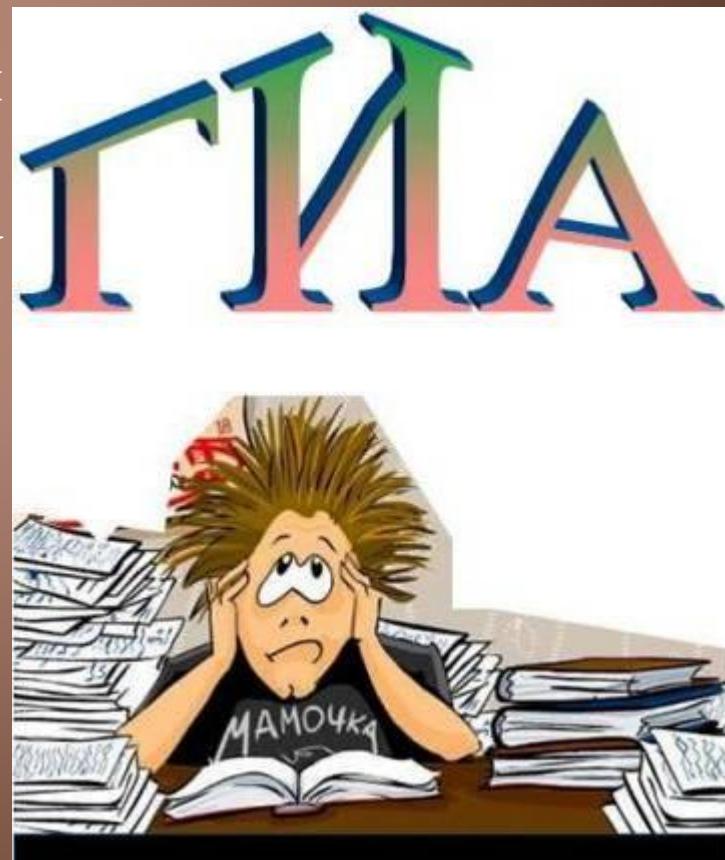


«Как помочь  
старшеклассникам  
подготовиться к экзаменам?»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться.



# Режим дня



Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к  
экзаменам в школе и  
дома-8 часов



Спорт, прогулки на  
свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



# Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.





**Для улучшения памяти:**  
морковь с растительным маслом,  
ананасовый сок.

**Для концентрации внимания:**  
половинка репчатого лука в день.

**Для творческого озарения:**  
чай из тмина  
(2 чайные ложки семян на чашку).

**Для успеха в изучении наук:**  
капуста и лимон.

**Для хорошего настроения:**  
бананы – «фрукты счастья»

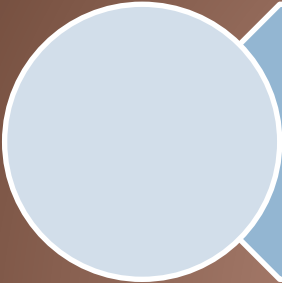
# УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- ✎ Чередовать умственный и физический труд;
- ✎ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- ✎ Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- ✎ Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- ✎ Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

# Место для подготовки к экзаменам

Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

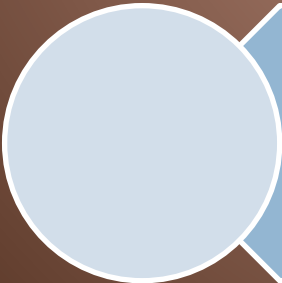
# Простые советы



Не тревожьтесь об оценке, которую получите на экзамене, и не критикуйте себя после экзамена.



Распределите темы подготовки к экзамену по дням.



Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



# Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ



Смотреть на  
горящую свечу



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

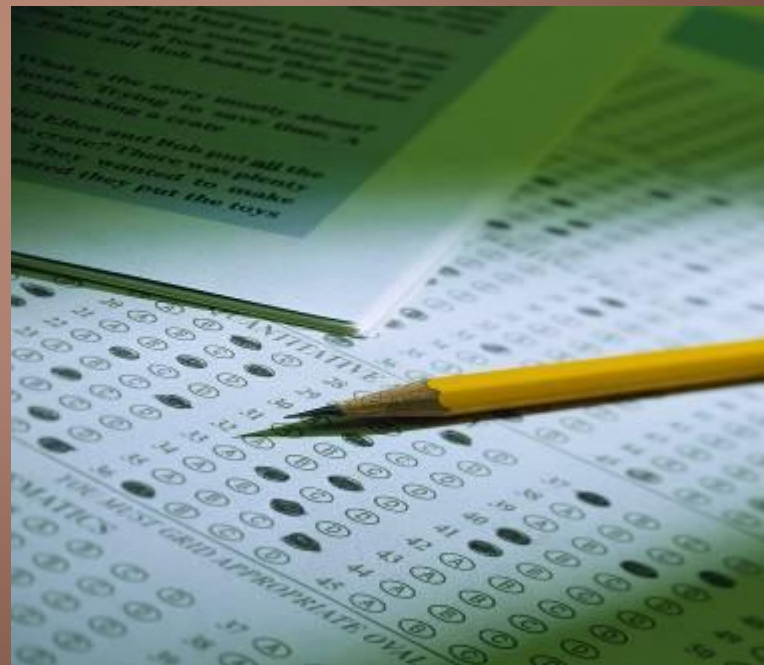
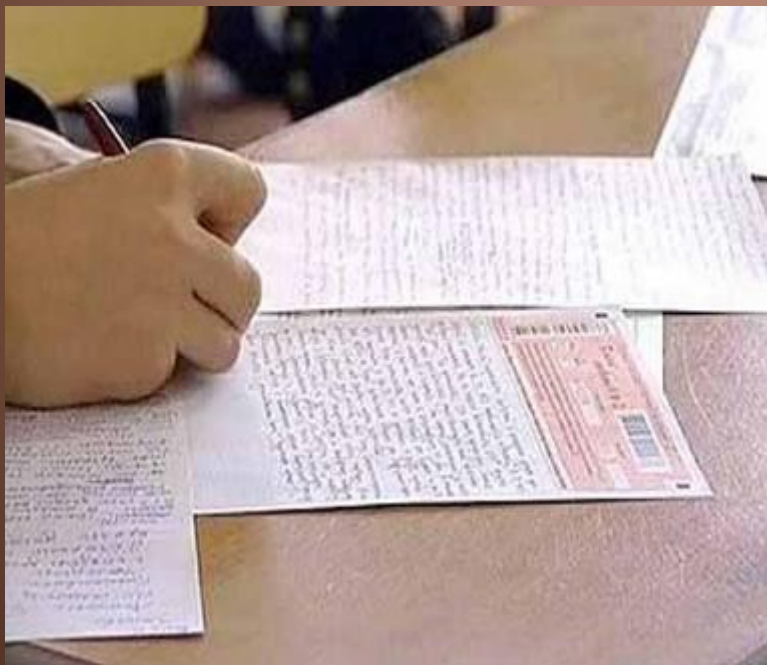
Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить ее



# Накануне экзамена

Организируйте себе полноценный отдых, вам надо отдохнуть и как следует выспаться.



# Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

