздать друзьям, чтоб не было желания отвлечься на любимую музыку.



И готовь шпаргалки! Вот только пользоваться ими не советую. Зачем же тогда делать? А просто потому, что пока ты будешь старательно размещать ответы на листочке 5x5, то уж половину-то точно запомнишь.

Перед экзаменами лучше есть витамины и высококачественную пищу (это не значит, сметать полхолодильника от волнения). В день экзаменов вместо того, чтобы накачиваться валерьянкой и другими успокоительными (которые, кстати, тормозят все процессы в организме, включая сообразительность), лучше ограничиться шоколадом, крепким чаем или кофе — они увеличивают работоспособность мозга в 8 раз, правда, только на 2 часа.

Не менее важно психическое состояние. Главное — это перестать нервничать и избавить себя от стресса. Экзамен — это, конечно, важно, но жизнь-то на нем не заканчивается, чем бы ни закончился он сам.

И помни: учителя тоже люди. И тоже не любят экзамены. Многим из них надоело который год слушать ответы зеленых от волнения учеников. И вовсе они не собираются нас «валить». Им же самим неохота принимать по 10 раз пересдачи и возиться с нами заново. Ну, вот и все. А вообщето, главное правило сдачи экзаменов: «Без паники!» И одна стопроцентно верная примета: ты обязательно сдашь, если абсолютно все выучишь.

Ни пуха, ни пера!

Трунина Анастасия 7 «Г»



Лучший сотрудник

апреля

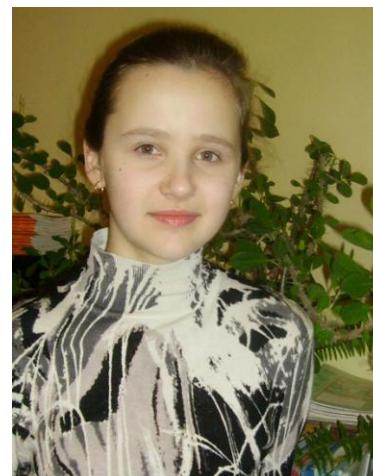


Фото Алёны Маскаевой

Анастасия Трунина — хороший друг, удачный собеседник, прилежная ученица. Можно продолжать бесконечно, но для нашей газеты — это ценный сотрудник!

Она очень приятна в общении, у нее мягкий характер. Насти, как никто другой, любит ставить перед собой цели и добиваться их. Анастасия, ученица 7 «Г» класса, с успехом поступила в историко-филологический класс, что немаловажно для нашей редакции! Больше всего она увлекается изучением английского языка. Ее хобби — рисование, а рисует и творит она где только можно! У Насти много друзей и знакомых. В общем, творческий и энергичный человечик!

Дунюшкина Екатерина 7 «Г»

Ну и накосячили!

Учитель: - «Есть одно мудрое изречение, я его сам придумал.»

Ученик: - «И Пушкин, скака в упряжке, словно врезался в открытые ворота.»

Учитель: - «Опять у нас мела нет! Иванов! С сегодняшнего дня ты будешь ответственный за отсутствие мела.»

Ждем от вас историй!