



Дорогие мои выпускники!

Я поздравляю вас с окончанием серьезного этапа в вашей жизни. Перед вами открывается дверь во взрослую жизнь! И я хочу пожелать вам ставить перед собой смелые и амбициозные цели, добиваться того, о чем мечтаете, жить яркой и насыщенной жизнью, в которой должно быть место всему: работе, друзьям, любви, близким, радости и счастью. Пусть на этом пути проводником у вас будут любящее и чуткое сердце, спокойный и верный разум, горячая и огромная мечта. Счастливого пути!

Ксения Александровна Капралова



ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВЫПУСКА?

Совсем скоро выпускники станут абитуриентами и встанут перед вопросом выбора своего пути. Мы узнали у выпускников прошлого года, как изменилась их жизнь после того, как они закончили свое обучение в Гимназии, и какие советы они могут дать нынешним одиннадцатиклассникам.



ЗАЙЦЕВА ЛИЛИЯ
НИУ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

в марте и поняла, что ценности декана факультета и университета в целом мне очень близки. Из гимназической жизни ярким воспоминанием осталась история, как я уснула за кулисами на новогоднем спектакле и проспала свой выход. Пришлось очень быстро сообразить, как незаметно выйти на сцену и эффектно сказать свою реплику. Анна Владимировна была не очень довольна, но сильно не ругалась)



КАПУСТИНА АЛИСА
НИУ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

О Гимназии осталось много воспоминаний. Чудесные уроки литературы, когда Григорий Анатольевич читал нам стихи, или мы всем классом пели песни. Чаепития с нашей классной руководительницей Натальей Викторовной, когда мы все вместе собирались и веселились. Но самым ярким воспоминанием стал последний звонок, где были все учителя, которые видели, как ты растешь. Тогда было много как слез, так и радости.

Я очень долго не могла определиться с выбором профессии или же призванием. Честно сказать, я до сих пор не до конца понимаю, кем себя вижу в будущем. Высшая школа экономики меня привлекла свободой выбора. На данный момент я учусь на двойной программе. Целых два курса нас погружают в обе направленности, а на третьем можно будет выбрать одно или оставить оба направления. В моем случае, это стало идеальным вариантом, чтобы понять, что будет по душе в дальнейшем.

Первые полтора месяца у меня ушли на адаптацию к быстрому темпу учебы в «Вышке». Каждую неделю от нас ждали готовый новый проект. Погружение в профильные предметы было очень резким, нужно было схватывать все на лету - ждать, пока ты поймешь, никто в университете

не станет. Больше всего меня поразило то, что никому нет дела до того, действительно ли ты учишься или просто «втыкаешь» в телефон. В отличие от учителей, преподавателям все равно, если человек не стремится к знаниям, такие студенты обычно и отпадают на первой сессии, так как не научились сами себя мотивировать на учебу.

Скорее всего, это клише многих студентов, которое может бесить выпускников (меня вот как раз бесило), но не бойтесь ЕГЭ - это только начало вашего пути. И да, конечно я помню, как я сдавала все это и волновалась, но сейчас я изучаю незнакомый мне предмет не за 11 лет, а за пару месяцев, и сдаю его успешно на первой же сессии. Важно уже со школы уметь себя мотивировать и правильно распределять время для подготовки к экзаменам. Для выбора университета не бойтесь ходить на дни открытых дверей и общаться со студентами, от их лица скажу, что мы только рады рассказать плюсы и минусы места, поведать кто на факультете из преподавателей любимчик, а кого стоит бояться на сессии.

Я бы не сказала, что учеба в вузе сильно отличается от учебы в школе. При поступлении в университет вас ждет все то же самое: посещение занятий, выполнение домашнего задания, написание различных работ. Единственное отличие, которое меня поразило - большое количество ответственности. Многие задания нужно выполнить в течение года, и ты сам решаешь, в какой момент начать их делать. Преподаватели в вузе не ругают тебя за отсутствие домашнего задания или курсовой работы, как школьные учителя, но последствия лени и прокрастинации - это незачет с дальнейшим отчислением. Я выбирала университет по наличию подходящих мне образовательных программ, а также по отзывам на просторах интернета.

Нынешним выпускникам очень сильно хочется пожелать НЕ заикливаться на едином государственном экзамене. По собственному опыту знаю: в 11 классе кажется, что результаты ЕГЭ окажут влияние на всю дальнейшую жизнь, что это самый важный этап, который определяет абсолютно все. Это не так. 100 баллов на экзамене не стоят измотанных нервов и поломанной психики. Конечно, следует уделять должное внимание подготовке, но бросать на это все свои ресурсы точно не стоит.



МИХАЙЛОВА ЕЛИЗАВЕТА
РГПУ ИМ. ГЕРЦЕНА

ДА ЛАДНО, НЕ КИПИШУЙ!

Помимо праздничной суеты и выбора самого красивого платья на выпускной, у 11-х классов очень сильный стресс вызывают предстоящие экзамены, от результатов которых зависит, смогут ли они поступить в вуз мечты. Команда RUFIN news подготовила техники, которые могут помочь организму расслабиться и справиться с этим непростым испытанием.



Повлияйте на все, на что можете повлиять.

Найдите варианты экзаменов прошлых лет. Прорешав их десятки раз, вы поймете, что это совершенно не страшно, и будете чувствовать себя уверенней.

Продумайте маршрут до места, где будет проходить экзамен. Рассчитав время пути, вы не будете переживать из-за того, что можете опоздать.

Поддерживайте себя.

Прогулки на свежем воздухе, сон не менее 8 часов (ложиться спать и просыпаться важно в одно и то же время), полезная еда, исключение кофеиносодержащих напитков (кофе, кола, энергетики), достаточное количество чистой воды, занятия спортом — да, и это тоже рекомендации по уменьшению стресса. Организм перед экзаменом и так испытывает серьезные нагрузки, а значит, его нужно немного поддержать.

Если ощутили панику, то почувствовать безопасность и снизить уровень тревоги помогут техники заземления:

Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.

Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.

Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.

Также для расслабления организма можно выполнить специальное упражнение:

Техника «Глубокое дыхание» (диафрагмальное дыхание)

Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик. Важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание — стрессовое дыхание.

Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше. На выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги.

Не заикливайтесь на экзаменах как на вопросе «жизни и смерти». Экзамен — это возможность перейти на новый уровень и, в конце концов, испытать положительные эмоции, когда все будет позади!

