

# СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно **организованный режим дня**.

*Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30*

*Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.*

*После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, прогуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.*

*Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.*

2. **Правильное питание** — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты

3. Обратите внимание на **организацию своего рабочего места**. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте **план занятий**, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

5. При изучении и повторении материала помните **правило «стирания следов»**. Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через **20 минут**. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!