Режим дня выпускника

\* Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.

\* Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание:

\* Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

\* Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

\* Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

\* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

\* Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).

\* Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

\* Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие

необходимое мозгу вещество - серотонин.