

Советы школьникам на экзамене

1. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
2. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».
3. Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.
4. После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Небольшой финальный совет:

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах.

Успехов на экзаменах!!! Вы знаете как владеть собой и как помочь себе! Вы справитесь!

Деятельность мозга и питание.



Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память:

1. **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть. Наш совет; перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
2. **Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем информации, нуждается в витамине С, который содержится в этом фрукте. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
3. **Авакадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

... сконцентрировать внимание:

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

2. **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
3. **Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

... достичь творческих озарений:

1. **Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.
2. **Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

... успешно грызть гранит науки:

1. **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
2. **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стакан лимонного сока.
3. **Черника** — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

1. **Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.
2. **Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 граммов.
3. **Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».