

10 ЛАЙФХАКОВ

# КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН В ГИБДД С 1 РАЗА

*Перед экзаменом даже спокойные люди начинают нервничать. Чаще всего причиной неудачи становятся волнение и неуверенность в себе или, наоборот, излишняя самоуверенность.*

**Подготовили подборку из 10 лайфхаков, которые помогут сдать экзамен и получить права с первого раза**

1

## Поймите ПДД, а не просто заучите

Информация надолго останется в памяти только в том случае, если вы будете многократно повторять и усваивать материал.

Важно вникнуть в суть вопросов: хотя картинки могут быть очень похожими, вопросы всегда разные. Выучив тему, обязательно закрепите знания, прорешивая билеты.

2

## Отработайте навыки вождения с инструктором

Важно получить максимум знаний и навыков, научиться моделировать ситуации с билетами ПДД. Не стесняйтесь задавать вопросы, какими бы глупыми они вам ни казались.



# 3

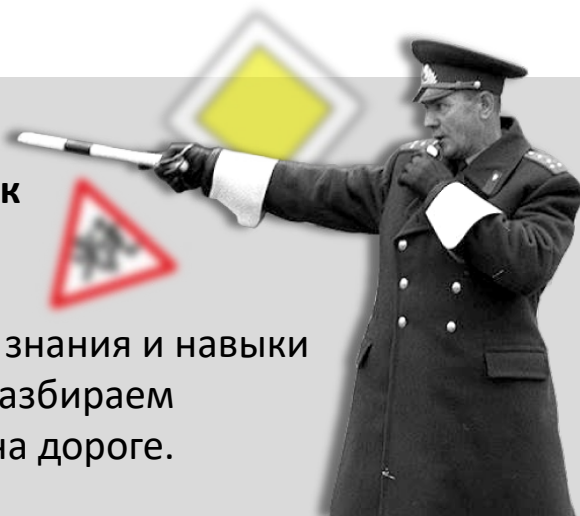
## Регулярно занимайтесь и не откладывайте всё на последний момент

Если вы будете делать длительные перерывы в изучении теории и практических занятиях, это негативно скажется на эффективности вашего обучения.

Важно постоянно повторять и решать задачи по правилам дорожного движения и выезжать в город с инструктором.

**Опытные преподаватели и инструкторы женской автошколы «Дебют» помогут вам подготовиться к экзамену и успешно его сдать с первого раза.**

Мы учим вас так, чтобы вы могли применить свои знания и навыки в реальной дорожной ситуации. На занятиях мы разбираем конкретные ситуации, которые могут возникнуть на дороге.



# 4

## Подготовьтесь к ответственному дню

Заранее обсудите с инструктором, какие моменты вызывают у вас затруднения, и над чем стоит поработать. Также стоит обратить внимание на проблемные вопросы, связанные с ПДД, и повторить их.

# 5

## Позаботьтесь о своём состоянии

Перед экзаменом добавьте в свой вечер немного физической активности. Это может быть лёгкая тренировка или танцы — так вы дадите выход стрессу. Сделайте всё возможное, чтобы выспаться и отдохнуть. И ни в коем случае не зубрите материал перед сном.



# 6

## Подготовьте удобную одежду и обувь

Одежда не должна стеснять ваших движений, мешать вам или отвлекать от занятий. Также рекомендуем выбрать обувь без каблуков.

# 7

## Практикуйте дыхательные упражнения

Вдыхайте и считайте про себя:

- вдох — 4 счёта;
- задержка дыхания — 4 счёта;
- выдох — 4 счёта;
- задержка дыхания — 4 счёта.

Повторяйте эту технику в течение 2-3 минут.



# 8

## Будьте вежливы при общении с экзаменатором

Не стоит грубить или спорить с экзаменатором, даже если вы уверены в своей правоте. Сохраняйте спокойный и дружелюбный тон, но не бойтесь объяснять свои действия.

# 9

## Не стесняйтесь!

Отрегулируйте своё сиденье и зеркала. Убедитесь, что ремень безопасности надёжно зафиксирован, а ручник опущен.

Не бойтесь произносить вслух свои действия и переспрашивать экзаменатора, если что-то не ясно.



# 10

## Помните, что экзаменатор не хочет вас завалить

Экзамен — это всего лишь проверка ваших знаний и навыков, которые вы приобретали в течение всего курса обучения.

Не думайте, что экзаменатор будет к вам предвзят или станет искать повод для критики.

**Настройтесь на позитивный лад — и всё пройдет хорошо.**



Наша курсантка  
**Екатерина**  
Сдала все экзамены  
с первого раза

**ВЕРЬТЕ В СЕБЯ,  
У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

**Без стресса и лишних расходов готовим к экзамену и учим грамотному вождению в Екатеринбурге**



ЖЕНСКАЯ АВТОШКОЛА  
**ДЕБЮТ**

+ 7 (343) 219-19-91  
<https://debut66.su/>



Вконтакте



WhatsApp



Telegram