

Fijoroana vavolombelona : Afaka ny fanadinana PACES sy mijanona ho marisika mandrakariva

1. Manomana tsara ny fidirana... kanefa tsy atao tafahoatra!

Samihafa mihitsy ny tontolon'ny lisea sy ny fakioltea manofana ho mpitsabo! Hany ka misy ireo mpanala fanadianana bakalorea no manomboka mialoha be ny famerenan-desony. Tena aloha loatra aza ho an'i Didier Gosset, doyen'ny Fakioltea manofana ho mpitsabo any amin'ny Oniversitean'ny Lille 2: «Tsy misy antony tokony hianarana mandritra ny fotoampialan-tsasatra manontolo. Misy ny [bac](#), tokony hahay maka aina sy mijery tanàna. Saingy vantany vao tonga kosa ny fidirana amin'ny taom-pianarana, mahaiza miasa avy hatrany, [ataovy ny asanao](#).»

2. Manana ny fomba fandraisana sora-pitadidian'ny tena manokana

Maro ireo torohevitra ho an'ny mpianatra taona voalohany, raha mikasika ny fandraisana sora-pitadidiana. «Samihafa avokoa ny fomba fiasanay. Ny sasany mandrakitra amina horonam-peo ny taranja mba hanampiana ny sora-pitadidiany, ny sasany kosa mandray izany mivantana ao anaty solosainy. Ho ahy kosa dia naisiko anaty taratasy avokoa ny lesona, araka ny fitadidian'i Benjamin Roy, mpianatra miofana ho mpitsabo ao amin'ny taona fahadimy. Tsara kokoa ny manaraka ny fomba efa mahazatra.» Ny fanandramana fomba fiasa manavihana anao dia ezaka fanampiny indray ary mety handany ny fotoananao.

3. Manao fanazarana im-betsaka

Raha midika ho fahamboniana mihoatra noho ny hafa ny fahafahana fifaninanana, tandremo anefa na izany aza ny mitokantokana. «Zava-dehibe ny mikaroka sokajy miaraka amina mpianatra hafa, raha toa ka mitranga ny tsy fahafantarana na iza na iza amin'ny andro voalohany ahatongavana ao amin'ny fac », hoy ny torohevitr'i Benjamin Roy. Ahafahanao mametraka fanontaniana io raha sendra misy lesona tsy azo, mampitovy valiny amin'ny hafa ihany koa..... «[fiasana irery, mety hampidi-doza](#).»

4. Aza avangongo ny famerenan-desona

Haingana ny fahatongavan'ny fanadinana, ny volana desambra ho an'ny fakioltea sasany. Tsy azo eritreretina, araka izany, ny hahavitana mbola hanonitra ireo lesona nivangongo. «Tokony hiasa hatrany am-panombohana fa tsy hikoropaka hiasa faran'ny mafy mialoha ny fifaninanana. Tsy fahombiazana tanteraka no miandry, raha izany», hoy ny filazan'i Myriam Mérat, tompon'andraikitra ny fandraisana ao amin'ny Sup Santé. Fifaninana hazakazaka faran'ny mafy ny PACES, tsy mety ny miasa amin'ny lesona mivangongo.

5. Tandrovana mandrakariva ny fahasalamana

Fanatanjahan-tena, sarimihetsika, mozika... Asio fotoana voatokana hialana voly. «tsy isamaraina akory na isan-kariva. Ilaina ny fahaiza-mandrindra sy mametra », hoy ny fitantaran'i Sébastien Foucher, Filohan'ny fikambanana nasionalin'ny mpianatra ho mpitsabo ao Frantsa na *Association Nationale des Etudiants en Médecine de France* (ANEMF). Ary tsy miasa tafahoatra ihany koa. «Tsy tokony hihafy ny mpianatra efa zatra matory adin'ny valo isak'alina raha ilainy. Inona moa no antony hamonoana tena hatramin'ny roa maraina raha tsy hafaka ny hamokatra ny ampitso?», manontany ny tenany i Sébastien Foucher.

6. Aza mikinanga minia tsy miraharaha taranja sasany

Tsia, tsy misy mihitsy ny «taranja tsy ilaina izay handany ny fotoananao». «tokony hanatrika ny taranja rehetra ny mpianatra fa tsy hamoron'eritreri-kafa », hoy Sébastien Foucher. Manaraka izany, “misy ireo manao kinanga tsy miraharaha ny fizaràna sasany anaty lesona ka mitsatoka izay mety hitranga amin'ny fanadinana fotsiny manoloana ireo habetsaka taranja tsy maintsy asesika ao an-doha anatina fotoana fohy. Raha mipoitra tampoka anaty fanadinana anefa ireo taranja tsy noraharahina ireo, dia izay no vita.” Hoy ny filazan'i Benjamin Roy.

7. Manetré tena

Mihamahay rehefa miezaka ny mamerin-desona. Tsy natao ho antony hanambaniana ny zavatsarotra anefa izany. Ho an'i Myriam Mérat : «Matoky tena loatra ny ankizy mahay sasany. Tokony hahay hanetry tena manoloana ireo fahalalana ananana. Aleo àry maheno hoe : ity teboka ity, tsy voafehiko, koa andeha haveriko jerena indray !»

8. Aza mora kivy!

Raha tsy voarara ny fisalasan-kevitra, «maro loatra ireo mpianatra izay mandany ora maro isan-kerinandro manontany tena hoe ho vitany ve ilay fianarana, araka ny fijoroana vavolombelona ataon'i Sébastien Foucher. Misarika an-dry zareo tsy handroso izany fiheverana miiba izany.» Ho an'i Virginie Buffler, talen'ny *prépa Horizon* any Strasbourg kosa anefa: «tsy resaka talenta na fanomezana akory ny fahafahana fanadinana, fa fahaizamia. Tokony tadiavina ny fomba tsara handrindrana ny taranja eny amin'ny fac, ny famerenan-desona ary ny fanazaran-tena mitohy ho fanomanana, araka izay tsara azo atao, ao anatin'ireo fepetra mampahatomotra ilay andro A.

Atao hoe marisika

- Mitandro ny fahasalamam-batana
- Mahaiza mandrindra sy mifantoka
- Atombohy hatrany amboalohany ny fianarana ny lesona fa aza avangongo
- "Aza mivoaka" tsy tsara, tsy ratsy
- Mametraha fanontaniana mandrakariva amin'ny tenanao
- Manàna namana izay azonao itokisana
- Mialà voly
- Atokiso kokoa ny asanao noho ianao
- Aza mivoraka