

**В. Челпаченко**

**Целлюлит в голове**  
**или**  
**как стать отличником**

# Саратов 2011

УДК 37.015.3

ББК 88.4

Ч-40

Рецензент:

Кандидат педагогических наук *Е.В. Разумова*

(г. Вольск)

Челпаченко В.

Ч-40 Целлюлит в голове или как стать отличником / Челпаченко В.  
– Саратов:, 2010. – 60с.

Желаете достичь успехов в учёбе? Тогда эта книга для Вас. В ней содержатся советы и практические рекомендации, которые помогут школьникам, студентам и курсантам в учебной деятельности. Цель автора мотивировать учащихся к самообразованию, усердному труду и активной общественной жизни. Стать отличником по силам каждому, нужно лишь выработать свою стратегию и действовать, преодолевая все препятствия на своём пути.

**ISBN 978-5-9999-0569-7**

УДК 37.015.3

ББК 88.4

## От автора

*Здравствуйте, дорогие друзья!*

*Приятно осознавать, что есть люди, которых заинтересовала эта небольшая книжечка с забавным названием. В ней содержится мой маленький опыт, который пригодится школьникам, студентам и курсантам в учебной деятельности. Честно говоря, всегда хотелось узнать как можно больше о процессе обучения, раскрыть все секреты и полюбить его всей душой и сердцем.*

*Ещё шесть лет назад мой статус колебался между «троечником» и «хорошистом», но после прочтения книги Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака или ключ к прозрению» я решил прощупать свои силы вдоль и поперёк. Прощупал – получилось, через год стал отличником и являюсь им до сих пор.*

*Не подумайте, что хвалюсь. Просто хочется быть полезным обществу. Думаю, Вы не часто чи-*

*тали книги, автору которой всего лишь 19 лет.  
Уже интересно?*

*Огромное спасибо моим преподавателям и наставникам, которые направляли, вдохновляли и помогали познавать этот прекрасный мир; а также боевым товарищам Огурцову Саньке и Шиндрову Антохе за графическое изображение моих мыслей.*

*Бог в помощь! Весёлые картинки помогут Вам не уснуть ☺*



## Предисловие

«Целлюлит в голове» – явление хорошо известное преподавателям самых разных учебных заведений: от общеобразовательных школ до духовных семинарий. Современный студент, имеющий огромные преимущества в поиске информации и использовании передовых образовательных технологий, зачастую не обладает простыми навыками в получении знаний, не умеет искать и отбирать нужный материал, отделять главное от второстепенного.

Пессимистически настроенные социологи отмечают значительное снижение среднего уровня интеллектуальности молодежи, интереса к творчеству, способности к решению нестандартных задач, которая, если и компенсируется, то исключительно склонностью к манипулированию простейшими алгоритмами «навороченных» гаджетов. Однако дело, вероятно, заключается не в ослаблении мозговой деятельности, а в элементарном неумении ориентироваться в информационном пространстве. Современный студент, воспитанный телевидением

и Интернетом, а отнюдь не вдумчивым чтением книг, попросту не умеет учиться.

Положение осложняется тем, что преподаватель, получивший образование в совершенно иной ситуации, часто не может понять, отчего все его педагогические усилия не помогают студенту эффективно усвоить необходимый материал. Почему вместо того, чтобы вести заинтересованный диалог ему приходится мучительно и безуспешно преодолевать стойкую апатию студента, тот самый «целлюлит в голове», который стал настоящим бедствием современного образования.

Книжка «Целлюлит в голове» хороша уже тем, что написана сверстником тех, к кому она обращена, курсантом военного вуза, который в весьма специфических условиях находит способ достаточно просто, хотя и не очень легко, оптимизировать процесс усвоения знаний. При этом автор обращает внимание, если можно так выразиться, на самую философию обучения, то есть убеждает собеседника не в том, насколько интересным является тот или иной предмет, а в том, насколько интересным,

увлекательным является сам процесс приобретения знаний.

В условиях хронического цейтнота, помноженного на нелюбовь к чтению, самые прекрасные руководства чаще всего обречены на непрочтение. Книга В. Челпаченко лаконична, свободна от излишних ссылок на авторитеты, которые чаще всего ничего не говорят читателю, написана в увлекательной манере хорошим разговорным языком.

Стилизованные под комиксы иллюстрации удачно разбивают текст, подчеркивают опорные моменты руководства, значительно облегчают усвоение материала.

Автор скромен, постоянно напоминает читателю, что он точно такой же студент, с такой же врожденной склонностью к лени и возрастному шалопайству. Автор не назидает, а сообщает, делится своим опытом, который приобретен в совершенно схожей с читателем интеллектуальной ситуации. Замечательный юмор, ироническое отношение, прежде всего, к своим собственным успехам создают особый доверительный тон, который заставляет

всякого открывшего книгу дочитать ее до последней страницы.

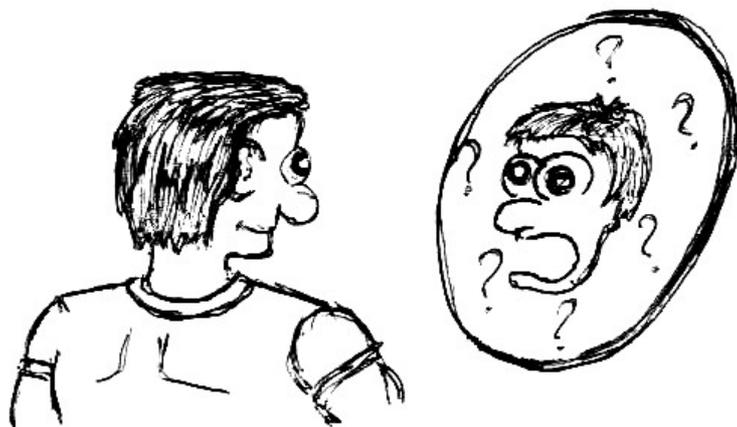
Следует заметить, что автор книги отнюдь не «ботаник», не закомплексованный исключительно на получении образования прагматик. Владислав Челпаченко – весьма разносторонне развитый молодой человек, имеет спортивные разряды по ТХ-ЭКВОНДО, акробатике, настольному теннису и волейболу, победитель и лауреат многочисленных конкурсов и олимпиад, поэт и увлеченный сочинитель. Помимо всего прочего, он является пономарем Крестовоздвиженской церкви Вольского Военного Института Тыла, исполняя это послушание с присущей ему искренностью и добросовестностью.

*Протоиерей Михаил Воробьев, настоятель*

*Крестовоздвиженской церкви ВВИТ,  
преподаватель Саратовской Духовной Семинарии.*

## *Смотри мужественно в глаза своему незнанию*

Признаться в том, что чего-то недопонял или не знаешь – не стыдно. Стыдно молчать и краснеть из-за своей недалекости. Не стесняйтесь спрашивать. Правда, бывают случаи, когда в ответ Вы можете услышать: «Как Вам не стыдно, такого элементарного не знать?». Это неадекватная реакция, но на неё есть достойный ответ. «Кто спрашивает, тот хочет знать. И, если я этого не знаю – это не значит, что я бестолковый!»



*Всегда проще осудить, чем помочь. Старайтесь найти себе помощников, а не «великих» судей.*

## *Суть знания – понимание*

Не стремитесь получить формальную «пятерку» (т.е. её оболочку). Она не даст достойных плодов. Существует очень интересная притча.

Пришёл старец в семью богатого купца и видит, что на душе у него не спокойно. Он спрашивает его:

- От чего печалишься, брат мой?

- Дочь моя умница-разумница, рукодельница, да внешностью не вышла.

- А что же это у тебя вино в глиняных сосудах хранится? – переводя тему, удивился старец.

- А в чём они должны быть?

- Ты человек богатый, так и храни его в золотых и серебряных сосудах, в глиняных же хранят бедняки.

- Точно! – возгордился купец – так и сделаю.

Приходит через месяц опять к нему в дом. Купец с порога начинает браниться на него:

- Что же это ты мне насоветовал? Все вино, которое было в золотых и серебряных сосудах прокисло.

- Так значит тебе важнее то, что внутри сосуда?

- Естественно – проворчал купец.

- Так что же ты, брат, печалишься о красоте своей дочери – её внешней оболочке, если для тебя важнее то, что внутри.

Понял тогда купец свою ошибку и не печалился больше о красоте дочери.

То же самое и в нашем случае: золотые и серебряные сосуды – это наши оценки, а вино наши – знания. Поэтому лучше иметь свежее вино, чем прокисшее. К чему я это говорю? Очень часто мы встречаемся с тем, что человек получает «5», не уяснив даже темы занятия. Как же это происходит? Очень просто:

Человек берет доклад по теме семинара, читает его пару раз (а иногда и ни разу) и, выступая, получает долгожданную «5», якобы за хорошо подобранный материал.



Все необходимое есть в интернете, методических кабинетах, библиотеках (но не у вас

голове) и подготовить доклад несложно. И возникает вопрос: можно ли напоить странника каплей росы, жаждущего стакан воды? Так и здесь, не уяснив темы, готовить доклад не всегда полезно.



В голове останется прокисшее вино!

Самое главное, чтобы вы понимали о чем говорите, а не машинально заучивали. Старайтесь принимать знания так, чтобы вам было понятно, почаще прибегайте к сравнению. И никогда не оставляйте открытых вопросов, то есть, услышав незнакомое слово или словосочетание, запишите карандашом его на полях тетради и после или во время занятия спросите у преподавателя. Не волнуйтесь, это не страшно. Страшно, когда не знаешь, и знать не хочешь. Аварский поэт Р. Гамзатов в одном из своих стихотворений писал :

Всезнающих людей на свете нет,  
Есть только те, кто мнит себя всезнающим.  
Порой мне страшен их авторитет,  
Взгляд осуждающий и глас карающий.

Всего не знал ни Пушкин, ни Сократ,  
Все знает в целом мир, большой и многолюдный,  
Но судят мир порою те, что мнят  
Себя носителями истин абсолютных.

*Суть знания - понимание. Уяснив эту истину,  
вы никогда не будете плавать по поверхностям  
наук, а сможете, нырнув поглубже, достать  
самое драгоценное.*

## ***Самообразование***

*Только самые мудрые и самые глупые  
не поддаются обучению.*

*Конфуций*

Самое эффективное образование – это самообразование. Так говорят практически все преподаватели.

даватели и постоянно нам об этом напоминают. Это с одной стороны не сложное, а с другой – очень трудное занятие. Почему не сложное? Бери, пожалуйста, книгу, конспект, карандаш и учись, добывай знания на здоровье. Не надо никого просить, не надо ничего придумывать – красота. Но с другой стороны, заставить себя выкапывать зерна науки из толстенных книг – очень трудно. Здесь необходимы крепкая воля и усидчивость.



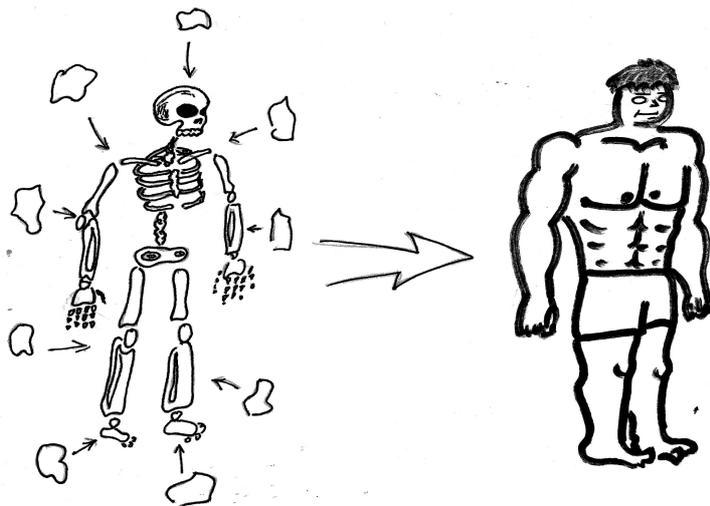
*Если многие обладают этими качествами, то почему бы нам не потрудиться над тем, чтобы они стали и нашими спутникам жизни?*

## *Historia est magistra vitae*

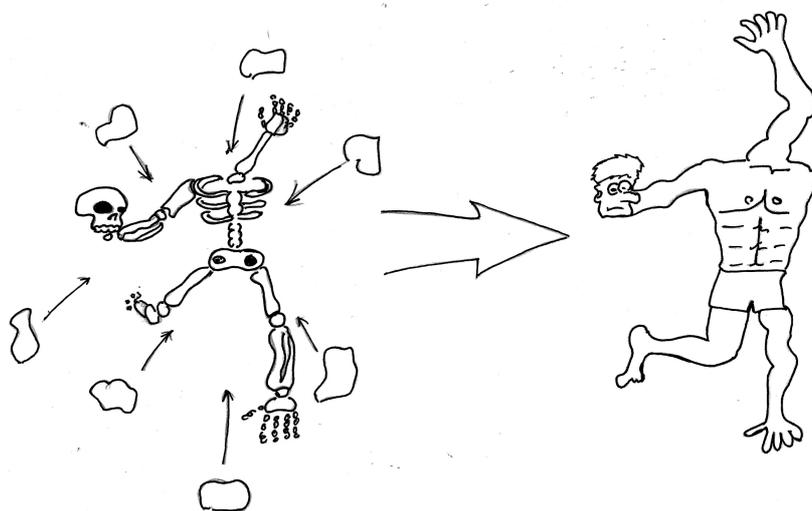
Знаменитый русский историк, профессор Московского университета В.О. Ключевский заметил, что история никого и ничему не научила, жизнь, однако, ещё больше мстит тому, кто совсем не знает истории. ”Ложь в истолковании прошлого приводит к провалам в настоящем и готовит катастрофу в будущем ”.

В школе на уроках истории, нам кажется, что этот предмет не всегда интересный и нужный. Однако нельзя оценить мир сегодня, не зная, что было вчера. Уважающий себя человек обязан знать историю своего государства.

Именно история формирует в сознании людей определенного рода скелет знаний. Если этот скелет прочный, то вся другая информация к нему «прилипает», образуя привлекательный силуэт.



В противном случае, все события и факты вместо того, чтобы быть в четкой структуре, «ле-тают» в свободном пространстве, пиная рыхлые КОСТОЧКИ:



Поэтому, уважаемый читатель, настоятельно рекомендую перечитать историю своей страны.

Неблагодарность к нашим предкам и неуважение традиций часто возникают не из-за нашего равнодушия или злого сердца, а из-за незнания прошлого.

Многие, например, отмечая 9 мая с бутылочкой пива совершенно не знают, за что пьют. Да, слышали вроде, что день Победы. А какой? Над кем? Когда? Обидно не то, что не знают, а то, что даже не стремятся узнать. Многие прогуливают уроки, зная, что за это ничего не будет. А вот во времена «аракчеевщины» за это арестовывали студентов.

Да, прочувствовать все тяготы прошлых дней нам не удастся, но постараться их понять, было бы полезно. Слава Богу, это уже пройденный этап и сейчас все хорошо и много возможностей: было бы желание.

*Чтобы уверенно идти вперед, нужно почаще оглядываться назад. Если будет на что посмотреть и сравнить, то огромные перспективы на вашем пути будут открыты.*

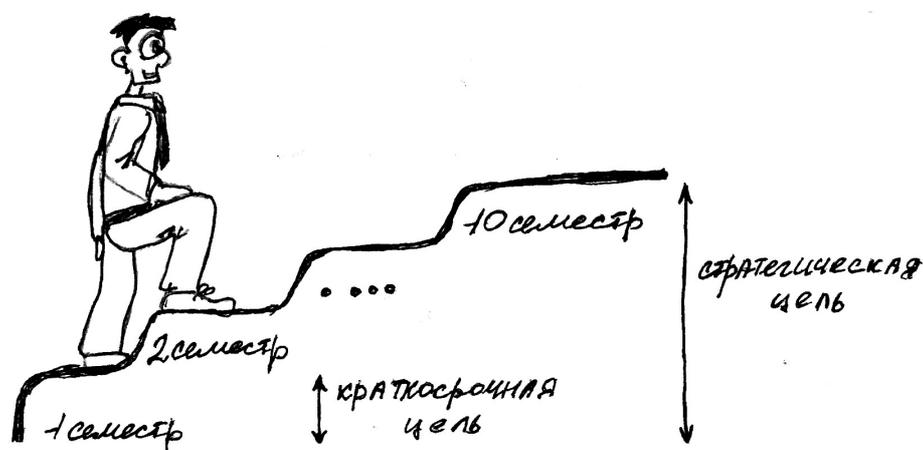
## *Поставь себе цель!*

У вас появилось желание окончить ВУЗ с красным дипломом или золотой медалью. Но это лишь желание. Здесь нужно ясно представлять и отличать цель от желания.

Например, у Александра появилось желание построить дом. Целый год он думал, как это сделать: где взять деньги, с кем посоветоваться, реально это или нет? Он понимает, что пока ничего сделать не может, но прекращает стоять на месте и начинает откладывать по 500 рублей в неделю. Смешно? Читайте дальше. Через 2 месяца он устраивается на другую работу, на которой заработная плата на порядок выше и его возможности увеличиваются до 4000 рублей. Случается так, что брат компаньона по работе возглавляет строительную фирму и рад помочь при выборе и закупке материалов со скидкой. Начинается строительство. Постепенно кирпичик за кирпичиком возводятся красивые стены. А через год он узнает о щедром наследстве, оставленном ему родной бабушкой. Прошло 3,5 года, и он живет в великолепном особняке.

Итак, мы видим, что желание отличается от цели тем, что цель – это желание, подкрепленное целенаправленными действиями и окружающими обстоятельствами.

Так же и в учебе. Главная цель – окончить с отличием ВУЗ, но чтобы ее достичь, нужно преодолеть еще 10 краткосрочных целей.



Добиваясь краткосрочных целей, мы как бы перешагиваем на следующую ступеньку, становясь все ближе к стратегической. Обстоятельства, которые нам будут сопутствовать – это хорошее настроение, помощь преподавателей, изучаемая литература и глубокий интерес. Если будут проблемы, не переживайте.

*Дорогу осилит идущий!*

Соблазны будут на каждой ступеньке, и может, захочется все бросить: «да пропади оно все пропадом». Сам Господь предупреждает нас об этом: «ибо надобно придти соблазнам». Но вы всегда должны помнить к чему идете, и ради чего стараетесь. Не останавливайтесь на полпути!

Очень многие, не построив крышу, забрасывают строительство (заложив фундамент, и воздвигнув стены). Здесь понадобится усидчивость и стальное терпение. Не берите дурного примера и помните, что ждет Вас впереди.

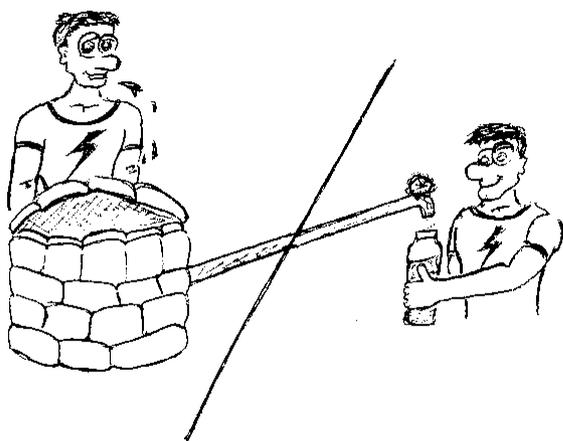
*Старайтесь все время помнить о стратегической цели и тогда станете победителем. Победитель – это тот, кто преобразует потенциал в достижение конкретной цели.*

## *Не плюй в колодец, из которого пить будешь*

Очень часто нам приходится слышать осуждение преподавателей. Конечно, это печальная тема, но и оставлять ее в тени тоже нельзя.

Побывав на нескольких различных занятиях, мы начинаем сравнивать преподавателей, исходя, конечно, из своих соображений. Это в корне неправильно. Давай разберем почему.

Во-первых, каждый преподаватель – это личность, обладающая определенными качествами. Не всегда они нам imponируют (вызывают ува-



жение), но это не повод для критики. Выплескивая негатив, мы попадаем под элементарное правило: подобное притягивает подобное! Т.е. если мы говорим о преподавателе

плохо, значит и получаем плохие знания и плохое отношение.

Во-вторых, понять человека можно только тогда, когда побываешь в его шкуре. Попробуйте

собрать человек десять и научить их тому, чего они не знают, при этом, чтобы вас кто-нибудь заснял на камеру. Сразу увидите, как это нелегко.

В-третьих, руководствуясь словами Евангелия, мы должны понимать – «не судите, да не судимы будете». И ясно представлять, что каким судом судим, таким и будем судимы.

В конце концов, вернемся к заглавию. Колодец – это преподаватель, который является источником знаний, а вода – это сами знания, которые мы получаем. Тем самым, когда мы плюем в колодец, тогда и получаем соответствующую воду.

Поэтому, если хотите добиться успеха в учебе, то все случаи критики нужно исключить. Более того, старайтесь их и пресекать, если таковые имеются среди ваших товарищей.

Нет ничего плохого, если исходишь из добрых помышлений. Но когда это презрение и осуждение, то это уже ядовитая критика. Мы часто говорим, что он до меня докапывается, порет какую-то чушь и т.д. Может, прежде чем изме-

нить мир, стоит начать с себя? Тогда и мир не придется менять. Так что не следует торопиться с поспешными выводами. *Ищите причину в себе, не убегайте от ответственности, и всё станет на свои места.*

## ***Отношения с преподавателем***

*У вас никогда не будет второго шанса  
произвести первое впечатление.*

*Английская пословица*

Как мудро звучит эта пословица, сколько смысла в нее вложено. Хотя первое впечатление бывает обманчиво, но трудно не согласиться с тем, что написано в эпиграфе.

Итак, несколько общих советов:

1) Любому человеку ласкает слух его имя и отчество, поэтому сразу же при первом знакомстве старайтесь его запомнить или запишите.

2) Преподавая дисциплину, преподаватель вкладывает в нее душу, поэтому, вникая в каждое занятие, вы приносите ему радость.

3) Солидарность еще один шаг на пути к преподавателю. Попробуйте себя поставить на его место, попробуйте его понять как человека.



4) Старайтесь быть его помощником: открыть окно, подать указку, высказать мнение, успокоить бунтующих учеников и т.д. и т.п.

*И, наконец, сделайте всё для того, чтобы Ваши отношения складывались благополучно.*

## *Извлекай пользу во всем*

*Умей жить тогда, когда жизнь становится невыносимой... сделай ее полезной.*

*Н.Островский*

Где бы вы ни были, что бы вы ни делали – во всем есть свой резон.

Ничего не бывает лишнего. Чем больше вы умеете, тем легче будет в жизни. А самое главное, что из всего многообразия можно будет выбрать самое сокровенное, квинтэссенцию жизненного кредо.

*Даже в самом бестолковом, противном есть что-то, хоть и маленькое, но полезное. Старайтесь это найти и положить в свою копилку знаний.*



## *Книга – источник знания*

*Пусть этот труд ничтожен, пусть велик,  
Но в нём язык отцов и твой язык.*

*Р. Гамзатов*

Чтение – очень важная составляющая в познании мира. Мне нравится мысль профессора А. Зиганова, автора книги «Скорочтение»: «Читать умеют все, но что читать – выбор каждого». Действительно, ведь на свете миллионы и то, что мы читаем, тем мы впоследствии и становимся. Да, как уже было сказано, что во всём есть своя польза, но и степень полезности бывает разная. █



Безусловно, читать нужно разные книги и хорошо, когда несколько книг сразу. Это тренирует переключение внимания и развивает память. Один, из мною уважаемых, преподавателей говорит: «У меня на рабочем столе всегда 3 книги: 1

– это то, что нужно обязательно прочитать, 2 – желательно, 3 – для души». Из художественной литературы можно брать примеры при объяснении какого-либо явления, принципа, функции, закона и т.д. Научные, само собою разумеется, помогают лучше узнать науку и разобраться всё по полочкам. И, наконец, для души - это книги любого жанра, которые доставляют удовольствие и не дают повода для скуки.

Чтобы владеть обстановкой в мире и стране, читайте газеты: «Российская газета», «Аргументы и факты», «Независимое обозрение». А также журналы: «Вокруг света», «National Geographic» и т.п.

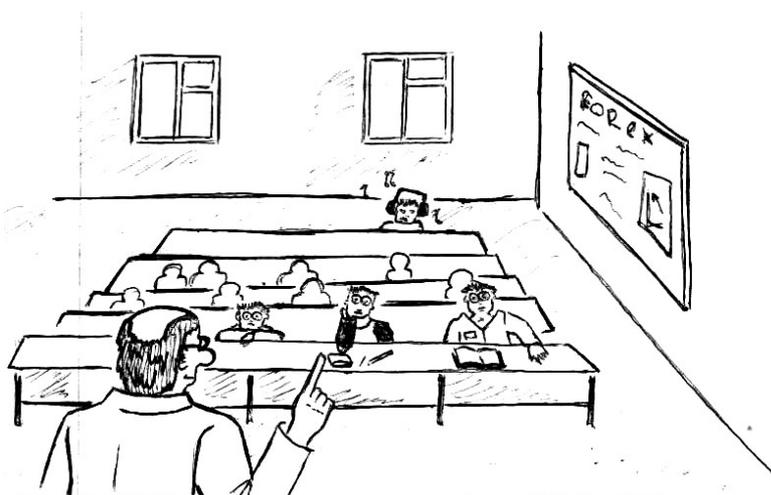
Читать и ещё раз читать! Но будем помнить, дорогие друзья, слова величайшего английского писателя Чарльза Диккенса: «Бывают книги, лучшую часть которых составляют обложка и корешок».

*Мудрец - тот, кто знает не многое, но важное.*

## *Чем ближе сядешь, тем больше узнаешь*

Человек, который стремится получить знания, должен находиться как можно ближе к его источнику. Первая парта – самое подходящее для этого место.

Во-первых, преподаватель видит заинтересованный взгляд обучаемого. Это мотивирует его, придаёт силы и энергию.



Во-вторых, обучаемый видит глаза преподавателя. А зачем на них смотреть? А вы попробуйте слушать препода-

вателя и смотреть в потолок или стену. Результат будет плачевный.

В-третьих, лучше видно и слышно.

*И, последнее, вы становитесь объектом повышенного внимания, а это подбадривает и позволяет сосредоточиться.*

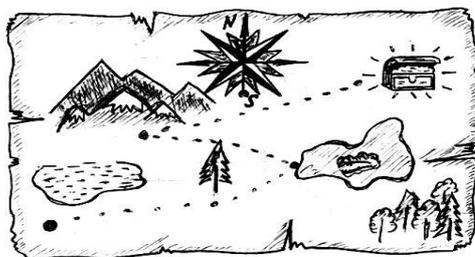
## *Систематическое знание*

*Образование – клад, труд*

*ключ к нему.*

*Буаст*

Существует множество фильмов, рассказов, пьес, где главные герои в поисках сокровищ добывают карту, в которой описаны действия для достижения этой цели.

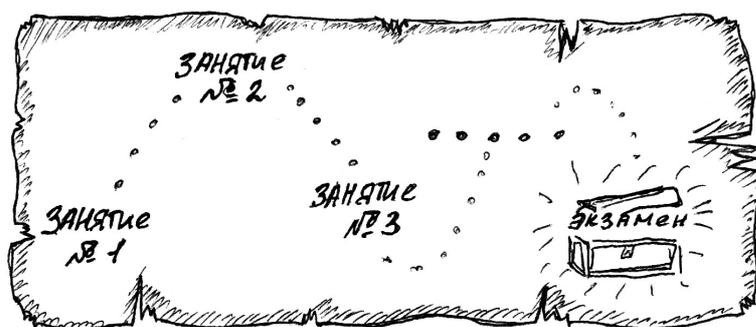


Двигаясь по указанным маршрутам, они находят то, что искали



Представим себе, что если убрать один этап, то все действия предыдущие будут напрасны.

А вот другая карта:



Безусловно, что если мы уберем одно звено из

этой карты:  то конечной цели мы все равно достигнем, *но уже не в полном объеме.*

Наверное, этим и отличается отличник от троечника.

К чему это все? Не всегда нам удастся присутствовать на всех занятиях учебной дисциплины, однако мы можем восстановить конспект и изучить его самостоятельно. И тут в окно стучится лень и перед нами возникает выбор: добыть тот ключ, ведущий к кладу, или «забить». Выбор за нами.

Поэтому восстанавливать пробелы – очень и очень важно, ведь по закону подлости они, как всегда, где-нибудь всплывут.

Таким образом, только систематическое изучение предмета дает полную уверенность в своих знаниях. Любое обрывание цепи ведет к наруше-

нию ее целостности. Народная пословица гласит:  
«Упустишь часом, годом не наверстаешь».  
*Вперёд и с песней!*

## ***Конспект – золото студента***

*Красным сплошь вычеркиваю слова,  
на мой взгляд, - лишние, подчеркиваю  
неудачные фразы, выделенные синим  
следовало бы убрать...*

*М.Горький*

Наверное, добросовестный студент готов загрызть за свой конспект. И это, в некотором смысле, правильно!

Вести конспект – дело творческое и у каждого свои подходы. Однако, есть тонкости, вооружившись которыми, можно неплохо в этом деле преуспеть.

### Анекдот:

Новый русский проверяет у сына тетрадь:

- Сынок, я что-то не въезжаю!

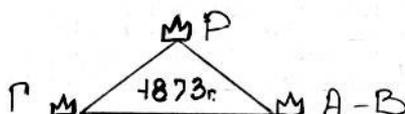
- Чё такое?

- Ну, у тебя написано «классная работа», а стоит «двойка». 😊

А теперь серьезно! Материал, подлежащий конспектированию, должен быть прочитан несколько раз, а если это невозможно, то сначала вникнуть в смысл фразы и записать ключевые моменты.

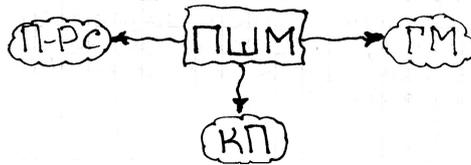
Используйте графическую интерпретацию материала. К примеру, курение вредит вашему здоровью:

В 1873 году был заключен союз трёх императоров между Россией, Германией и Австро-Венгрией:



Творческая запись облегчает понимание. Как лучше воспринимается? Походные швейные машины состоят из походно-раскладного стола, головки машины и комбинированного привода

ИЛИ



Не забывайте о сокращениях, как общепризнанных, так и лично выдуманных.

С-во — свойство

вз/с - взаимосвязь

Ф-я – функция

м/у - между

РФ – Российская Федерация

д.б. – должен быть

П – пример (к примеру)

и т.п.

Используйте различные цвета: красный, зеленый, черный и любые другие для обозначения наиболее важных слов. Если не оказалось рядом разных цветов, то подчеркивайте их прямой или волнистой линиями.

Ну, а дальше, включайте свою фантазию. Как говорится, «хозяин барин». *Правильно так, как вам понятно!*

## Ежедневник

Скажу откровенно, раньше сам не понимал, зачем он нужен. Слава Богу, теперь понял!

*Невозможно все запомнить, поэтому самое важное нужно записывать. Афоризмы, советы, рецепты – всё пригодится. Когда? Где? Это потом будет известно. Записывайте свои мысли, цели, желания, вопросы. Пройдет время, и Вам будет интересно их почитать. Это будет как бы мониторингом внутреннего мира, взгляд в прошлое глазами настоящего.*



И вообще, если бы у меня не было ежедневника, то я не смог бы написать эту книгу.

## ***Замечания – ключ к исправлению***

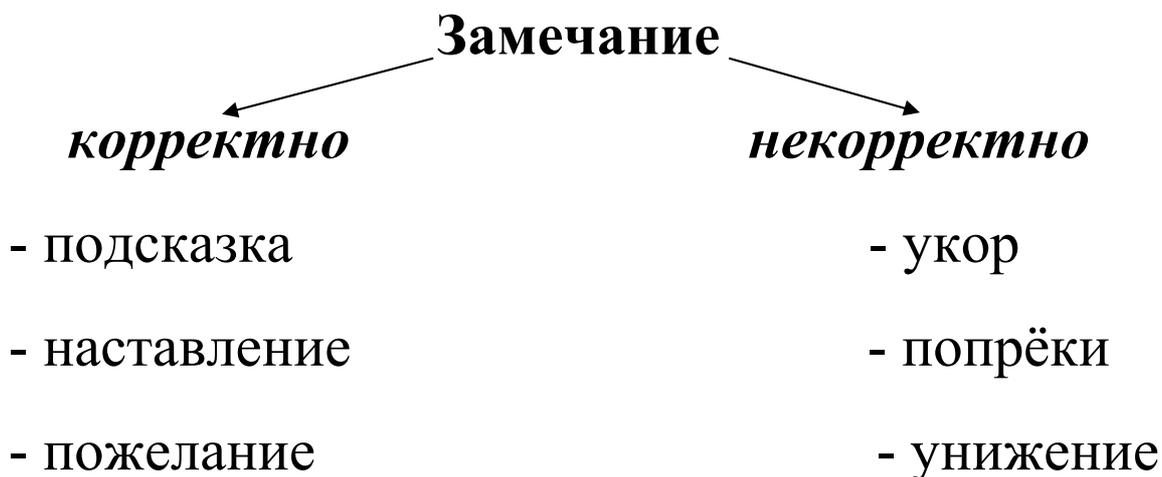
*Когда грозит беда, когда бывает туга,  
Мудрец винит себя, глупец ругает друга.*

*Восточная мудрость*

На всех этапах жизненного пути мы делаем ошибки. И можно по несколько раз наступать на одни и те же грабли, если не узреть корень своей оплошности.

*Замечание* – это самое замечательное средство для удаления корней своих ошибок.

К сожалению, не все люди умеют их корректно сделать.

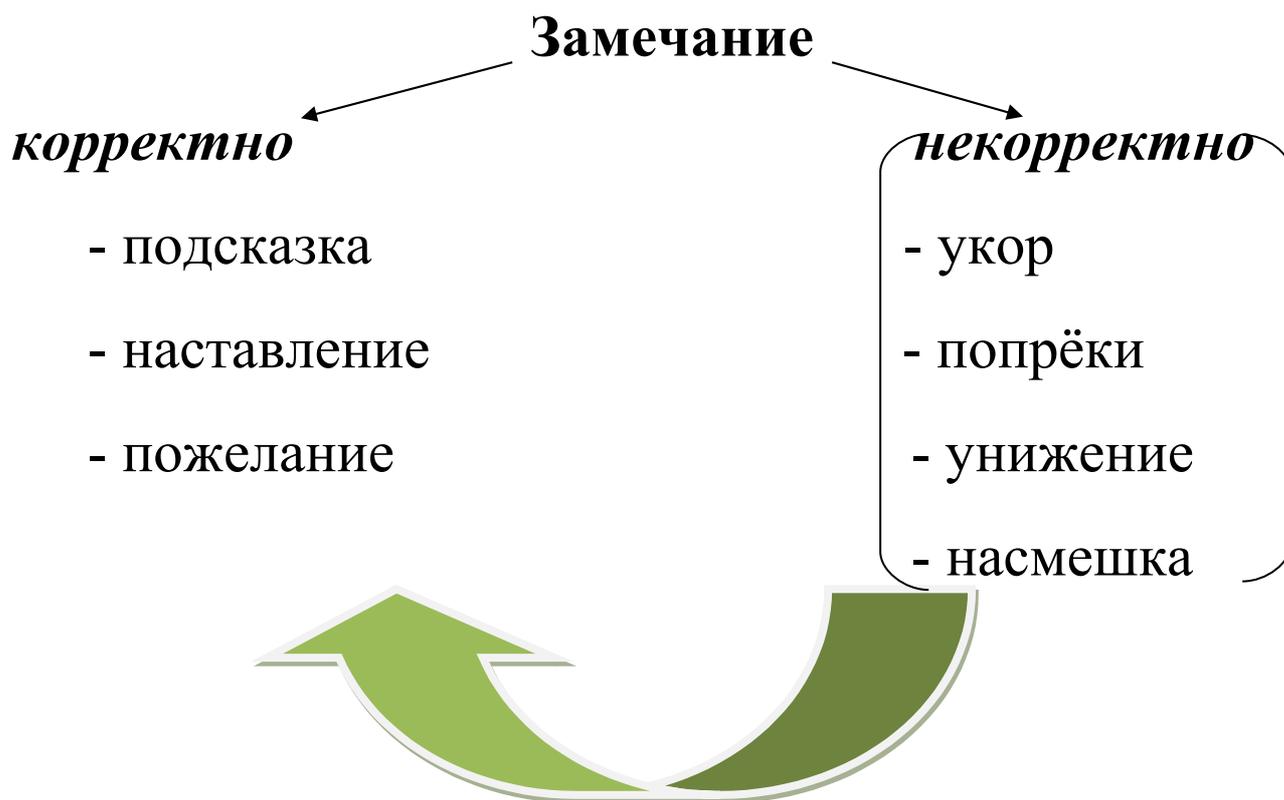


Корректные замечания нам приятно слышать.  
Но как реагировать в противном случае?

Во-первых, оставить при себе свои амбиции.

Во-вторых, выслушать до конца спокойно и смиренно.

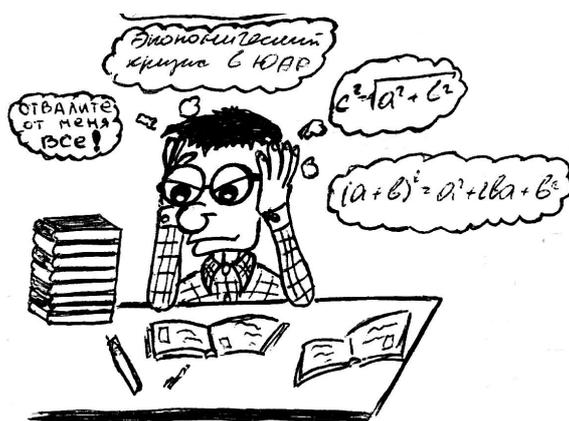
И, в-третьих, мысленно и осознанно перенесите их из одной категории в другую.



Задача непростая, но вполне выполнимая!

## Лидер или ботаник

Вы никогда не задумывались, почему одного называют «ботаником», а другого «умным человеком», подразумевая под этим одно и то же значение? Наверное, причина в том, как они ведут себя в обществе. Если человек замкнутый, заикленный на учебе, не желающий помочь другому, потому что считает его глупым и не любит подвижные игры – это «ботаник».



Своей заумностью они могут вызывать отвращение. Над ними посмеиваются, могут даже издеваться и не хотят иметь общих дел. Это не пример для подражания.

Наоборот, если человек общительный, жизнерадостный, отзывчивый и всесторонне развитый, то своими действиями он вдохновляет и за ним готовы идти и подражать ему. Такие люди являются неформальными лидерами. От них зави-

сит сплоченность коллектива и его успеваемость. Он своего рода наставник, которому готовы верить.



*А кем вы желаете быть?*

***С чувством, с толком, с расстановкой***

Чтобы выглядеть достойно перед теми, кто Вас слушает, необходимо, чтобы речь была четкая, поставленная, внятная, выразительная и звонкая. При этом не забывайте про жесты. Они должны быть уверенными, открытыми (пока-



зывать истинность произносимого) и адекватными. *Данный опыт приходит только с практикой.* В качестве тренировок можно учить стихотворение и рассказывать его с разной интонацией, разной публике.

### *Не зарывай в себе талант*

У каждого человека есть способности к чему-либо. Если вы пока его не открыли – это не беда, значит, он хорошо спрятался внутри Вас.



Господь учит нас: «Ищите и найдёте». А вот когда найдёте, то уже не отпускайте, а храните и оберегайте!

Ну, а если талант уже найден, тогда ищите ему применение непосредственно в вашем учебном заведении. Принимайте участие в концертах, тематических вечерах – это повысит Ваш авторитет как человека.

Расскажу один случай. На первом курсе у моих друзей по «Концепции современного естествознания» не хватало несколько баллов до «автомата». И мы решили устроить концерт на кафедре в качестве благодарности за труд преподавателей. Сколько смеха было, Вы не представляете. Заведующая кафедрой призналась, что давно ничего подобного не видела. И что Вы думаете? Разумная инициатива оказалась спасательным кругом, мало того все преподаватели до сих пор нас вспоминают с улыбкой на лице.

*Петь, танцевать, писать стихи, заниматься спортом, рукоделием – всегда было и будет модно.*

## *Не забывай про отдых*

*Мы славно поработали*

*И славно отдохнём.*

*В.Высоцкий*

Человек – не робот! Ему необходим отдых, но и отдых бывает разный. Старайтесь, чтобы он проходил с пользой. Просмотр фильмов, посе-



щение театра, спортивных тренировок, музея, выставок, общение с ветеранами. Это будет являться альтернативным источником познания. К примеру, Вы устали читать све-

дения о ВОВ, значит постарайтесь найти документальное кино на эту тему, устройтесь поудобнее в кресле и посмотрите его. Возможно, визуальное отображение информации лучше будет усвоено.

Можно собрать кампанию друзей и сходить в детский дом, устроить «весёлые старты», показать сказку, даже просто поговорить. Ведь как

приятно подарить тепло и радость тем, кто лишён родительской любви и домашнего очага. Блаженны милостивые, ибо помилованы будут. Проявляйте милость, и тогда Вас помилуют, к примеру, на сложном экзамене.

*Таким образом, отдых должен быть полезным и активным. Умение сочетать приятное с полезным – это искусство. Насколько Вы продвинулись в этом направлении?*

### ***Внимание: территория сна!***

Сколько же часов спать? – вопрос актуальный во все времена. Мнений много на этот счёт и точного ответа нам не получить. Врачи говорят 8 часов, преподаватели 4-6, родители желают столько, сколько их любимое чадо захочет. Кого слушать, кому верить?



У каждого человека существуют индивидуальные биологические часы. Одним лучше заниматься ночью, другим днём;

одни могут поспать часочек днем, другие даже не представляют что это такое.

Поэтому обратите внимание, когда Ваш организм наиболее восприимчив к образовательной деятельности.

Постарайтесь выявить это время, и использовать его эффективно. Но не нужно героизировать: спать по 2-3 часа и ходить потом с красными отёкшими глазами. Это – не дальновидно: угробите свое здоровье. *Трезвая голова, рождает трезвые мысли.*

И если совсем уже всё надоело,  
И нет больше сил созидать и творить,  
Не надо пинать своё брренное тело,  
Не надо в могилу себя заводить.

Приляг, отдохни и пройдёт вся усталость  
И с новыми силами двинешься в бой,  
Здоровье своё береги, и хоть малость,  
Подумай о нас: ты нам нужен живой!

## *Помоги товарищу*

У каждого человека индивидуальные способности к познанию, поэтому встречаются случаи, когда один материал усваивается хорошо, другой хуже. Учитывая это, мы должны стараться помогать друг другу.

Как всегда нам не хватает времени, желания или мы находим другие причины, чтобы заняться своими делами, и игнорируем просьбу о помощи.



Но стоит делу коснуться нас самих, то сразу становится все ясно. *Ибо, какою мерою мерите, такою и отмерено будет вам.* Эти слова показывают всю ситуацию как на ладони. Насколько мы отзывчи-

вы были, ровно настолько же и нам помогут.

Еще есть очень хороший психологический прием. Повсеместно возникают ситуации, когда отвечающий у доски (или с места) затрудняется или не знает, как ответить. Наша реакция незамедлительна: поднять руку повыше, показывая

свою компетентность. Однако, правильнее будет поднятие руки сопроводить словами: «Разрешите помочь товарищу». Тем самым мы не ставим отвечающего в неловкое положение, а приходим к нему на помощь, подчеркивая то, что он знает, только чуть-чуть нуждается в помощи. Такой подход формирует благоприятную атмосферу среди группы (класса), образуя коллективный дух.

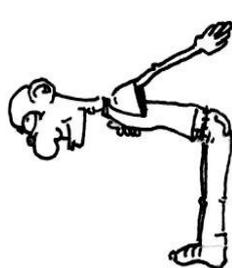
*Таким образом, когда мы помогаем другим, тогда будут помогать нам. И жизнь становится легче, и учеба приятнее.*

## ***Будьте благодарны***

*Лучший способ получить больше – это быть благодарным за то, что у тебя уже есть.*

*Джим Рон*

Моя мама была у меня классным руководителем, когда я пошел в первый класс. И с самого детства она учила нас любить и понимать учителя, много рассказывала, что ей нравится в учениках: активность, старание, желание и т.д. Но, по-



жалуй самое важное, что необходимо для учителя – это благодарность ученика.

Обратная связь важна в любом деле, а здесь ее значение колоссально. По окончании урока она учила искренне благодарить учителя за его труд.

«Спасибо за занятие» – звучали детские голоса после каждого урока. Казалось бы, простые слова, но как они греют душу, как вдохновляют и радуют слух, может понять только тот, кто хотя бы раз проводил урок.

В старших классах, суворовском военном училище и военном институте – эти слова были лучшим подарком, который мы всегда имели при себе и могли запросто его подарить.

«Спасибо за занятие» – это не просто слова. Это как инструмент для выполнения сложных работ, как пламя свечи среди глухой тени, как ключ от сердца учителя. *Научитесь искренне благодарить, и Вы станете обладателем этого ключа.*

## *Лучше добрым на свете быть*

*И чтоб после себя не корить,  
В том, что сделал кому - то больно,  
Лучше добрым на свете быть,  
Злого в мире и так довольно.*

*Э. Асадов*

Злым и алчным не место на пьедестале победы. Искренность, доброта и открытость – вот ваши помощники, как в учебе, так и жизни.

*Что посеешь, то пожнешь.* Сейте добрые дела и собирайте их плоды. Пусть не всегда Вам ответят взаимностью, однако лучше зажечь маленькую свечку, чем проклинать тьму.



## *Терпение и труд всё перетрут*

*То, что вчера нам казалось тяжёлым —  
Завтра будет лишь поводом для смеха.*

*Автор*

В предыдущих главах даны советы для достижения успеха. Но в жизни, как известно, не так все просто, как хотелось бы. Всегда встречается множество искушений, которые мешают, становятся барьером на нашем пути. Победителем становится тот, кто найдет в себе силы, соберет волю в кулак и преодолеет все препятствия.

Терпение больным всем даст здоровье,

Терпенье несчастным счастье даст.

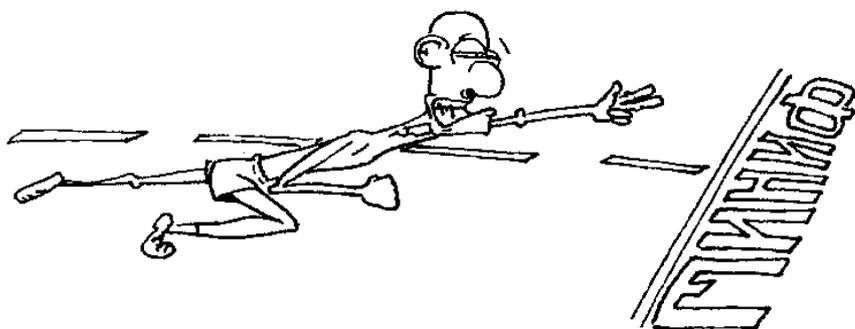
Терпение обидчиков накажет,

И всем по справедливости воздаст.

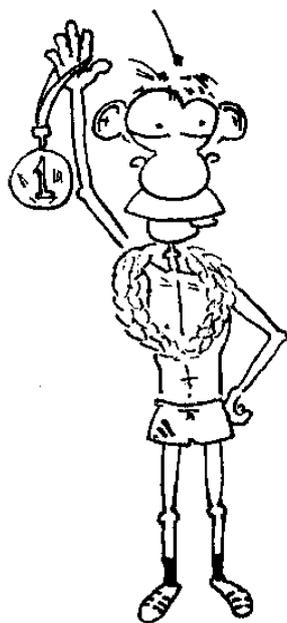
*Бахтияр Мамедов.*

И не только по справедливости, но и сверх справедливости. Представьте себе, если бы люди не умели терпеть. Сколько дел осталось незавершенными? Как бы выглядел мир сейчас вообще? Наверное, музыка играла бы не на Flash-проигрывателях, а на граммофоне.

Вместо сказок с хорошим концом читали повествования, не имеющие логического завершения.



В учебной деятельности много «барьеров»: не сложились добрые отношения с преподавателем,



не нравится тема, друзья зовут отдохнуть, и вообще все равно невозможно всего знать. Наступает момент истины, и человек решает: приложить усилия или расслабиться, терпеть или отступить, приобрести или потерять. Помните, сколько было в вашем классе претендентов

на медаль и сколько реально её получили. Самое главное верить в свои силы и двигаться только вперёд.



## Заключение

*Успехов Вам и ещё раз успехов, дорогие друзья! Всё у Вас получится, всё в Ваших руках. Каждый кузнец своего счастья, так куйте же его, КУЙТЕ. Начните прямо сейчас и не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня.*

*Твори, работай, создай –*

*Всё Бог нам дал в распоряжение...*

*Люби, в конце концов, мечтай*

*И сердца исполняй велье.*

*И помните, что сначала Вы работаете на свой авторитет, а потом он на Вас.*

*Рецензии, предложения, пожелания присылайте по адресу: [vlaaaad90@mail.ru](mailto:vlaaaad90@mail.ru) или на мой сайт [www.best-info-product.ru](http://www.best-info-product.ru) и [www.chelpachenko.ru](http://www.chelpachenko.ru) в рубрике «как стать отличником», буду очень признателен.*

*С уважением, Влад!*

**Для заметок**

## Содержание:

От автора.....	4
Предисловие.....	6
Смотри мужественно в глаза своему незнанию.	10
Суть знания – понимание.....	11
Самообразование.....	14
Historia est magistra vitae.....	16
Поставь себе цель.....	29
Не плюй в колодец, из которого пить будешь...	22
Отношения с преподавателем.....	24
Извлекай пользу.....	26
Книга – источник знания.....	27
Чем ближе сядешь, тем больше узнаешь.....	29
Систематическое знание.....	30
Конспект – золото студента.....	32
Ежедневник.....	35
Замечания – ключ к исправлению.....	36

Лидер или ботаник.....	38
С чувством, с толком, с расстановкой.....	39
Не зарывай в себе талант.....	40
Не забывай про отдых.....	42
Внимание: территория сна!.....	43
Помоги товарищу.....	45
Будьте благодарны.....	47
Лучше добрым на свете быть.....	49
Терпение и труд всё перетрут.....	50
Заключение.....	53
Для заметок.....	54

*Научно - популярное издание*

## **Целлюлит в голове или как стать отличником**

*Редактор Куцеева М.К.*

*Графические редакторы: Огурцов А.В.*

*Шиндров А.М.*