**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ:**

• Подготовь место для занятий

• Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

• Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь

хуже всего.

• Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут -перерыв.

• Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

• Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

   Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера прогуляйся, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

   В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТИРОВАНИЯ**

   В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д).

   Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

• Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.

• Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

• Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

• Начни с лёгкого!

• Думай только о текущем задании!

• Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

• Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

• Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.

• Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

• Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

• Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба,

творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

• Не критикуйте ребёнка после экзамена. Чтобы максимально мобилизовать интеллектуальные возможности экзаменующегося, надо, прежде всего, хорошенько

«подкормить» его мозг. Диета людей, активно занимающихся умственным трудом, должна быть богата питательными веществами, но не перегружена энергией, то есть калориями - не больше 1500 ккал в сутки. После обильного обеда или ужина человек начинает медленнее соображать - это знают все. Особенно «отупляет» пища с большим содержанием углеводов и жиров, поэтому у детей в пору экзаменов самой обильной трапезой должен быть завтрак. Углеводы же, наоборот, тормозят процесс мышления, поэтому их желательно сохранять в рационе немного. Те, кто не может жить без сладкого, должны ограничить себя сладкими йогуртами или молочным

мороженым. Что касается шоколада, который студенты используют на экзаменах, то он приводит к резкому допингу для мозга, после которого следуют апатия и ослабление памяти. А тем, кто все же умудряется внушить себе полезность шоколада в пик подготовки к экзамену, помогает не шоколад, а самовнушение.

Чтобы ничто не затрудняло происходящие в мозгу процессы, необходимы минералы и витамины. Потребность в них тем выше, чем более тяжелая работа мозга предстоит.

**Продукты для улучшения памяти (полезные продукты)**

   Вас пугают начинающиеся проблемы с памятью, все чаще ловите себя на том, что забыли, куда положили нужные вещи… Это тревожный звоночек, и пора серьезно заняться улучшением памяти, чтобы это не переросло в большую проблему.

   Самое первое, что требуется сделать – отрегулировать режим питания.

   Полезные продукты на вашем столе - это залог вашего здоровья.

   Приведенный список полезных продуктов рекомендован для улучшения памяти и ясности ума.

1. Цельнозерновые. Для улучшения памяти обязательно включайте в свой рацион крупу, пшеничные отруби, пшеничные ростки.

2. Орехи (натуральные несоленые и необжаренные). Витамин Е, который содержится в орехах, предотвращает ухудшение памяти. Отличный источник

витамина Е - зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис и цельнозерновые.

3. Черника. Экстракт черники помогает от временной потери памяти.

4. Жирная рыба. В рыбе, масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.

5. Помидоры. Ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.

6. Черная смородина. Витамин С улучшает живость ума. Один из лучших источников витамина С - черная смородина.

7. Шалфей. Хорошо улучшает память - в нем содержится нужное масло, поэтому его тоже желательно добавить в свой рацион.

8. Брокколи. Отличный источник витамина К, который улучшает познавательную функцию и улучшает работу мозга.

9. Тыквенные семечки. Горсть семечек в день - это рекомендуемая доза цинка, необходимого для улучшения памяти и навыка мышления. Для поддержания работоспособности при подготовке к экзаменам следует:

   Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

   Желательно заставить себя просыпаться пораньше. Лучше всего сопротивляющийся  мозг воспринимает информацию с 7.00 до12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

   В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга. Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

   Доказано, что питание и правильно подобранный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам.

   Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.

- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.

- Орехи – для выносливости.

- Клубника и бананы помогут снять стресс.

- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.

- Улучшает кровоснабжение мозга черника.

- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.

- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку

По материалам интернет – ресурсов.