

Рекомендации для тех, кто готовится к сдаче экзаменов

1. *В период подготовки к экзаменам важно учитывать внутренние биологические часы (мы даем общую информацию, постарайтесь ей воспользоваться с учетом своих индивидуальных особенностей):*

✓ **время для творчества**

В 9 часов утра начинается время для решения самых сложных вопросов, требующих творческого подхода. В 11 часов можно заняться делами, требующими скрупулезного расчета. В 12 часов наступает момент мобилизации всех сил и не стоит в это время устраивать обед.

✓ **время отдыха**

Первый период дневной активности прошел, в 13 часов уже чувствуется небольшая усталость и нужен отдых. В 14 часов – это время для принятия пищи. После еды можно отвлечься от текущих дел: помечтать или вздремнуть. В это время мозговая продуктивность минимальная.

✓ **время для учения**

В 16 часов хорошо выпить чашку чая – мозг начинает активно работать. До 17 часов хорошо заниматься наукой и языками. Поступающая в этот период времени информация надолго откладывается в памяти. В 17 часов хорошо перейти к физическим нагрузкам – 20 минут занятия спортом обеспечат Вам хороший сон. После 18 часов психическая активность постепенно понижается. Но уже к 20 часам рабочее состояние улучшается. К 21 часу вечерняя память обостряется. Это хороший период для запоминания любых текстов. Он длится около 2-х часов. К 22-23 часам наше тело уже готово к отдыху.

2. *Что делать, если количество перестает переходить в качество?*

✓ Если Вы читаете один параграф за другим много часов подряд и чувствуете, что усталость накапливается, а буквы перестают складываться в слова, а слова – в предложения... Все! Пора остановиться!

Обнаружив, что информация “не помещается” в Вашу голову, начните с простых шагов:

- встаньте и подвигайтесь;

- умойтесь холодной водой;

- сделайте перерыв от 20 минут до 1-го часа, но в это время не стоит читать или смотреть видео;

- сделать несколько простых упражнений и примите душ.

После такого перерыва Вы с большей вероятностью сможете освоить новую информацию. Если такой перерыв не помог, попробуйте принять решение о полноценном отдыхе. Если тревога не позволяет принять такое решение – признайте, что все не выучить и выберите часть, без которой не обойтись. Сосредоточьтесь на ней.

Самое сложное в такой ситуации – признать, что все выучить невозможно! С этим фактом сложно смириться, но, иногда, иначе нельзя.

Удачи вам!