



Режим дня выпускников 9 и 11 классов

Режим дня при подготовке к экзаменам

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.
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».


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, карандаши 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.



Зачищаемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало 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.

Забываетесь 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.

Завтрак - лучший друг во время экзаменов. Многие говорят о том, как важен завтрак, но чем же нужно “питать мозг” с утра? Порция протеина, кальция, клетчатки и кусочек фрукта или овоща - 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, печенька, 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 мяты.

