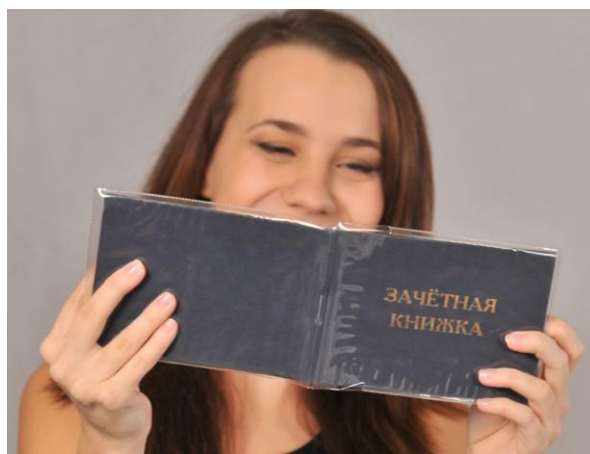
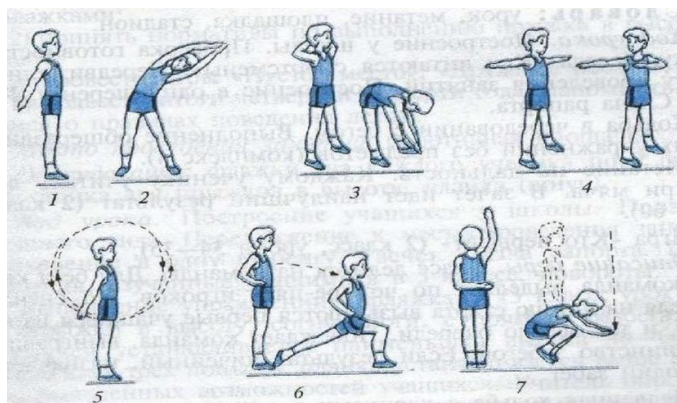


ЭКЗАМЕНЫ. УСТАНОВКА НА УСПЕХ



Организируйте время правильно!

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые учащиеся утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. **День должен начинаться с УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.** Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.



Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. **Лучше начинать в 8.30** и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час, **или в дневные часы**, когда работоспособность наиболее высокая. **НЕЛЬЗЯ садиться заниматься на голодный желудок.** ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ имеют овощи и фрукты.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) **перерыв для приема пищи**, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступит значительно быстрее. **Продуктивная умственная деятельность возможна только в УСЛОВИЯХ ТИШИНЫ.**

Желательно избегать просмотра фильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, **ОТКЛЮЧИТЬ ИНТЕРНЕТ**, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.



Во время экзаменов нужно спать НЕ МЕНЕЕ 9 ЧАСОВ. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя.



Ночные занятия НЕЭФФЕКТИВНЫ, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.



Некоторые учащиеся, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами успокаивающие препараты. Напрасно! **ТАБЛЕТКА МОЖЕТ ОЧЕНЬ ПОДВЕСТИ, потому что снижает внимание и память.**

Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

УТРОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, **НЕ НАДО ПРИХОДИТЬ ЗАРАНЕЕ**, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

