**Как правильно распределить время и силы при подготовке к экзаменам.**

**Режим дня при подготовке к экзаменам**

*Раздели день на три части:*

*Подготовка к экзаменам 8 часов в день;*

*Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, работа по дому – 8 часов;*

*Сон не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.*

1. Лучше начинать заниматься в 8:30, т.к. в утренние часы работоспособность больше.
2. Делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления
3. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
4. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых (1 – 2 часа), занятия (2 – 2,5 часа).
5. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
6. Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
7. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность.
8. Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.
9. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

**Как начать подготовку к экзаменам**

**Основное правило: «Не теряй времени зря».**

* Осознайте, что обязательные предметы и те, что вы выбрали сами, одинаково важны. Поэтому уделяйте достаточно времени всем.
* Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий.
* Распределите предметы, по которым будете готовиться, по дням недели. Можно прямо на календаре разметить себе график занятий. Повторять несколько предметов в один день не стоит – в голове будет настоящая каша.
* Чередуйте предметы и задачи в течение недели. Например, в понедельник можно учить новый материал или решать незнакомые задачи. А во вторник заняться повторением. И так дальше всю неделю. А еще можно менять недели. Например, следующий понедельник начать с повторения, а во вторник взяться за новое.
* Свой перерыв в занятиях не торчите у компьютера или телевизора. Лучше встаньте и разомнитесь: пресс покачайте, например. Тогда к лету у вас будет не только светлая голова, но и красивое тело. Или вымойте посуду. Или просто полежите минут 10 с закрытыми глазами в тишине – дайте мозгу расслабиться, а глазам отдохнуть.
* Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, телефон, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
* Составляйте себе план на день. Список того, что нужно сделать за сегодня. И пройденные этапы вычеркивайте – вам понравится наблюдать, как длинный список неотложных дел постепенно сокращается.
* Структурируйте материал. Делайте себе короткие конспекты, выписывайте на карточки даты, формулы и термины, рисуйте блок-схемы, составляйте списки и стройте чертежи. Это не только поможет лучше все понять и запомнить, но и пригодится при повторении.
* Старайтесь понимать, а не зубрить. Из-за стресса можно растеряться и забыть все выученное. Но то, что вы смогли понять, останется с вами.
* Выполните как можно больше опубликованных тестов по каждому предмету. Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п. Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.
* Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
* Развивайте свою организованность и волю. Будни и выходные – организуйте и все возьмите под контроль! Для этого ведите деловой дневник/ежедневник. Старайтесь планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!
* У правляйте своим временем – не позволяйте ему управлять вами



**Заботьтесь о своем здоровье!**

Хорошо и вовремя питайтесь (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь.

**Питание для мозга**

Ешьте через определенные промежутки времени. Регулярные приемы пищи обеспечивают стабильный уровень энергии в организме, защищая от постоянной потребности в “перекусах”, вредных для здоровья.  Есть следует чаще, но маленькими порциями. Идеальный вариант - 5 или 6 легких, но хорошо сбалансированных приемов пищи в день.

В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Пища должна быть средней калорийности.

Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой, поставщиками которой являются углеводы, которые содержатся во фруктах и сухофруктах, кашах, хлебе из муки грубого помола, овощах и бобовых.

Хлеб и сахар вызывают лишь кратковременный прилив сил, после которого начинается резкий спад работоспособности мозга.

Обеспечить организм энергией, высвобождающейся постепенно и равномерно помогут рис, гречка, макароны.

Минеральные вещества необходимые для питания мозга: фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Они содержатся в следующих продуктах.

Фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи.

Сера: в капусте, моркови, огурцах, чесноке, инжире, луке, картофеле.

Источником цинка являются пророщенная пшеница, и пшеничные отруби.

Магний: миндаль салат-латук, мята, цикорий, оливки, арахис, картофель, тыква, слива, грецкие орехи, цельные зерна пшеницы.

Железо: фасоль, капуста, вишня, зеленые овощи, горчица, апельсины, горох, ананас, помидоры, рис.

Из этого перечня выберите продукты, которые вам по душе и по вкусу, но обязательно включайте их в свое питание.

Продукты, которые помогут улучшить память: морковь, ананас, авокадо.   
Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание: креветки, репчатый лук, орехи.

Антистрессовые витамины и минералы: Калий (фасоль, томаты, нежирное мясо, рыба), витамин С, витамин В6, цинк и витамин В5 (лосось, печенка, цельнозерновые крупы и злаки, цветная капуста, бобовые).   
Антистрессовые фрукты: яблоки, бананы, чернослив, курага, груши и клубника.

Травяной чай. Желательно пить успокаивающий чай – зеленый чай, ромашковый, чай из мелиссы.

  