

## Рекомендации для учащихся 11 класса «Как готовиться к сдаче ЕГЭ»

### Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно положи нужные пособия.
- Составь план подготовки.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, 10 минут – перерыв.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов.
- Читайте запоминаемый текст вслух.
- Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- Выполняй как можно больше тестов по предмету.
- Готовясь к экзамену, никогда не думай о том, что не справишься, а наоборот, рисуй себе положительную картину.



### Мозг и питание

Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

Продукты, которые помогут вам...

**улучшит память**- морковь, ананас, авокадо

**сконцентрирует внимание** - репчатый лук, орехи, креветки

**успешно грызть гранит науки** - капуста, лимон, черника

**чувствовать себя счастливым** – бананы, клубника