

Comment faire pour rester zen en période d'examens ? - 1/1

Brevet, BAC, concours en tous genres, les exams sont parfois pour les jeunes une véritable torture ! Mais comment faire pour rester zen ? Si comme moi vous êtes en pleines révisions ces quelques conseils sont pour vous !

1- Prenez une longueur d'avance : ne vous laissez pas submerger par vos révisions. Or-ga-ni-sez vous ! Plusieurs semaines avant vos exams, faites vous un petit planing avec chaque jour un peu de révision, sans pour autant vous surcharger de travail.

Privilégiez les exercices le matin (vigilance au top) et les révisions l'après-midi et en soirée (facultées de concentration et de mémorisation au maximum). Pensez a vos copains et révisez en groupe !

2- Veillez à une alimentation équilibrée : Soda et bonbons, qui ralentissent les fonctions du cerveau, à la poubelle ! Préférez le laitage (yaourts, fromage), les vitamines (fruits frais), les sucres lents pour l'énergie, les protides (viande, poisson), sans oublier les légumes !

3- Oxygénez-vous l'esprit : rien ne sert de s'enfermer dans sa chambre toute la journée et réviser non stop. Des pauses s'imposent, prenez l'air et pratiquer un sport d'endurance tel que la natation ou le vélo. Rien de tel pour se vider l'esprit et repartir de plus belle !

4- Dormez : si certains pensent bien faire en profitant de la nuit pour avancer dans leurs révisions, le sommeil n'en demeure pourtant pas moins primordial pour consolider ce que vous avez appris dans la journée : au moins 7 heures par nuit.

Si le sommeil ne vient pas, aidez-vous d'une tisane ou de médicaments à base de plantes et qui réduisent la nervosité.

5- Des aides pour se booster : Magnésium, Vitamines et aides à la mémoire sont aussi là pour vous aidez alors n'hésitez pas et faites un p'tit saut à la pharmacie !

6- Le jour J, tout vérifier : pièce d'identité, convocation, trousse complète, montre... N'OUBLIEZ RIEN. Pour cela, levez-vous de bonne heure, prenez un bon p'tit déj', prévoir un encas (chocolat, eau), vérifiez toutes vos affaires que vous aurez soigneusement préparer la veille (pourquoi ne pas faire une liste !!), passez aux toilettes et respirez un grand coup !

Voilà en espérant que tout cela vous soit bénéfique. Croisez les doigts et ayez confiance en vous, vous l'aurez votre exam, les doigts dans le...