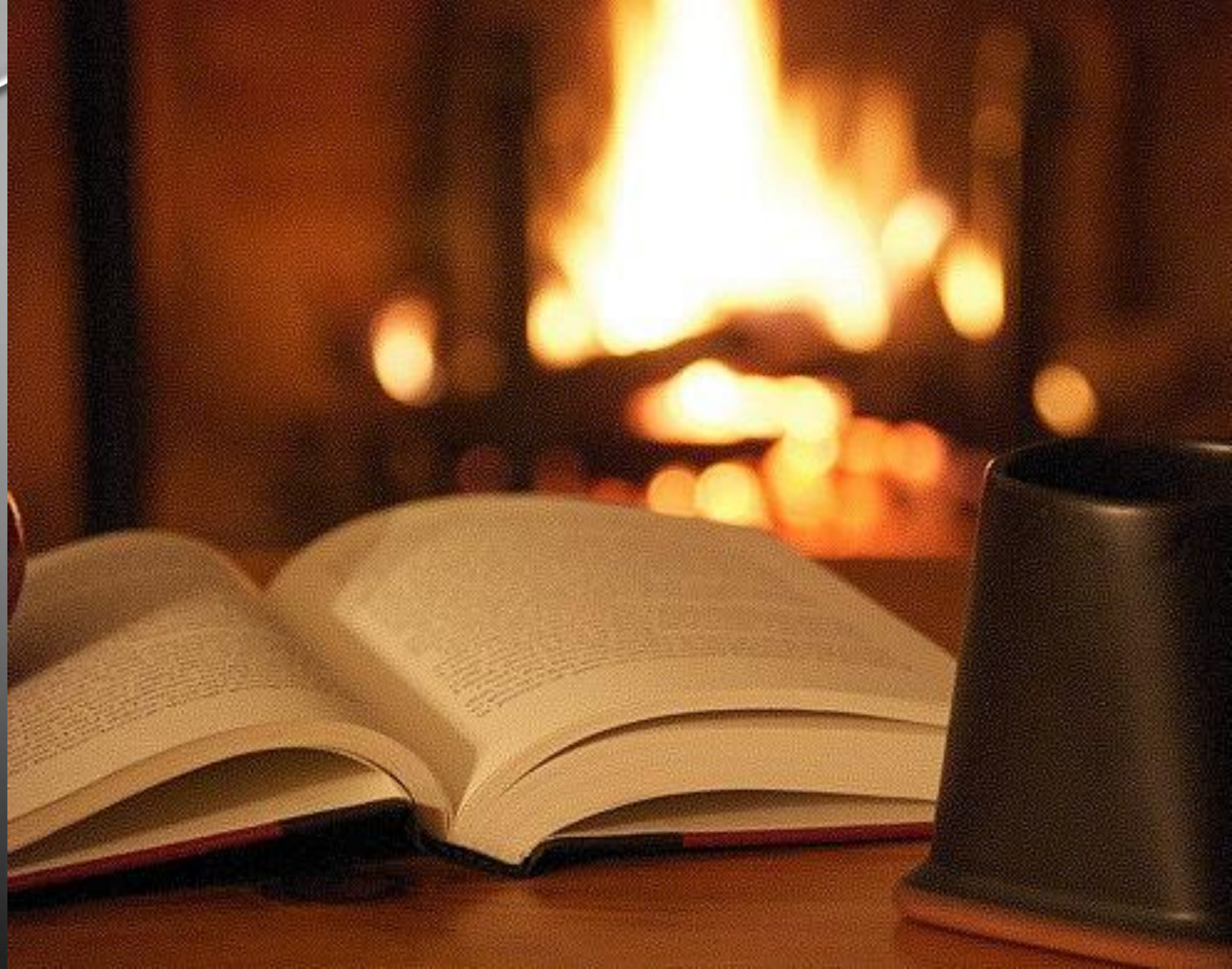


ULTIMA NOAPTE  
ÎNAINTE  
DE EXAMEN





SERVEȘTE O CINĂ SPECIALĂ!  
Nu sugerez „mâncare pentru creier”, cum ar fi nuci sau pește gras, ci o masă pe care ai avea-o dacă ai sărbători și ai vrea să te răsfeți, cum ar fi friptura și brioșe cu ciocolată. Te va face să te simți fericit și îți va oferi un impuls pentru ziua următoare.







**RÂDEȚI! ESTE ADEVĂRAT, RÂSUL CONSTITUIE UN MIRACULOS MIJLOC TERAPEUTIC. SĂNĂTOS, NATURAL ȘI GRATUIT, EL NU PREZINTĂ NICI CONTRAINDICAȚII, NICI EFECTE SECUNDARE NEDORITE! DE FAPT, ÎN 1928 JAMES WALSH UN MEDIC AMERICAN AFIRMA CĂ „SĂNĂTATEA UNUI INDIVID ESTE DIRECT LEGATĂ DE CÂT UMOR ARE ȘI DE CÂT DE MULT RÂDE EL”. AȘA CĂ ESTE RECOMANDAT SĂ FACEȚI UN LUCRU AMUZANT, CUM AR FI SĂ VIZIONAȚI UN FILM DE COMEDIE, SĂ CITIȚI BANCURI SAU SĂ DEPĂNAȚI ÎMPREUNĂ CU FAMILIA SAU PRIETENII AMINTIRI AMUZANTE. RÂSUL VĂ VA RELAXA, VA SCĂDEA STRESUL ȘI VĂ VA AJUTA SĂ AVEȚI UN SOMN BUN.**

**ASIGURAȚI-VĂ CĂ VĂ VEȚI TREZI. SETAȚI O ALARMĂ, CHIAȚI 2 SAU  
DACĂ SUNTEȚI ÎNGRIJORAT CĂ NU VĂ TREZIȚI CERETI UNUI  
MEMBRU DIN FAMILIE SĂ VERIFICE DACĂ V-AȚI TREZIT.  
ASIGURAȚI-VĂ CĂ VEȚI AJUNGE LA EXAMEN!**



NU LOCUI ÎN TRECUT ȘI NU VISA LA VIITOR CI  
CONCENTREAZĂ-ȚI MINEA PE MOMENTUL  
PREZENT!

•

FOLOSEȘTE-ȚI MOMENTELE  
CU ÎNȚELEPCIUNE!

Cu câteva minute înainte de a stinge lumina a fost dovedit științific că este mometul potrivit pentru a memora. Învățarea înainte de somn îmbunătățește semnificativ retenția memoriei – așa că, atunci când ești prins în pat, poți „arunca un ochi” pe mapele conceptuale /hărțile mentale revizualizând cele mai importante fapte, concepte și/sau ecuații. Acum stingeți lumina.



prezent!

**FOLOSEȘTE SPAȚIUL!**  
CÂND VĂ AFLAȚI ÎN SALA DE  
EXAMEN AȘEZAȚI-VĂ  
CONFORTABIL ȘI ÎNTINDEȚI-VĂ.  
ESTE DOVEDIT CĂ ATUNCI CÂND  
„NE FACEM FIZIC MAI MARI”  
ÎNTINZÂNDU-NE BRAȚELE SAU  
APLECÂNDU-NE PE SCAUN, ACEST  
LUCRU ELIBEREAZĂ UN TIP DE  
HORMON CARE NE FACE MAI  
ÎNCREZĂTORI. ȘI DACĂ MAI  
ADĂUGAȚI ȘI O AUTOSUGESTIE  
POZITIVĂ, SIGUR VA FUNCȚIONA ȘI  
MAI BINE. (ACEST LUCRU ÎL  
PUTEM FACE ÎNAINTE DE  
ÎNCEPEREA EXAMENULUI  
BINEÎNȚELES).





NU BEȚI PREA MULTĂ APĂ ÎN TIMPUL EXAMENULUI. O ÎNGHIȚITURĂ ÎN FIECARE ORĂ ESTE TOT CE AVEȚI NEVOIE. DESHIDRATAREA NU VA FI O PROBLEMĂ ÎN TIMPUL EXAMENULUI, DAR DACĂ VEȚI BEA MULTĂ APĂ VEȚI AVEA NEVOIE DE O PAUZĂ DE TOALETĂ LA FIECARE 5 MINUTE. ÎNGHIȚITURA DE APĂ ESTE DOAR UN MOD RAPID PENTRU A OFERI CREIERULUI ȘI MÂINII O RESPIRAȚIE.





FACEȚI CEEA CE CREDEȚI CĂ  
FUNȚIONEAZĂ PENTRU VOI!  
UNORA LE PLACE SĂ FIE PE  
CONT PROPRIU ÎN JURUL  
EXAMENELOR, ALTORA LE  
PLACE SĂ ASCULTE MUZICĂ  
MOTIVAȚIONALĂ ÎN CĂȘTI IAR  
ALTORA LE PLACE SĂ ADUCĂ CU  
EI ACEL CEVA CARE SIMT CĂ LE  
POARTĂ NOROC. FACEȚI TOT  
CEEA CE VĂ PUNE ÎN CEL MAI  
BUN „CADRU” AL MINȚII ȘI VEȚI  
FI PREGĂTIT PENTRU A INTRA ÎN  
EXAMEN!





**1. Citiți cerința o singură dată.**

Ați citit corect întrebarea/cerința?  
Citiți-o de mai multe ori...

o parte din răspuns se află în aceasta.

**3. Începeți cu primul exercițiu.**

Nu trebuie neapărat să începeți cu primul exercițiu dacă nu vi-l amintiți.

Alegeți să răspundeți la cele la care vă simțiți pregătit. Minte se va relaxa între timp, anxietatea va diminua și veți vedea că vă veți aduce aminte și restul.

**6. Aveți dorința de a preda imediat foaia de examen și de „a scăpa” după ce ați rezolvat subiectele.**

Împotriviți-vă dorinței și verificați foaia de examen/subiectele încă o dată.

**2. Stresat de timp și emoții alegeți răspunsuri rapide.**

Alegeți răspunsurile cu atenție fiindcă puteți greși nu pentru că nu știți ci pentru că sunteți pus sub presiunea emoțiilor și a timpului examinării.



**GREȘELI  
DE  
EVITAT!**

**NU LĂSA MUNCA TA DE STUDIU SĂ FIE  
RISIPITĂ. 6 GREȘELI ESENȚIALE DE  
EVITAT LA EXAMEN:**

**4. Sunteți distras .** Concentrează-te

doar pe propria performanță. Doar pentru că persoana de langa tine a scris 3 pagini într-o ora nu înseamnă ca faci ceva greșit. Poate că a scris mare de mână sau poate că a scris greșit.

**5. Gestionarea slabă a timpului.**

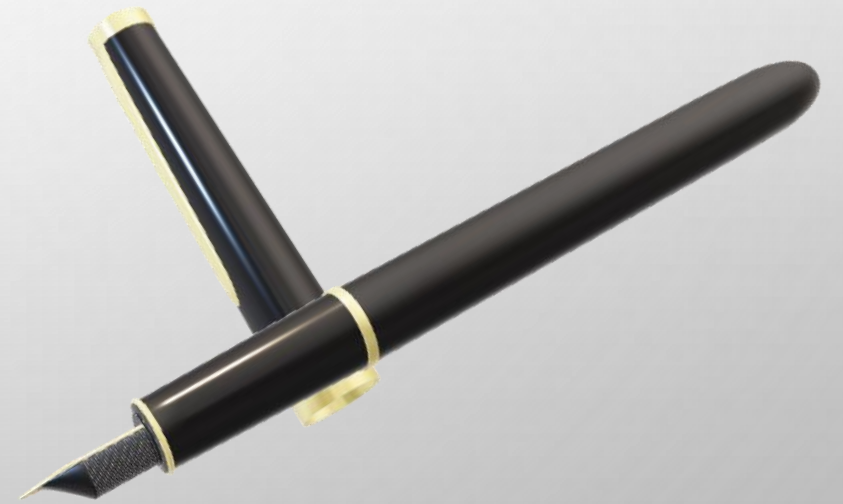
Timpul este esențial într-un examen. Este important să petreceți o cantitate adecvată de timp pentru fiecare întrebare. Așa cum am menționat, alocarea a cinci minute pentru a examina subiectele, pentru a genera un plan de atac și pentru a vă păstra mintea este esențială.



Știu că ai învățat mult.  
Sigur vei lua examenul!  
Noroc la subiecte  
și concentrare maximă!



Cel mai important lucru  
este să te implicii  
în dezvoltarea  
propriei cariere-  
atunci demonstrezi că poți



Realizat de CJRAE PH  
Profesor Consilier Măldărășanu Elena-Alina