

## Подготовка тела и ума

В период подготовки к экзаменам для сохранения сил и повышения работоспособности нужно *организовать правильное питание*. Обязательно надо подкрепиться, а потом идти заниматься. Здесь важную роль играет употребление достаточного количества овощей и фруктов. Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге (особенно тертая морковь с растительным маслом). Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло беспокойство, можно съесть салат из капусты. Лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом (половина луковицы каждый день). Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Креветки обеспечивают мозг необходимыми жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть (достаточно 100 грамм в день).

Будьте осторожны, кофеин, газированные напитки могут перевозбудить нервную систему и сделают менее восприимчивой к информации.

*Организация места для занятий.* Необходимо организовать правильно свое рабочее пространство. Если вокруг стола будут находиться предметы желтой и фиолетовой тональности, эти цвета будут способствовать повышению интеллектуальной активности.

*Психологическая подготовка* к экзаменам должна выражаться в сохранении спокойствия. Регулярные, но умеренные физические упражнения усиливают энергию, проясняют мышление, способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления, а также усилят концентрацию внимания, улучшат сон (упражнения йоги, дыхательные техники и другие способы для расслабления и преодоления стресса). Стоит чередовать умственный и физический труд. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги взглянуть вдаль). Минимум видеороликов, телепередач, вайнов. Перед экзаменом надо обязательно хорошо выспаться. Привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями. Смело идти на экзамен с уверенностью, что все получится. Сесть удобно, выпрямить спину. Подумай о том, что все, что учил эти знания, расположены в паттернах памяти, а значит, как только они понадобятся, ими можно будет воспользоваться. Сосредоточиться на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторить их не торопясь несколько раз. В завершение сжать пальцы в кулаки и потихоньку разжать. Выполнить дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сесть удобно - глубокий вдох через нос (4-6 секунд) - задержка дыхания (2-3 секунды). Сосредоточиться и забыть об окружающих. Настроить себя, что существует только часы, регламентирующие время выполнения задания. Читать задание необходимо до конца. Просмотреть все вопросы и начинать с тех, в ответах на которые нет сомнения. Тогда тело успокоится и войдет в рабочий ритм. Стоит ставить время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.