**Как лучше подготовиться к экзаменам**

***1. Режим дня.*** Раздели день на три части:

-занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе

-спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***2. Питание.*** Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.  Еще одни совет: перед экзаменами не следует наедаться.

***3. Место для занятий.*** Правильно организуй свое рабочее место. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4***. Что делать, если устали глаза?*** 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. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить два любых упражнения:

-посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

-напиши глазами свое  имя, отчество, фамилию;

-попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);

-нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке потом в противоположную сторону

***5. Как запомнить большое количество материала***. Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отедльно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

***6. Некоторые закономерности запоминания.***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему.

Большой отрывок учить легче, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

***7.Условие поддержки работоспособности.***

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!