

УЧИТЬ ИЛИ СПАТЬ: ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС

СТУДЕНЧЕСТВО

*«Вспомни, друг, как ночь перед экзаменом
Проводили мы с тобой без сна.
И какими горькими слезами нам
Обходила каждая весна.»*

*Вспомни, друг, как мы листали наскоро
Пухлые учебников тома,
Как порой встречали нас неласково
Клиники, больницы, роддома.»*

В период сессии, которой, к сожалению, нельзя избежать, каждый студент задумывается, как наиболее эффективно подготовиться к экзаменам и сдать их. Зачастую времени остаётся мало, а материала, который требует постижения, — уйма. Вот и приходится студенту использовать максимум хитростей и всяческих уловок, которые являются наследием не одного поколения студентов. На вооружение берётся всё — от банальных шпаргалок до изменения распорядка дня. А как иначе? С сессией шутки плохи, исход таков: со шитом или на шите.

Зубрёжка в ночь перед экзаменом — действенный метод для многих студентов. Но для улучшения результатов следует всё же поспать. Научные исследования показали: любители ночных бдений имеют весьма посредственные успехи, на экзамене им часто не хватает концентрации и собранности.

Чем ближе контрольная, зачёт или устный экзамен, тем больше студенческая паника. Особенно тяжело даётся зубрёжка предметов с большим объёмом теоретического материала, а как раз у студентов-медиков эти предметы являются фундаментальными. Не лучше обстоит дело с предметами, включающими теорию и практику: статистикой и мате-

матикой. Ещё хуже дело с техническими дисциплинами, к счастью, они нас напрямую не касаются. В общем, так или иначе студенческая печаль приходит во время сессии, вот тут-то и становится мучительно больно за бесцельно прожитые месяцы семестра. Что поделать, так уж заведено: от сессии до сессии живут студенты весело...

Однако вернёмся к сессии. Студенту в этот период необходимо приложить титанические усилия, чтобы из всего объёма информации, представленной на экзамен, извлечь только нужную, а ненужную отсеять.

Так много надо выучить, а времени так мало. Но всё можно успеть за несколько бессонных ночей, рассуждает среднестатистический студент, руководствуясь опытом былых поколений и принципами:

— некогда отдыхать, после экзаменов отосплюсь;

— когда сразит усталость, взбодрит порция кофеина;

— нужно открыть глаза — и вперёд, навстречу знаниями, ведь надо грызть гранит науки.

В период экзаменационной сессии правилом должно стать следующее: режим, достаточное питание, сон положенные 8 часов, важно не засиживаться по ночам, подстегивая себя крепким кофе, чаем или энергетическими коктейлями.

Как ни странно, оптимальный способ подготовиться к экзамену — лечь спать вместо того чтобы заниматься ночью. Но остаются ли в памяти лекции, заученные на рассвете? «Максимально позанимаюсь сегодня ночью, использую последний шанс» — не самая толковая идея.

Исследования, проведённые аме-

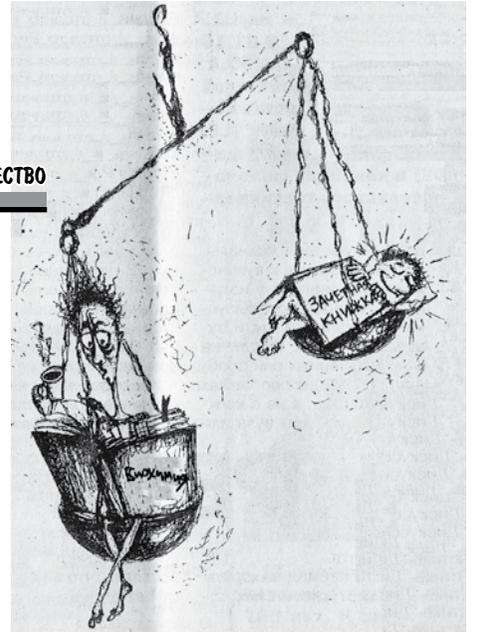
риканскими учёными, отчётливо показывают: лучшие оценки получают те студенты, которые занимаются днём, а ночью спят, другими словами — придерживаются нормального распорядка. Встать пораньше перед экзаменом и всё хорошенько повторить или доучить — не более чем утопия, потому как никто не обладает ясным умом в четыре часа утра. Верить в спасительные утренние часы — заблуждение.

Справедливости ради отметим: хотя шкала оценок отклоняется в пользу дневных зубрил весьма убедительно, она не свидетельствует об обратной взаимосвязи между способом обучения и успехами в учёбе. Возможно, что люди, склонные к ночному обучению, менее организованы, не обладают глубокими знаниями и не умеют правильно распределить своё время.

Всё же всенощные зубрёжки среди студентов уступают практике встать утром пораньше, в четыре или пять часов. В итоге многие из любителей столь ранней подготовки зачастую не могут вспомнить большую часть из того, что выучили на рассвете. Помните: короткий, недостаточный сон снижает способность концентрироваться. Но есть особые студенты — «совы», те, кто живёт в другом ритме. Их внутренние часы (биоритмы) идут иначе — и это несколько не вредит их успеваемости.

Многие студенты знают, когда у них наступает пик наивысшей активности. «Жаворонкам» работает лучше всего по утрам, «совам» — по вечерам. Учить или спать? Ответ остаётся за вами.

Первое, что необходимо сделать в период подготовки к экзаменам, — организовать процесс повторения по временным



срезам. Иначе говоря, нужно разработать план занятий по каждой из оставшихся до экзаменов недель, дневной план по оставшимся дням и, наконец, часовой план. Следуя этим временным планам, будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

Если вы садитесь за стол с весьма размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя очень важного стимула — чувства выполненного долга при достижении поставленной цели. Кроме того, нечеткая цель оказывает дезорганизующее воздействие, при первых же признаках усталости вы почувствуете искушение отложить занятия на потом, даже если вам удалось сделать совсем немного.

Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада. Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуется начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

Роман МЯКОНЬКИЙ,
клинический ординатор.

СМЕШНЫЕ ЛЮДИ



**Вот и настал
«час икс» —
финал сезона
II Волгоградской
лиги КВН.
Прошедшая игра
преподнесла
немало сюрпризов,
но обо всём
по порядку.**

«ГЕРАСИМ»

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

В просторном зале областной филармонии мерялись силами довольно известные команды: «Герасим» ВолГМУ, «Порублю» ВПТ, «Ямайка» ВГИ, а также новички — команда армянского культурного центра «Акцент» и специальный проект «Один из них Артём». Эта команда стала первой изюминкой юмористического состязания.

Вторым открытием финала стало изменение структуры игры: помимо классических конкурсов «Визитка», «Разминка», видеоконкурса, появился новый конкурс трейлеров, заменивший музыкальное «Домашнее задание».

КВН потерял бы дух соперничества, не будь строгого, но справедливо-го жюри. В этот раз ребят оценивали: Дмитрий Соколов, ведущий участник команды ВАГС, Михаил Блудилин, яркий представитель сборной Волгограда, Константин Смирнов, артдиректор клуба «Воск», Роман Глуховский, «ветеран» волгоградского КВН, а также представитель жюри и по совместительству ведущий утренних новостей Ярослав Мамин.

Особой тематикой у этой игры не было, а потому ребята шутили от души и обо всём. Представители «Ямайки» запомнились своим участником

Женей. Человек-берёзка поразил своей худобой. Ребята из «Порублю» доказали и показали, что ещё в Древней Руси существовала реклама: «Покупайте колокольный холоп, вешайте его в колокольне — он вам споёт». Участники команды «Один из них Артём» предстали в окружении четырёх прекрасных девушек, к которым в зале не остался равнодушным ни один представитель сильного пола. Древнерусская былина в исполнении ребят из «Акцента» не могла не удивить резким контрастом. Команда «Герасим», как обычно, выступила в духе архауса, и своим искромётным юмором очаровала и зрителей, и жюри. Определённая закономерность прослеживалась у всех команд, за исключением «Один из них Артём», каждая команда показывала сценки на тему «Случай в семье».

Результат игры до последнего момента предсказать было невозможно. Он превзошёл все ожидания: впервые, набрав по 94 балла, победителями стали 3 команды: «Герасим», «Порублю» и «Акцент», и это самая главная неожиданность игры.

Финал сезона II Волгоградской лиги КВН, как обычно, прошёл под эгидой комитета по делам молодёжи администрации Волгограда.

Мария РУДЕНКО.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

СТУДЕНТЫ ВОЛГМУ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

Наркомания — одна из важнейших медико-социальных проблема в современном молодёжном обществе. Недостаточное внимание государства к воспитанию молодёжи, обострение социально-экономической ситуации привели к появлению поколения, не способного сопротивляться растущей наркотизации общества. Именно поэтому одним из приоритетных направлений программы «Здоровое поколение», разработанной студенческим советом нашего университета, является проект «Мир без наркотиков».

Он включает в себя курс лекций и семинаров, которые проводятся студентами и преподавателями ВолГМУ совместно с Управлением Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Волгоградской области. Основной целью проекта является профилактическая работа со студенческой молодёжью, а также физическое и нравственное совершенствование молодого врача — носителя идеологии здорового образа жизни.

5 октября 2009 года в общежитии № 3 ВолГМУ прошла стартовая лекция, которую прочитал ассистент кафедры амбулаторной и скорой медицинской помощи А. И. Белоглазов совместно со старшим оперуполномоченным УФСКН России по Волгоградской области М. А. Черным. В ходе лекции были освещены основ-



ные проблемы распространения наркотиков среди молодежи Волгограда. Михаил Александрович привёл неутешительные статистические данные о численности наркозависимых жителей города, а также познакомил присутствующих с основными статьями Уголовного кодекса РФ, касающимися незаконного оборота наркотиков. Анатолий Иванович, в свою очередь, очень интересно рассказал о жизненных ситуациях, связанных с употреблением наркотиков, которые встречались в его профессиональной деятельности.

Стоит подчеркнуть, что присутствующие в аудитории студенты не остались равнодушными к проблеме, слушатели активно задавали вопросы и дискутировали с лекторами.

Уважаемые коллеги, объединив наши усилия, мы сможем сделать пусть небольшой, но весьма необходимый шаг в профилактике наркомании. И этот шаг станет началом большого пути в борьбе с наркотической зависимостью среди студенческой молодежи города-героя Волгограда.

Оксана ДЕРИЧЕНКО,
заместитель председателя
студсовета ВолГМУ,
студентка 5-го курса, лечебного ф-та.