

## Les astuces pour se préparer à un examen - 1/1

**Les astuces pour ne pas stresser, rester cool pour passer le BAC, le BEPC ou tout autres choses on ne peut plus réjouissantes...**

1 - Surveiller son alimentation: privilégiez les sucres lents (le riz les pâtes et les pommes de terre). A fond dans les vitamines C et tous ce qui en contient (fruits). Mangez des céréales, du pain et beaucoup de fibres contenues dans légumes mais surtout pas de bonbons et pas de régime (ne pensez pas à l'été trop vite). Buvez beaucoup d'eau (plus d'un litre par jour). Et voila déjà votre corps en pleine forme.

2 - Etablissez votre planning : déterminez les matières où vous avez le plus besoin de réviser, répartissez le travail sur plusieurs jours, pensez à faire un programme sur votre lendemain.

3 - Respectez votre sommeil, évaluez vos limites (couche tard lève tôt ou le contraire), évitez le sport le soir et dormez; vous aurez plus de punch !

4 - Réapprendre à jouer : relaxez-vous en jouant aux échecs, jeu de stratégie... Et faites du sport pour vous vider la tête.

5 - Ne vous énervez pas sur vos parents ou frères et soeurs, ils n'y sont pour rien !

6 - Tentez l'homéopathie contre le stress avant les examens, c'est très valable.

Conclusion : relaxez vous et optez pour de bonnes méthodes de travail !

Bonne chance !