**Рекомендации по соблюдению режима дня при подготовке к экзаменам**

Подготовка к экзаменам — напряженный и ответственный период. От того, насколько учащиеся правильно организуют режим занятий и отдыха, во многом будет зависеть и успешная сдача экзаменов.

В этот период меняется прежний, ставший уже привычным распорядок учебных занятий: в основном они проходят в домашних условиях. Между тем известно, что резкое нарушение привычного режима требует дополнительных затрат энергии, а это может существенно снизить работоспособность. В связи с этим очень важно стремиться к тому, чтобы изменения в режиме были минимальными. Кроме того, в течение продолжительного времени занятий учащимся приходится выполнять работу с однообразными по характеру операциями (например, чтение, математические действия и др.), что значительно ускоряет наступление утомления.

**Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы**, когда работоспособность учащихся наиболее высока. Плотно позавтракав, следует сразу же приступить к занятиям. Их лучше начинать в то же время, что и занятия в школе, т. е. в 8.30-8.45. Готовиться к экзаменам лучше на своем привычном месте.

**Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.** Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. 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.

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.

**Основные правила 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.

***Соблюдайте правила при подготовке к экзаменам и будьте здоровы!***