

Удачной сдачи экзамена и хорошего настроения!

Как подготовиться к экзаменам и успешно сдать их

1. Готовиться к экзамену следует в течение всего семестра, постепенно составляя краткие ответы на экзаменационные вопросы, все непонятные для вас вопросы можно разобрать на занятиях или непосредственно спросить у преподавателя на консультации перед экзаменом. Подготовка на протяжении семестра экономит Вам время и сведет к минимуму волнение в период сессии.

2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Распределите оставшееся время, разделив его на количество вопросов плюс резерв. Последний день перед экзаменом оставьте на повторение и отдых.

3. Составляйте план на день. Не следует составлять “заоблачных” планов, они должны быть реализуемы. В зависимости от того, кто Вы – “сова” или “жаворонок”, максимально загрузить первую или вторую половину дня. План должен отражать перечень вопросов, которые Вы хотите подготовить, а также время на питание, сон и физическую активность.

4. В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо вписывается в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода привыкания. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня.

5. Не рекомендуется заниматься учебной работой вместо сна. Нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важную роль в механизмах памяти (во время сна происходит перевод информации, полученной за день, из оперативной в долговременную память). Поэтому сокращение количества времени на сон не только будет приводить к плохому самочувствию и вялости, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.

6. Прежде чем начинать готовиться к экзамену - оборудуйте свое рабочее место (уберите все лишние вещи, создайте комфортные условия для работы).

7. Начинать подготовку необходимо с самых трудных вопросов, которые Вы запланировали на день, так как организм еще не устал и материал легче усвоится. Если же Вы никак не можете сосредоточиться на учебе, то перейдите к легким вопросам, это позволит Вам включиться в работу.

8. Во время подготовки к экзамену составляйте структуру вашего ответа на экзаменационный вопрос (в последний день перед экзаменом Вам легче будет просмотреть все вопросы). Если экзамен устный - полезно проговаривать вслух выученный материал.

9. Не старайтесь зазубрить материал - Ваша задача понять его!

10. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и – за новую тему.

11. Через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхайте 10 минут. Чередуйте умственную и физическую деятельность. Оставьте 1-2 больших часовых перерывов для прогулок на свежем воздухе.

12. Полноценно питайтесь (4-5 раз в день небольшими порциями). Стимулировать работу мозга помогает пища, богатая белками (мясо, рыба и т.д.).

13. Сведите к минимуму прием напитков, оказывающих возбуждающее действие на нервную систему (кофе, крепкий чай) и сигарет.

14. Лучше воздержаться от употребления успокоительных средств и медикаментов, так как реакция организма на фоне усталости и стресса может быть непредсказуема и вызвать обратную реакцию (сонливость, туман в голове, рассеянность и т.д.).

15. С вечера перед экзаменом сложите вещи, которые Вам будут необходимы на экзамене (ручки, бумага, конспекты и т.д.), а также продумайте и подготовьте одежду, в которой Вы пойдете на экзамен. Лучше отдавать предпочтение деловому стилю одежды.

16. Накануне экзамена ложитесь спать пораньше, чтобы на экзамене Вы чувствовали себя отдохнувшим и активным.

17. Приходите вовремя: не слишком рано – вы перенервничаете, и не слишком поздно – вам передастся волнение других. Избегайте сравнивать уровень собственной подготовки с уровнем подготовки других непосредственно перед дверью кабинета.

18. Войдя в кабинет, прежде всего, не забудьте поздороваться, улыбнуться.

19. Вытянув билет, спокойно сообщите номер, не читая экзаменационных вопросов. После того, как Вы сели на место подготовки и успокоились, прочтите внимательно вопросы.

20. Фиксируйте самое основное на бланке, составьте план своего ответа (структуру), оставляя место для информации, которую Вы вспомните позже (примеры, дополнительная информация).

21. После того, как Вы написали свой ответ полностью, прочтите ответы на вопросы, чтобы как можно меньше обращаться к бланку во время ответа экзаменатору.

22. Отмечайте любимые слова и выражения преподавателя и постарайтесь вставлять их в ответ.

23. На экзамене демонстрируйте уверенность в себе и уважение к собеседнику.

24. Настройтесь на победу! Нужно отдавать себе отчёт в том, что страх перед экзаменом отнимает у вас энергию необходимую для экзамена. Попробуй превратить нервное дрожание в сосредоточенную готовность. Представь себя не дрожащим котёнком, а напряжённым, готовым к прыжку тигром! Дышите глубоко и спокойно. Не спешите с ответами, а сосредоточьтесь на поисках правильного решения. Вы подготовились к экзамену, теперь настало время себя реализовать.

Полезные советы перед экзаменами в ГАИ

Успешная сдача экзамена зависит не только от того, какие знания теории и практики вождения Вы получили, но и от степени Вашей готовности продемонстрировать приобретенные навыки. Если ученик нервничает, не настроен должным образом на экзамен, он может совершить глупые ошибки и экзамен вполне может быть не сдан. Экзамен в ГАИ не сдают как правило те, кто волнуются и те -кто не внимателен и спешит. Очень часто бывает, что экзамен сдают слабые ученики, а сильные его заваливают из-за своих волнений. Чтобы помочь справиться с этой проблемой-почитайте предлагаемые советы психологов, прислушайтесь к советам преподавателя и инструктора. **ПЛОХОГО МЫ ВАМ НЕ ПОСОВЕТУЕМ. ВАШ РЕЗУЛЬТАТ-ЭТО ОЦЕНКА И НАШЕГО ТРУДА.**

Что можно посоветовать:

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Превратите ваши слабости в вашу силу.

У каждого есть свои недостатки, когда дело касается уроков управления автомобилем. Это может относиться к объездам, парковке или к просто плавному переключению передач. Не игнорируйте эти проблемы. Наоборот, идентифицируйте их и затем работайте над ними с вашим инструктором до тех пор, пока ваши недостатки не превратятся в достоинства и не станут вашими лучшими навыками.

Не игнорируйте аспекты вождения, которые не нравятся вам. Если вы терпеть не можете, например, параллельную парковку, делайте это упражнение до тех пор, пока вы не сможете выполнять «нелюбимую» парковку с закрытыми глазами. Не ставьте мысленный блок между вами и теми упражнениями, которые вы не можете терпеть. Просто делайте их!

Практикуйтесь в любую погоду.

Экстренная остановка на сухой дороге очень отличается от такой же остановки во время сильного дождя или на скользкой дороге. Поскольку вы не можете заказать себе хорошую погоду на день экзамена, вам надо научиться чувствовать себя комфортно в любых погодных условиях. Понимание того, как контролировать занос

поможет вам в ситуации, когда надо будет экстренно остановиться на мокрой или скользкой дороге.

Будьте хорошо знакомы с вашим автомобилем.

Все марки автомобилей различаются в управлении, ощущаются водителями по-разному. Поэтому не меняйте автомобиль прямо перед экзаменом. У разных автомобилей счетчики и датчики, лампочки, рычажки могут располагаться в несколько разных местах. Если автомобиль новый, можно что-то перепутать, например, выключатель указателя поворота может быть на другом месте. Или, скажем, при торможении может потребоваться большее усилие при нажатии на педаль.

Спланируйте заранее возможные дни для экзамена.

Экзамен – важное событие в вашей жизни. День его сдачи не должен совпадать с другими важными событиями: днем рождения, другим экзаменом, переездом и т.д.

Не объявляйте всему миру о дате вашего экзамена. Если вы ощущаете давление от того, что все дает вам «полезные» советы и рассказывают свои воспоминания о кошмарном опыте сдачи экзамена, не слушайте их. А лучше — не говорите никому о предстоящем событии. Пусть для них будет приятным сюрпризом ваше сообщение о том, что вы успешно сдали экзамен.

ДЕНЬ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Поймите свое нервное состояние.

Состояние нервозности – это реакция организма на опасность. Это состояние изменяет биологический баланс в организме, что вызывает кратковременный подъем физических и умственных сил, которые предназначены для того, чтобы человек или убежал от опасности или был в состоянии побороться с ней и выйти победителем. Нервозность поможет вам, но только при условии, что ваше беспокойство не выйдет из-под контроля.

Берегитесь стресса (держите ухо востро).

Не игнорируйте ваше беспокойство по поводу экзамена. Множество факторов, объединившись, могут создать стресс, и тогда вы не сможете справиться с волнением. Поэтому старайтесь справляться со всеми проблемами по очереди, по мере их возникновения, и тогда стресс не возникнет или, по крайней мере, вы сможете им управлять. Все волнения, связанные с экзаменом, накладываются на стрессы обыденной жизни – держите их все под контролем и вы обнаружите, что можете справиться и с экзаменом по вождению автомобиля.

Питайтесь правильно.

Сбалансированная диета натуральных и здоровых продуктов поможет вашему телу легче справиться со стрессом. Слишком много сахара или кофеина только усилят стресс, если таковой вас застигнет врасплох. Но все же ешьте шоколад. Несмотря на то, что шоколад содержит много сахара, другие ингредиенты, содержащиеся в нем, имеют, как известно, успокаивающий эффект. Внезапный переход на другую систему питания за несколько дней до экзамена может оказать отрицательное воздействие на вашу устойчивость к стрессу и способность справиться с экзаменом.

Нормализуйте свой сон.

Найдите время для релаксации и отдыха ночью перед экзаменом. Если вам удастся хорошо выспаться, ваш уровень концентрации повысится. Если предстоящий день экзамена все же держит вас в напряжении и заставляет беспокоиться, постарайтесь перед сном принять горячую ванну или послушать какую-нибудь успокаивающую музыку. Если вам не удастся спать спокойно, не пытайтесь бороться с этим состоянием. Не старайтесь заставить себя спать. Упрямое старание уснуть и избежать бессонной ночи имеет обратное действие: заснуть становится все труднее, и на следующее утро вы чувствуете себя уставшим и изможденным. Между тем вполне нормально, когда ваш сон накануне предстоящего экзамена беспокоен и неглубок, поэтому отнеситесь к этому спокойно, предусмотрите такую возможность и постарайтесь найти способы минимизировать влияние различных раздражителей, мешающих вам уснуть (свет, шум, мысли). Может помочь стакан теплого молока, молоко имеет успокаивающий эффект.

Не обманывайте ваше тело.

Возможно, вы думаете, что таблетки – это хороший способ успокоить нервы, но таблетки могут ослабить вашу концентрацию и замедлить реакцию. Выпивка вечером перед экзаменом с целью релаксации тоже не поможет на следующий день. Более того, в вашем организме еще может остаться алкоголь, и с этим вы явитесь на экзамен. Ваше тело должно быть свежим и бодрым и уж никак не загруженным лекарствами или, еще хуже, следами вчерашней выпивки.

Избегайте курения

Некоторые люди курят, чтобы смягчить стресс. Вместо этого у вас может повыситься кровяное давление, а также возрасти беспокойство. Контролируйте свои привычки, но не меняйте их перед экзаменами. Выбирайте другое время для борьбы с курением.

Верьте в себя

Вы сможете сделать это! Вы серьезно поволновались из-за этого, но вы знаете, как управлять автомобилем. Подумайте о паре особенно удачных уроков, которые у вас были недавно и затем с удовольствием представьте, как вы будете демонстрировать ваше мастерство скептически настроенному экзаменатору.

Напомните себе, что вы уже сдавали другие экзамены.

Экзамен по вождению – это такой же экзамен, как и все остальные. Вам уже приходилось сдавать и сдать гораздо более сложные экзамены. Не забывайте об этом.

Запомните, экзаменатор – тоже человек.

Они понимают, что вы нервничаете. Они знают, что экзамен имеет для вас большое значение. В пределах разумного они сделают поправку (скидку, снисхождение) на это, если, конечно, ваша нервозность не будет угрозой безопасности.

Медитируйте.

В течение недели накануне назначенного экзамена находите ежедневно 5 свободных минут, усаживайтесь в тихом месте, закрывайте глаза и перенеситесь в

вашем воображении на пляж, где волны омывают ваши ноги и солнце согревает ваше тело. Это поможет погасить предэкзаменационное волнение.

Расслабьтесь.

Мышечное напряжение, вызванное стрессом, может быть ослаблено с помощью физических упражнений, а также простой техникой напряжения всего тела и последующего расслабления мышц. Стресс постепенно ослабнет и покинет вас.

Используйте дыхательные упражнения.

Если вы очень беспокоитесь перед заранее назначенным днем экзамена, используйте дыхательную практику. Это просто: глубоко вдохните, задержите дыхание на секунду, затем выдохните. Повторите упражнение несколько раз, а затем сосредоточьте все свое внимание только на дыхании. Это поможет вам очистить ум от ненужных мыслей, от беспокойства. Кроме того, стабилизируется ваш сердечный ритм.

УТРОМ В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

Настройтесь на позитивное отношение к жизни.

Начните день с позитивной мысли, скажите себе, что у вас начинается прекрасный день, когда вы будите сдавать экзамен, что вы его обязательно сдадите, а вечером у вас будет по этому поводу вечеринка.

Приготовьтесь.

Примите душ, съешьте что-нибудь, плотный завтрак поможет вашей концентрации. Многие кандидаты пьют энергетические напитки и глотают таблетки, чтобы компенсировать недостаток сна. Но повышенные дозы кофеина не обеспечат вам такой ясности ума, как это делает хороший ночной сон. Имейте в виду, что рекомендуется выпить 2 чашки кофе, чтобы побороть усталость, но никакое количество искусственного стимулятора не будет настолько эффективно насколько здоровый, естественный сон.

Проведите мысленно репетицию.

Найдите минутку, чтобы сесть где-то в тихом уголке и мысленно прорепетировать возможные сценарии. Представьте себе картинку: вы едете в автомобиле, движетесь плавно и уверенно. Представьте себе, что вы расслаблены и внимательно слушаете указания экзаменатора, одновременно сконцентрированы на дороге и находящихся вокруг вас других участниках движения.

Представьте себе картину будущего.

Однажды вы станете вполне опытным водителем. Вы будете ездить на автомобиле каждый день, совершенно не задумываясь над тем, как вы это делаете. Вы будете включать радио, поправлять прическу, глядя в зеркало, разговаривать по hands-free телефону, короче говоря: вы уже наберете себе полный пакет всех тех дурных привычек, которые может иметь опытный водитель. Попробуйте представить себя вот таким опытным и уверенным в себе водителем. А теперь возьмите эту уверенность с собой на экзамен.

Почувствуйте свои нервы и примите легкую нервозность.

Легкая нервозность не помешает, напротив – это будет некое оптимальное количество адреналина, которое усилит вашу концентрацию, собранность. Не пугайтесь этого ощущения, примите его и примените для собственного блага. Опасно сильное волнение, переходящее в стресс.

Будьте рациональны.

Вы все-таки сдаете экзамен не по управлению ракетной техникой. Миллионы людей уже благополучно сдали экзамен по вождению, тот самый, который вам еще предстоит сдать. Для всех этих людей экзамен был так же важен, как и для вас, и всем им удалось его сдать, так что дерзайте: на самом деле это не так страшно, как вам кажется.

Настройтесь на успех.

Эксперименты показали, что студенты, которые визуализируют свой успех, с большей долей вероятности на самом деле добиваются успеха на экзаменах. Однако большинство студентов, волнуясь, настаиваясь на провал, неудачу, и... часто проваливаются.

Выберите комфортный стиль одежды и обуви.

Ни один экзаменатор не поставит вам положительную оценку за ваше красивое платье (костюм) и хороший вкус к модной одежде. Поэтому подумайте о комфорте и практичности, а не о моде. Для вождения автомобиля наиболее практична обувь на плоской подошве или на невысоком каблуке. Если ваша обувь настолько широкая, что вам трудно нажать на педаль тормоза, не задевая при этом какой-то другой педали, или если что-то еще в «конструкции» обуви мешает вам свободно переносить ногу с одной педали на другую, у вас будут проблемы.

Убедитесь, что взяли с собой все необходимое.

Для сдачи экзамена вам понадобятся документы. Прежде всего, это ваше удостоверение личности. Что же касается других документов, которые вы обязаны иметь при себе, о них может напомнить ваш инструктор. Вы ведь не хотите опоздать на экзамен? Тогда наденьте часы. Система приема экзаменов не будет приспособливаться под вашу безответственность. А потому позаботьтесь о том, чтобы прибыть в экзаменационный центр вовремя и со всеми необходимыми документами.