**ПАМЯТКА**

**«Организация режима занятий и отдыха в период подготовки к итоговой аттестации»**

Подготовка к экзаменам — напряженный и ответственный период. 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.

**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. Это поможет вам расслабиться и разложить новую информацию по полочкам.

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. Выключите телефон, не заходите в социальные сети. Интернет при подготовке лучше использовать тогда, когда точно знаете, что нужно, иначе процесс поиска информации займет больше времени, чем ее усвоение.

7. Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач.

8. Избегайте стрессовых ситуаций и негатива от других людей.

9. Отвлечься и размять затёкшие за время длительного сидения мышцы помогут занятия спортом. Кроме того, во время бега, езды на велосипеде или подобной физической активности можно не спеша поразмышлять над сложными вопросами.

10. Если чувствуете, что не настроены на учёбу, начните с темы, которая кажется вам наиболее интересной. Это поможет войти в колею.

11. Обязательно ходите вечером на прогулки. Во время подготовки нервы обычно на взводе, поэтому необходимо немного расслабляться.

12. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность.

13.. Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.

14.  Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться.

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

***УДАЧИ!!!***

***У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!***