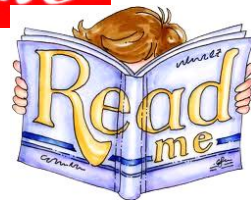




ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ!!!



При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Для поддержания работоспособности при подготовке к экзаменам следует:

Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.



Доказано, что **питание и правильно подобранный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам**.

Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию внимания.

- Лучшему запоминанию способствует **морковь**.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – **лук**.
- **Орехи** – для выносливости.
- **Клубника** и **бананы** помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима **морская рыба**.
- Улучшает кровоснабжение мозга **черника**.
- Ничто не освежит ваши знания так, как **лимон**.
- А непосредственно перед экзаменом рекомендуем съесть шоколадку!

