

Testing times

Экзамены



Exam stress doesn't occur most strongly during the actual exams but in the few weeks just before them. The climax is usually the night before, when last minute preparations confirm your worst fears

- *Экзаменационный стресс проявляется наиболее сильно не во время самого экзамена, а, непосредственно, за несколько недель до него. Кульминационный момент обычно наступает ночью, накануне экзамена, когда последние минуты подготовки усиливают ваш страх перед предстоящим событием*



There are, however, some simple ways of dealing this problem.



Существуют, тем не менее, некоторые простые способы решения этой проблемы.

The night before is too late to do anything

*Слишком поздно
что-либо учить
в ночь перед
экзаменом*



Far better to go to a dance than increase stress by feverish efforts to fill in your knowledge

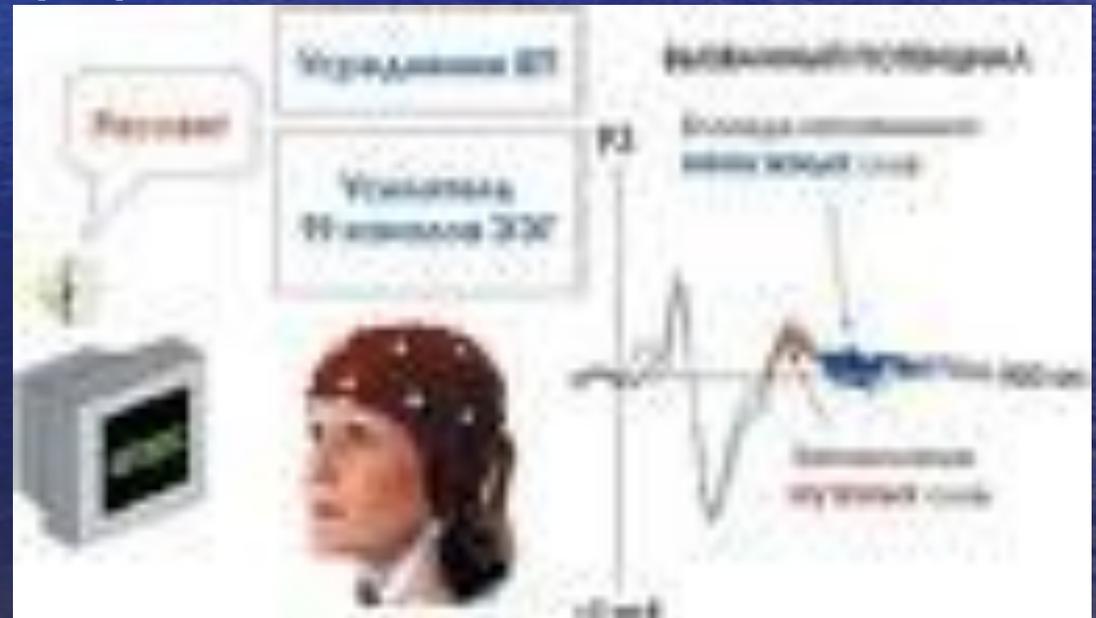
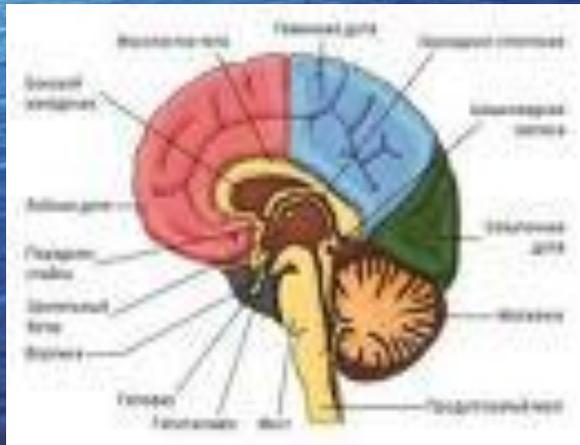


*Гораздо лучше пойти
в клуб потанцевать,
чем усиливать
свой стресс
лихорадочными
попытками залатать
прорехи в своих знаниях*



The brain is a complex bioelectrical machine, which, like a computer, can be overloaded.

Головной мозг представляет собой целостную биоэлектронную машину, которая подобно компьютеру может быть перегружена информацией



After 30 min your attention wanders,
your memory actually shuts off, and
boredom sets in



*Через 30 минут
ваше внимание
рассеивается,
ваша произвольная
память отключается,
и вас охватывает скука.*

Two drugs are often used by students

*Есть еще два средства,
часто используемые
студентами*

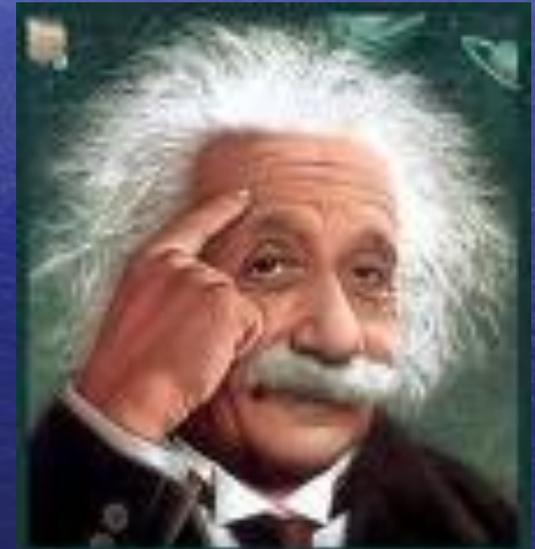


Study stress was experienced by Isaac Newton, he used to study for days on end

*Учебный стресс испытал
Исаак Ньютон,
когда он работал
дни напролет.*



*А вот Эйнштейну было
не так трудно: он мог все бросить
и отправиться покататься
на парусной лодке, или поиграть
на своей скрипке –
не очень хорошо, как говорил он,
но зато это доставляло
большое удовольствие.*



*Einstein had no such difficulty; he would break off
and go sailing or play his violin – not very well, he
said, but it was very comforting*

The lesson here is clear. To beat exam stress you have to feel that what you are doing is fun. Give yourself a real chance by getting out and about before exams, in the certain knowledge that a laugh with friends or a walk through the country is really giving your mind the recreation it needs



*Предлагаемый здесь урок прост.
Чтобы победить
экзаменационный стресс,
вы должны чувствовать, что то,
что вы делаете – приятно.
Дайте себе реальную
возможность
отложить все перед экзаменом,
будучи уверенным,
что смех с друзьями
или прогулка за город дает
вашему уму необходимое
восстановление.*

Exam stress then turns into exam exhilaration (pleasure), real competitive fun

Экзаменационный стресс превратится тогда в экзаменационное возбуждение (удовольствие), настоящую конкурс-забаву.

