**«Режим дня при подготовке к экзамену»**

Лучше начинать заниматься в 8:30, т.к. утром работоспособность выше.

Делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления.

Отдых должен быть активным: походить, сделать физические упражнения.

После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.

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 тишине.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения худ-й литературы, потому что они увеличивают умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Надо это делать при открытой форточке, чтобы обеспечить полный отдых и восстановить трудоспособность.

Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в днем, 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».

**Новый и сложный материал** учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха

**Подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

**Начинайте готовиться к экзаменам** заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий.

**К трудно запоминаемому материалу**необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

**Очень полезно составлять планы конкретных тем** и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

**Заучиваемый материал лучше разбить**на смысловые куски, стараясь, семи. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т.п.

**Пересказ текста своими словами**приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

**Заботьтесь о своем здоровье!**Хорошо и вовремя питайтесь (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спорте, делайте перерывы, активно отвлекайтесь.  
**Питание для мозга.** Ешьте через определенные промежутки времени. Регулярные приемы пищи обеспечивают стабильный уровень энергии в организме.  Есть следует чаще, но маленькими порциями. Идеальный вариант - 5 или 6 легких, но хорошо сбалансированных приемов пищи в день. **Завтрак** - лучший друг во время экзаменов. Чем же нужно “питать мозг” с утра? Порция протеина, кальция, клетчатки и фрукт, овощ - вот то, что нужно. Мюсли с молоком и фруктами - вкусно и полезно! 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, крупы, злаки, капуста, бобовые).   
Антистрессовые фрукты: яблоки, бананы, чернослив, курага, груши и клубника.

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