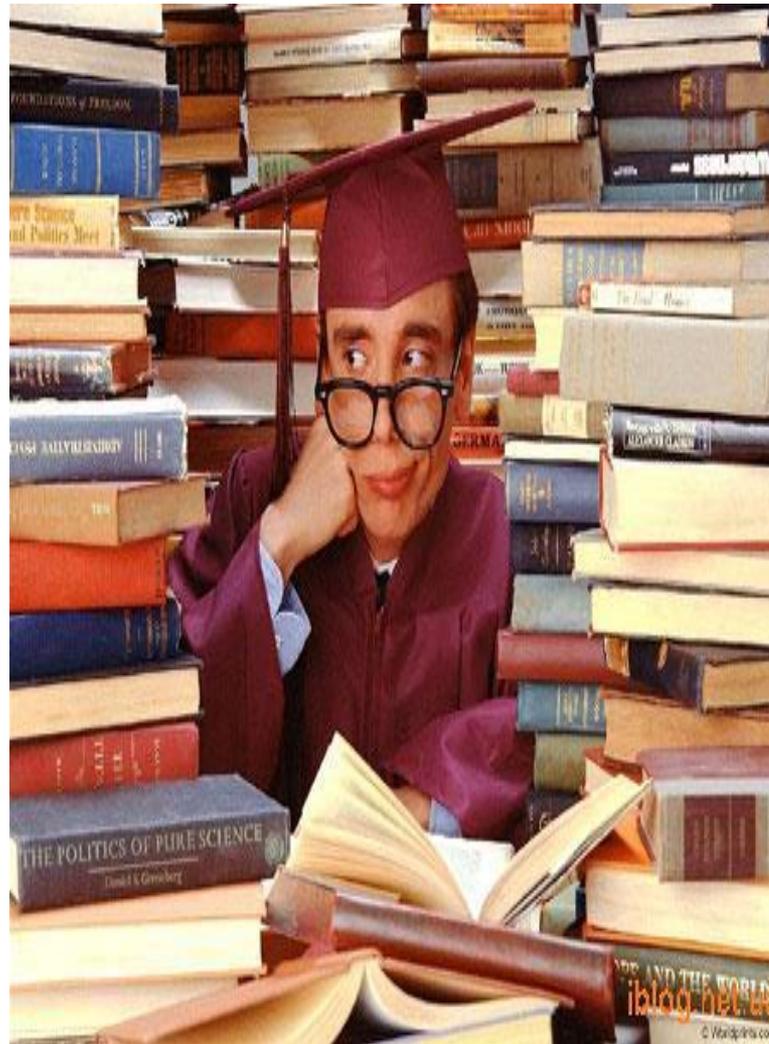


# ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ЭКЗАМЕНУ.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Не ставьте перед собой сверх задачи для достижения сверх цели.
- Необходимо готовиться к экзамену заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- Постарайтесь запомнить сначала то, что дается легко, а потом переходить к изучению более трудного материала.
- В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми.



# РЕЖИМ ДНЯ.

- ⦿ Разделите день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.
- ⦿ Организуйте свое рабочее место так, чтобы никто и ничто вас не отвлекало от работы.



# ПИТАНИЕ.

- Трех - четырехразовое, калорийное, богатое витаминами.
- Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
- Улучшат память: морковь с растительным маслом, стакан ананасового сока.
- Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови).



- Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку).
- Успешно грызть гранит науки помогают капуста (снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С).



- Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество серотонин.



# УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

- Чередовать умственный и физический труд.
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.
- Минимум телепередач и работы за компьютером.

