

Как организовать свой день, как максимально эффективно готовиться

- ✓ Сначала *подготовь место для занятий*: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- ✓ Можно ввести в интерьер комнаты *желтый и фиолетовый цвета*, поскольку, считается, они *повышают интеллектуальную активность*. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- ✓ Составь **план подготовки** (недели, дни, часы). *Четко определяй, что именно будешь делать сегодня*: какие именно разделы будут пройдены. Если ты садишься за стол с размытой целью "немного заняться повторением", ты лишаешь себя важного стимула - чувства выполненного долга при поставленной цели.
- ✓ Хорошо начинать — пока не устал, пока свежая голова — *с самого трудного*, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.

- ✓ Если ты чувствуешь себя "не в настроении", *начинай занятия с наиболее интересного для тебя предмета или темы*, это поможет войти в рабочую форму.
- ✓ Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, *сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов* и только затем опять приступить к делу.
- ✓ **ЧЕРЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы. Чередуй занятия и отдых, 40-60 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Способ физической активности не имеет существенного значения – это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр.
- ✓ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет **составления планов, схем**, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Концентрируй внимание на *ключевых мыслях*.

- ✓ Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти *тренировки* ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.



- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием. *Такие мысли мешают готовиться, создают постоянное напряжение и смятение в мыслях, и позволяют тебе ничего не делать или делать все, спустя рукава.*
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

РЕЖИМ СНА И БОДРОСТВОВАНИЯ

Во время подготовки к экзаменам **необходимо спать не менее 9 часов.**

Оптимальным будет сон **с 22.00 до 7.00.**

Очень важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.

Нормальный сон:

- снимает умственное утомление,
- обеспечивает восстановление потраченных сил организма,
- во время сна *происходит перевод информации, полученной за день, из оперативной памяти в долговременную память.*

Сокращение количества времени, отведенного на сон, приведёт к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, снизит эффективность усвоения учебного материала.

После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая.

- Следует предусмотреть **небольшие перерывы для прогулок на свежем воздухе** (в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения), чтобы обеспечить насыщение организма кислородом.

ПИТАНИЕ

- Во время интенсивной умственной работы рекомендуется **4-5 разовое питание.**
- Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество *белков, витаминов и растительных жиров.*
- Помимо *свежих овощей и фруктов*, в качестве источника витаминов можно использовать *ржаной хлеб, яйца, печень, рыбу, мясо, орехи, курагу и др.*, а также применять *поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.*

Особенно трудным и ответственным временем в жизни каждого школьника является **период экзаменов**, поэтому в этот период **режим должен соблюдаться особенно четко.**

Соблюдение правильного режима труда и отдыха в экзаменационный период является лучшей предпосылкой успехов во время экзаменов

У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!
УДАЧИ!

УСТАНОВКА НА УСПЕХ



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Памятка для выпускников

МБОУ СОШ №29
г.Сургут