

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей: чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Методы саморегуляции

-сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;

-выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;

-подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

-опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;

-постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.



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

Сдать экзамен:
стратегии подготовки



«Секреты» успешной сдачи экзаменов

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Подготовь место для занятий. Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

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» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Пятый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Шестой «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе. Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

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

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

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

Десятый «секрет» - Самое важное: нужно ответить на все вопросы, поставленные в задании. Часто ошибки бывают из-за того, что ученик: невнимательно прочитал задание, забыл ответить на какой-то вопрос,

слил два ответа вместе и из-за этого что-то упустил.

Одиннадцатый «секрет» - когда на экзамене получишь свой КИМ, спокойно прочитай инструкцию, бегло прочитай вопросы и отвечай по порядку, если ответа на вопрос нет – пропусти. К нему ты вернешься когда выполнишь все задания.

Двенадцатый «секрет» - Научитесь решать задачи за нужное время. Устройте себе пробный экзамен — с таймером и без интернета

