Que faites-vous pour réussir aux examens ?

Chaque élève est obnubilé par le succès et se pose la question sur le chemin qui mène à lui. Voici quelques astuces pour que les examens se déroulent bien.

Avant l'examen :

■ Révisez tout au long de l'année, car la clé du succès consiste en la capacité à suivre le rythme des leçons et des exercices dès le premier jour.

■ Commencez la révision tôt, et soyez entièrement prêt dans toutes les matières sans rien laisser pour le jour de l'examen.

■ Préparez-vous en résolvant les sujets d'examens des années précédentes et mettez-vous dans l'ambiance de l'examen en répondant dans le délai imparti.

■ Le jour de l'examen, mangez des aliments sains riches en protéines qui peuvent conduire à une plus grande vivacité d'esprit, tels que les œufs, les fruits secs, le yaourt et le fromage. Il est conseillé aussi de prendre du poisson, des noix, des myrtilles des graines de tournesol, des graines de lin, des figues et des pêches. En termes de légumes, les carottes, les poivrons, les épinards, le brocoli et les asperges constituent de bons choix.

■ Dormez suffisamment pour être en mesure de bien vous concentrer.

Jour de l'examen :

■ Croyez en vous et en vos capacités et ne laissez aucune expérience ratée par le passé vous barrer la route, pensez au succès et non à l'échec.

■ N'allez pas à l'examen l'estomac vide, mangez des fruits frais, ils diminuent la tension et le stress.

■ Prenez avec vous des friandises pour vous aider à oublier l'anxiété.

■ Partez à l'examen tôt.

■ N'essayez pas de réviser tout à la fois, et au dernier moment avant l'examen.

Durant l'examen :

■ Lisez la feuille d'examen en entier - y compris les instructions - avec précision.

■ Commencez à répondre aux questions par ordre et si vous rencontrez une question difficile ne stressez pas et passez à la question suivante. Il existe une autre méthode, qui consiste à répondre à toutes les questions faciles en premier et ensuite passer aux plus difficiles, mais dans ce cas vous devriez répartir votre temps consacré à l'examen selon la nature des questions.

■ Ne laissez pas de question sans réponse, car répondre à une partie de la question est mieux que de ne pas répondre du tout.

■ Ne vous inquiétez pas quand vous voyez les autres étudiants remettre leurs copies, car il n'existe pas de prix pour ceux qui finissent en premier.

■ Après avoir fini de répondre, vous devez réviser votre copie (réviser les questions et les réponses).

Après l'examen :

■ Après avoir achevé l'examen, ne vous préoccupez pas de consulter la nature de vos réponses, oubliez tout au sujet de cet examen et préparez-vous pour le suivant.

Solution Magpharm :

GéniKid est une formule naturelle développée pour **optimiser les capacités d'assimilation et de concentration chez l'enfant** et pour renforcer son potentiel intellectuel. L'action du **GéniKid** est complète : elle est **tonique, neuroprotectrice et antioxydante.**

Pour un résultat optimal, il est nécessaire de **commencer la cure** au moins **un mois avant les examens.**

Indications :

- Troubles de la concentration et de l'attention.
- Difficultés d'apprentissage.
- Hyperactivité chez l'enfant.

Publicité

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Recette qui vous évitera d'aller à la pharmacie

Cette recette vous fera ne plus jamais rentrer dans une pharmacie dans un proche avenir. Elle est extrêmement bénéfique pour stimuler votre immunité, ce qui rend le remède parfait contre la grippe et le rhume.

Ingrédients :

- 2 citrons
- 1 racine de gingembre de taille moyenne
- 500 gr de miel

Instructions :

Hachez le citron après l'avoir bien lavé. Pelez et émincez le gingembre. Mettez ces ingrédients dans un bocal en verre propre de 1 litre. Ajoutez le miel, mais assurez-vous de laisser un peu d'espace en haut. Laissez reposer pendant une journée pour que le citron et le gingembre libèrent leurs jus.

Fermez bien le bocal. Conservez-le au réfrigérateur pendant 1 à 2 mois. Après ce délai, le mélange va se transformer en gelée. En option, vous pouvez utiliser de l'eau chaude pour le diluer.

L'apport quotidien recommandé pour les adultes est de 2 cuillères à soupe par jour, et pour les enfants, 1 à 2 cuillères à café par jour.

SACHEZ QUE...

L'ortie (horeïque) aiderait à diminuer le taux d'acide urique dans le sang et favoriserait son élimination. C'est pour cela qu'elle peut être utile en cas de goutte, maladie métabolique due à une trop grande quantité d'acide urique dans le sang.

La plante qui combat le cancer et dont personne ne parle

L'arbre Graviola vient des profondeurs de la forêt amazonienne. Des recherches en laboratoire ont montré que des extraits de cette plante miraculeuse peut lutter contre le cancer avec un traitement entièrement naturel qui ne provoque ni nausées, ni perte de poids et ni perte de cheveux, de protéger le système immunitaire et d'éviter les infections mortelles, les personnes se sentent plus forts et plus sains tout au long du traitement, plus d'énergie et améliore la vision de la vie.

Le National Cancer Institute a effectué la première recherche scientifique en 1976. Les résultats ont montré que les feuilles et les tiges de Graviola se sont révélées efficaces pour attaquer et détruire les cellules malignes. Inexplicablement, les résultats ont été publiés dans un rapport interne, mais jamais rendus publics.

Mesdames, vous le buvez chaque jour, mais vous ignorez qu'il est dangereux !

Une étude récente, entreprise par un groupe de scientifiques en Norvège, a découvert que les femmes qui boivent trois tasses de lait de vache chaque jour ont 3 fois plus de risques de développer un cancer du sein en comparaison à celles qui n'en boivent qu'une seule par jour. Nous savons tous que les taux de cancer du sein ont augmenté au cours de ces dix dernières années et voici que ces experts norvégiens pointent du doigt le lait de vache comme principale cause de cette tumeur maligne.

Astuce très simple pour éviter les courbatures

Mangez une orange avant de faire du sport pour éviter les courbatures. L'orange est bourrée d'eau, de sucre naturel et de vitamines qui aident à hydrater et nourrir les muscles.

Le truc 4-7-8 pour s'endormir en moins d'1 minute

Vous êtes une personne trop nerveuse et trop stressée pour vous endormir ? Ce truc provient du Dr Andrew Well d'Harvard, il s'agit de la méthode 4-7-8…

C'est très simple… Vous respirez avec votre nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 7 secondes et expirez avec votre bouche pendant 8 secondes. Ceci crée comme une réaction chimique dans votre cerveau et vous tombez endormi comme une roche. Essayez seulement une fois !

Le thé tibétain pour la relaxation

Ce remède, qui relaxe et soulage du stress, est réputé (au Tibet) pour prolonger la vie : faites bouillir 2 litres d'eau. Quand elle a refroidi, ajoutez 5 g de gingembre (skendjbir) râpé, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe de miel, un peu de piment fort et un peu d'anis (habète lahlawa). Buvez-en un peu tout au long de la journée ou prenez une tasse avant chaque repas.

Conseil utile

Faites attention au stress. Il vaut mieux arriver en retard dans ce monde qu'arriver trop tôt dans l'autre.

La cardamome contre les bouffées de chaleur

La cardamome contient des substances connues comme le stigmastérol et le nérol, dont les effets œstrogéniques peuvent permettre de diminuer certains symptômes, comme les bouffées de chaleur, les vertiges et les nausées. Il est recommandé de boire deux tasses d'infusion de cardamome (el hil) par jour, en réalisant une infusion à base de 2 cuillerées (20 g) des graines de cette plante, dans un litre d'eau.

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

La fleur d'oranger permet de dormir plus facilement et même de soulager les maux de tête. La fleur est idéale pour lutter contre les problèmes d'anxiété et de nerfs. La meilleure façon de bénéficier de ces vertus est d'ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger à une infusion.