

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!