

# День экзамена: слагаемые успеха

ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ РЯД СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ СВОИ ШАНСЫ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ ЭКЗАМЕНА.

Самое главное — явиться вовремя. Второе — справиться с волнением и собраться. В этом поможет знание и применение разных хитростей и соблюдение некоторых правил.

## Где и когда?

В последние дни перед экзаменом полезно еще раз перечитать конспекты, просмотреть экзаменационные материалы предыдущих лет, прорешать наиболее сложные из них и прикинуть, какие вопросы могут встретиться на экзамене. Необходимо принять простые меры, чтобы всё прошло гладко. Начать можно с составления памятки к дню X.

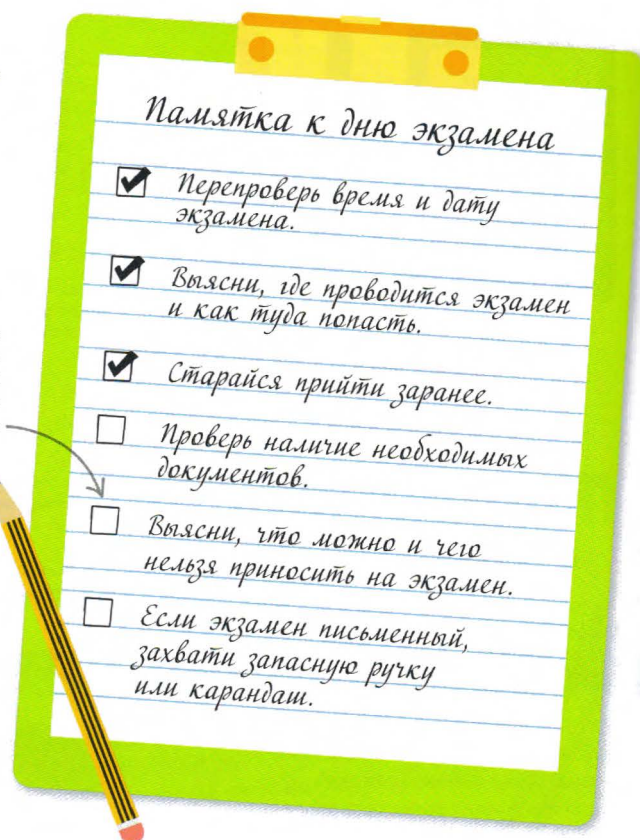
### РЕАЛЬНЫЙ МИР

#### Физические упражнения

В активном теле — активный ум. Исследования показывают, что 20 минут спортивных занятий перед экзаменом (бег, ходьба, велосипед, настольный теннис) помогают сохранить работоспособность мозга. Движение усиливает кровообращение и стимулирует умственную деятельность. Заряда бодрости хватает на пару часов. Выбери вид спорта по душе и занимайся регулярно.



На некоторых экзаменах можно пользоваться калькуляторами или словарями.



**Физкультура**  
хорошо помогает  
снять стресс.

#### △ Будь готов

Экзамены проводятся строго по расписанию. Если опоздаешь, тебя могут не допустить к сдаче, а если допустят, нехватка времени приведет к потере баллов. Сверься с памяткой (см. выше) и хорошо подготовься.

### СМ. ТАКЖЕ

⟨ 32–33 Борьба с напряжением

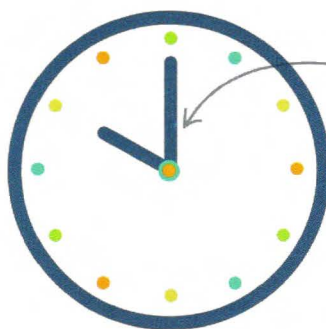
⟨ 34–35 Хорошее самочувствие

Учеба и здоровье

200–203 ⟩

## Выспись перед экзаменом

Перед экзаменом важно хорошо выспаться. Сидеть всю ночь, повторяя материал до последней минуты, — плохая идея. На экзамене ты будешь слишком уставшим и не сможешь показать всё, на что способен. Вечером нужно отдохнуть и лечь спать вовремя. Усталость часто приводит к глупым ошибкам и может стать причиной опоздания.



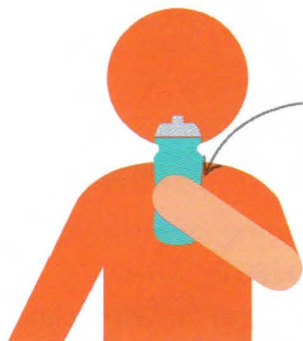
Ложись не позднее 10 часов вечера.



Спи не менее 9 часов.

### ▷ Как хорошо выспаться

Здоровый крепкий сон очень важен для успешной сдачи экзамена. Старайся спать по крайней мере 9 часов.



Потребление жидкости в достаточном количестве улучшает результаты.

### ◁ Пей воду

Из-за волнения на экзамене многие потеют, а это может вызвать обезвоживание. Не забудь взять с собой воду, чтобы такого не случилось.

## Перекуси перед экзаменом

Сохранить на экзамене голову ясной поможет правильное питание. Следует воздержаться от сладкого, например шоколада, и энергетических напитков. Эти продукты дают энергию примерно на час, но эффект очень быстро иссякает и на смену ему приходит усталость. Лучше выбрать продукты, отдающие энергию медленно, например макароны, яйца, рыбу и бананы.

## Первые минуты

Открыв экзаменационный материал, сделай глубокий вдох и соберись с мыслями. Сохраняй позитивный настрой, помни: экзамен — возможность показать, что ты узнал и чему научился. А экзаменатор — твой друг и желает тебе успеха.

### ▷ Что делать и чего не делать

Эти советы помогут справиться с напряжением первых минут экзамена, когда ты читаешь экзаменационное задание.

Что делать	Чего не делать
Прочти экзаменационный материал и внимательно следуй инструкции.	Не начинай выполнять задания, пока не изучишь инструкцию к экзаменационному материалу.
Изучи все вопросы и реши, на какие будешь отвечать.	Не трать много времени на темы, которые знаешь плохо или вообще не знаешь.
Распредели время, прикинь, сколько тебе потребуется на освещение каждого вопроса.	Не застревай надолго на одном вопросе.
Выполняя задания с развернутым ответом, покажи ход своих мыслей и порядок действий.	Не отвечай на вопросы, которые не заданы.
Берись за те вопросы, на которые ты сможешь ответить лучше всего.	Не торопись с ответом. Вдумайся в суть вопроса.
Прежде чем записать ответ, еще раз перечитай задание до конца.	Не паникуй. Старайся сохранять спокойствие.

