

Правила для успешной сдачи экзаменов:

1. Соблюдайте режим дня:

- распределите время на подготовку в первой и второй половине дня;
- занятия лучше всего начать с восьми часов утра, закончив утреннюю зарядку, сделав обтирание и позавтракав;
- каждые 40-45 минут необходимо делать перерывы продолжительностью 10 минут и на отдых;
- вовремя ложитесь спать (сон должен длиться не менее 9 часов);



- занятия надо заканчивать за полтора-два часа до отхода ко сну;
- часы отдыха использовать для подвижных игр и прогулок на свежем воздухе.



2. Настройте себя на положительные эмоции:

- готовясь к экзаменам, не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа;
- вовремя оградите себя от стресса, применяйте правила аутогенной тренировки;



3. Рационально планируйте время подготовки к экзамену:

- подсчитайте время оставшееся до экзамена;
- определите объем информации, которую надо повторить или выучить;
- разбейте весь этот материал на оставшееся время и составьте график подготовки;
- четко следуйте составленному графику.



4. Правильно питайтесь:

- питаться нужно в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов;
- необходимо ежедневное потребление свежих овощей и фруктов;



- необходим четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций белков, жиров и углеводов;
- минимум соли и сахара, газированных напитков;
- желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве).

