

Как сдавать экзамены

Как успешно сдать вступительные экзамены? Разумеется, главное - очень хорошо знать всё, что предусмотрено школьной программой. Но оказывается, что этого не всегда бывает достаточно. Чтобы не попасть впросак, ознакомьтесь с советами опытного экзаменатора. Кстати, многие из этих советов могут быть полезны всем, кто сдает какие бы то ни было экзамены, а не только вступительные.

О том, как сдавать вступительные экзамены, рассказывает профессор А. А. Каменский

В ночь перед экзаменом надо **пораньше лечь спать**. Ночью ни в коем случае не нужно заниматься. На свежую голову всегда что-то вспомнишь, а на математике даже сам что-то выведешь.

С утра надо **обязательно поесть**, хотя бы немного, даже если не хочется. Но обязательно - такую пищу, которая не вызывает у тебя, например, раздражения желудка или других проблем. Кроме того, пища должна быть для вас привычной - никогда не экспериментируйте перед экзаменом. Но что-то сладкое должно быть обязательно. То, к чему привык: кофе сладкое, чай сладкий, яблочный сок. Чтобы обязательно была глюкоза.

Но глюкоза быстро метаболизируется, и тот, кто думает, что ему этого запаса не хватит, может **брать еду на экзамены**. Но не всякую. Тот же яблочный сок, когда его вскрываешь и тянешь через соломинку, не шелестит, и все экзаменаторы его разрешают. Шоколад - тоже хорошо, но его упаковка ужасно шелестит. Нервный экзаменатор просто не разрешает приносить с собой ничего в фольге. Да и самому неприятно, когда рядом кто-то всю шелестит.

Вам скажут, что вам **нужно взять с собой на экзамен**: паспорт, экзаменационный лист, ручку. Всё это обязательно должно у вас быть! Иначе могут быть очень большие неприятности - не допустят или пошлют домой, это ужасно выбивает из колеи. Может быть, взять таблицу Менделеева, линейку, карандаши или фломастеры - зависит от экзамена и от того, кто что с собой привык брать.

Но не берите с собой **красную ручку и красный карандаш**. Красным карандашом вашу работу будут проверять. И если что-то сам нарисуете им на картинке, то запутаешь преподавателей. Они запросто могут решить, что отметили там какую-то ошибку.

Одеваться надо просто и удобно. В аудитории может быть прохладно - или, наоборот, солнышко её нагреет. Это надо учитывать: куртку на экзамене можно спокойно снять, что-то можно расстегнуть (или, наоборот, застегнуть), а вот тёплый свитер уже не так удобен. Не надо бояться брать зонтик, если он нужен - найдётся, куда его положить. Очень важно **выходить с огромным запасом времени**. Если торопишься - начинаешь нервничать, паниковать. И мало ли что может случиться - например, автомобильная пробка или задержка поездов в метро.

Шпаргалки надо обязательно писать. Это очень хорошее повторение. Но вот брать ли их с собой? Многие экзаменаторы отлично умеют раскрывать самые хитрые методы обращения со шпаргалками. Когда поймают кого-нибудь, просто-напросто выгоняют. Стоит ли так рисковать?

Очень четко надо **следить за временем**. Экзамен всегда идет 4 часа. Если есть 4 вопроса - на экзамене по биологии - ты должен привыкнуть, когда готовишься, писать вопрос за час, лучше быстрее, но ни минутой больше. Иначе кончится нехорошо. Если на математике 5 заданий, каждое надо решать минут за сорок, если 6 - тратить

соответственно меньше времени. Если застрял на чём-то - бросай и переходи к следующему! Иначе кончится тем, что ты не решишь ничего. И не надо начинать с трудного. Первое задание обычно проще - начни с него.

Если что-то непонятно - не бойтесь, ради Бога, экзаменаторов. Поднимайте руку и спрашивайте. Экзаменаторы практически всегда постараются помочь. Например, у вас вопрос "Почка". И стоит точка, ни слова больше. Имеется в виду человеческая почка, или растительная?

Если надо **выйти в туалет**, не стесняйтесь, обязательно поднимайте руку, вас выпустят. Два раза, правда, выпускают редко, но один раз - практически на всех экзаменах. Это совершенно естественная вещь.

Волнение перед экзаменом - также естественно: организм готовится к предстоящему испытанию, в кровь выбрасывается адреналин, и т.п. Если вам кажется, что волнение или страх перед экзаменом достигли такой силы, что будут вам серьёзно мешать, и вам советуют выпить какие-то таблетки, этого ни в коем случае не следует делать. Лучше всего справиться с волнением самостоятельно. Например, можно выйти из дома с дополнительным запасом времени и часть пути проделать пешком, сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, и т.п.

И вот ещё что очень важно. Если вы вдруг **с утра почувствовали себя плохо**, бегом к доктору, обязательно чтобы была справка! Бывает, что приходят с температурой под сорок или с больным животом, садятся писать - получают двойку, вылетают, а зачем? Со справкой любой экзамен можно перенести.

Zkráceno podle

http://www.bio.msu.ru/exams_kamensky.html (20.9.2009)

попасть впросак – dostat se do bryndy, do nepříjemností

какие бы то ни было экзамены – jakékoliv zkoušky

ни в коем случае – v žádném případě

экзаменационный лист – pozvánka ke zkoušce s ověřenou totožností na odpovědním formuláři (rozesílá škola)

выбивать из колеи – vyvést z míry, rozhodit

шпаргалка - tahák

застрять на чём-то – uvíznout, zatvrdnout

почка – 1. ledvina, 2. pupen

справка 1. informace, 2. potvrzení