

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Для этого **можно сделать несколько упражнений:**

- ✓ Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- ✓ Нарисуй глазами свое имя, фамилию;
- ✓ Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

### ***Соблюдай режим дня:***

✓ Помни о том, что сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Именно столько времени требуется организму, чтобы восстановить силы на 100% процентов;

✓ Если есть желание и потребность, можешь сделать себе тихий час после обеда;

✓ Питание должно быть 3–4 разовым, разнообразным и богатым витаминами. Употребляй в пищу мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты, грецкие орехи, шоколад;

✓ Совет: не передай перед самым экзаменом;

✓ Обязательно гуляй на свежем воздухе, занимайся физкультурой.

Для эффективной работы очень важно **правильно организовать рабочее место:**

✓ для этого убери все ненужные предметы с рабочего стола;

✓ поставь на стол предметы или картинку в желтом или фиолетовом цветах, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Чтобы **сохранить работоспособность** своего организма, чередуй умственный труд и отдых:

✓ Скажем, 30 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Оторвись от книги, компьютера, встань, пройди по комнате, потянись, сделай разминку или какое-нибудь физическое упражнение. Можно помыть посуду, полить цветы, принять душ. Это нужно твоему организму.

Так как ты проводишь сейчас много времени за учебником и компьютером, постарайся сократить количество времени перед мониторами.

**Каждому организму, даже самому сильному,  
необходим отдых.**