

10 «Секретов» выпускника.

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше.

Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть 3-4 разовым(плюс перекусы), разнообразным, богатым витаминами и калорийным.

Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;
- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- молочные продукты: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- орехи: благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему;
- овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом:
- Ананас. Если необходимо удерживать в памяти большой объем текста, формул или иностранных слов, то организму нужен витамин С, который в достатке содержится в этом фрукте. Пейте сок ананаса – достаточно одного стакана в день, чтобы почувствовать результат.
- Морковь необходима для улучшения памяти при «зубрежке». Перед предстоящим заучиванием надо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- Лук - лучшее средство от перенапряжения и психической усталости.
- Капуста регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает стресс.

- Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет большого количества витамина С.
- Черника - идеальный десерт, так как улучшает кровоснабжение мозга.
- Бананы содержат вещество серотонин, или, как говорят, «гормон счастья», которое способствует повышению жизненного тонуса.

Седьмой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, плодотворно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Восьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа..

Девятый «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

Десятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.