


Памятка:
«В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ»

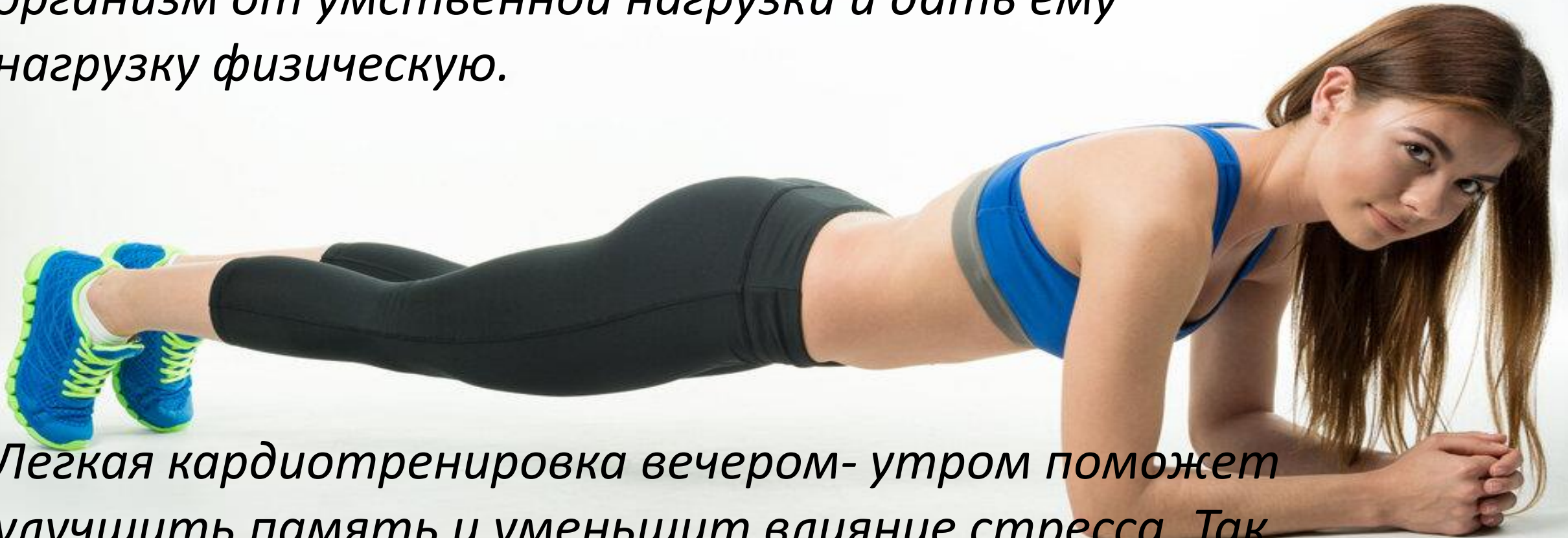
Выспаться перед экзаменом. Именно во время сна происходит закрепление полученной накануне информации. Побочные эффекты бессонной ночи проявляются в виде задержки реакции и склонности всюду ошибаться.



Питание. Легкий ужин и питательный завтрак (яичница, овсянка) поможет, активно работать мозгу с утра не отдавая при этом энергию на переваривание тяжелой пищи.

Физические нагрузки.

За день до экзамена необходимо разгрузить организм от умственной нагрузки и дать ему нагрузку физическую.



Легкая кардиотренировка вечером- утром поможет улучшить память и уменьшит влияние стресса. Так же это благотворно влияет на внимание, восприятие, мотивацию и способность к обучению.

Музыка, играющая у вас в наушниках, признанное средство снять стресс.

Во время прослушивания, например, классической музыки происходит временное улучшение пространственно-временного мышления.





Медитация.

Во время медитации мозг отключается от лишнего шума и максимально разгружает рабочую память. Занимающиеся медитацией проявляют исключительные способности к концентрации.

Самооценка.

*Хороший способ ее поднять -
написать список своих
положительных качеств.*

*Пока вы выводите на листочке
неоспоримые достоинства,
самооценка растет,
тревожность снимается, а
заодно улучшаются
интеллектуальные
способности.*

