

ПАМЯТКА УЧАСТНИКА ГИА



Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не всегда верно. Психологи рекомендуют накануне сложных и ответственных мероприятий перестать к ним готовиться, совершить прогулку, принять расслабляющую ванну, а главное – **выспаться!**

В пункт сдачи экзаменов необходимо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай). Необходимо продумать одежду на период экзамена: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а процедура экзамена занимает несколько часов.

Утром перед экзаменом мозгу и всему организму необходим заряд энергии на весь день. Поэтому завтрак просто обязан быть питательным и максимально полезным. Поэтому выберите продукты с высокой концентрацией клетчатки и белка. (Приготовьте яичницу с грибами или тост из ржаного хлеба, съешьте тарелку овсянки с сухофруктами или же блюдо с фасолью. Выпейте стакан молока или съешьте творог.)

Выбор завтрака остается непосредственно за вами, однако при его приготовлении отталкивайтесь от пользы продуктов и потребностей вашего мозга.

С собой можно взять воду и шоколадку.

Горсть орехов, сухофрукты, бананы, морс продукты можно съесть перед тем, как заходить в пункт проведения экзамена. Кроме повышения умственных показателей, вы поднимите себе настроение и экзамен не станет для вас таким уж страшным испытанием.

После того, как вы пункт проведения экзамена, выпейте чашечку зеленого чая. Он отлично поможет успокоить нервную систему и насытит ваш организм антиоксидантами. Позже подкрепитесь яблоком или бананом и смело шагайте за позитивными результатами.

Помните, что только положительное мышление и ясность ума помогут вам успешно сдать экзамены!

