

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

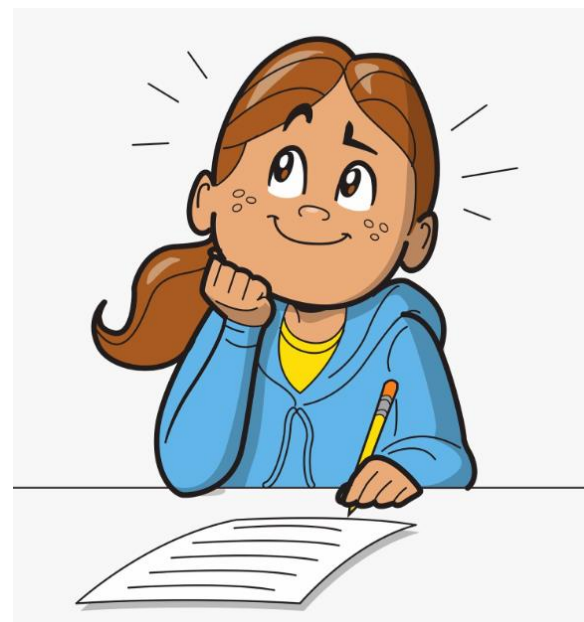
Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



«Перед экзаменом»



Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада - это поможет сконцентрироваться на задании.

А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

Стратегии для повышения внимания и умственной активности:

Включают в себя использование приятных запахов, частые перерывы с активными движениями, изменение окружения и занятий для разнообразия, а также занятия, приносящие удовлетворение.

Эти советы предназначены для помощи школьникам в подготовке к экзаменам, с целью повышения их умственной активности и концентрации во время тестирования.

Отказ от успокоительных препаратов:

Рекомендуется избегать приема успокоительных средств перед экзаменом, так как они могут замедлить мыслительные процессы.

Рекомендуется вместо этого обеспечить полноценный сон и физическую активность.



Питание:

Рацион должен быть богат белком и содержать разнообразные витаминные продукты, такие как Некоторые продукты, такие как морковь, ананас, авокадо, могут способствовать улучшению памяти и концентрации.

