«Режим дня при подготовке к экзаменам»

 Подготовка к экзаменам — это напряженный и ответственный период, который требует особого внимания к организации режима занятий и отдыха. Успешная сдача экзаменов во многом зависит от того, насколько правильно учащиеся организуют свое время. В этот период привычный распорядок учебных занятий меняется: большая часть работы проходит в домашних условиях. Резкое изменение режима может потребовать дополнительных затрат энергии, что в свою очередь может снизить работоспособность. Поэтому важно стремиться к минимальным изменениям в режиме. Кроме того, длительное выполнение однообразных операций (таких как чтение или математические задачи) может привести к быстрому утомлению.

**Рекомендации по организации учебного процесса**

1. **Время занятий:** Подготовку к экзаменам лучше всего проводить в утренние и дневные часы, когда работоспособность учащихся наивысшая. Рекомендуется начинать занятия в 8:30-8:45, как это было на уроках в школе.

2.**Место занятий:** Готовиться к экзаменам лучше на своем привычном месте, что способствует созданию комфортной обстановки для учебы.

3. **Правильное питание:**Для сохранения сил и повышения работоспособности необходимо организовать сбалансированное питание. Рекомендуется 4–5-разовое питание с промежутками между приемами пищи не более 3,5–4 часов. Рацион должен включать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

4. **Гидратация**: Недостаток воды в организме негативно сказывается на скорости нервных процессов. Лучше всего употреблять минеральную воду, которая содержит необходимые ионы, участвующие в электрохимических реакциях.

5.**Углеводы для мозга:** Клетки мозга питаются в основном глюкозой, источником которой являются углеводы, содержащиеся во фруктах, сухофруктах, кашах и хлебе из муки грубого помола. Следует избегать избыточного потребления сахара и хлеба, так как они могут вызывать кратковременный прилив сил, за которым следует резкий спад работоспособности.

**Основные правила при подготовке к экзаменам**
1. **Начало занятий:** Рекомендуется начинать занятия в 8:30, так как в утренние часы работоспособность и концентрация наивысшие.

2. **Перерывы для отдыха:** Делайте перерывы на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления и сохранить продуктивность.

3. **Активный отдых**: В перерывах вставайте, походите, выполняйте несколько физических упражнений или займитесь несложной работой по дому.

4. **Продолжительные перерывы**: После 2,5-3 часов учебы сделайте более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи. После этого можно продолжить занятия еще около трех часов, затем сделать обед и отдых.

5. **Условия для занятий**: Многие считают, что музыка, шум или разговоры не мешают им учиться. Однако на самом деле это может привести к более быстрому утомлению. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

6. **Избегайте перегрузки**: Постарайтесь ограничить просмотр видеофильмов, телепередач, компьютерные игры, так как это может увеличить умственную нагрузку.

7. **Сон перед экзаменами**: Во время экзаменационного периода старайтесь спать не менее 9 часов. Желательно спать при открытой форточке или окне для обеспечения полноценного отдыха и восстановления сил.

8. **Избегайте крепких напитков**: Не рекомендуется употреблять крепкий чай или кофе, так как это может негативно сказаться на качестве сна и концентрации.

9. **Подготовка к экзамену**: Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете оптимизировать свою подготовку к экзаменам и повысить шансы на успешное их прохождение. Удачи!

**Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора**

**по Рязанской области в Скопинском районе**