

## Рекомендации учащимся по самоорганизации в период подготовки к ГИА



### Режим дня

1. Помните, что в утренние часы работоспособность больше.
2. Делайте перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления.
3. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
4. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.
5. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
6. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность.
7. Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.
8. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

## **Основное правило: «Не теряй времени зря»**

**Сложный материал** учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

**Подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

**К трудно запоминаемому материалу** необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

**Если вам необходимо выучить материал**, то лучше разбить его на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т.п.

**Пересказ текста своими словами** приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

**Заботьтесь о своем здоровье!** Хорошо и вовремя питайтесь (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь.

## **Питание для мозга**

Ешьте через определенные промежутки времени. Регулярные приемы пищи обеспечивают стабильный уровень энергии в организме, защищая от постоянной потребности в “перекусах”, вредных для здоровья. Есть следует чаще, но маленькими порциями. Идеальный вариант - 5 или 6 легких, но хорошо сбалансированных приемов пищи в день.

Завтрак - лучший друг. Многие говорят о том, как важен завтрак, но чем же нужно “питать мозг” с утра? Порция протеина, кальция, клетчатки и кусочек фрукта или овоща - вот то, что нужно. Мюсли с молоком и фруктами - вкусно и полезно!

Продукты, которые помогут **улучшить память**: морковь, ананас, авокадо. Продукты, которые помогут **сконцентрировать внимание**: креветки, репчатый лук, орехи.

**Антистрессовые витамины и минералы:** Калий (фасоль, томаты, нежирное мясо, рыба), витамин С, витамин В6, цинк и витамин В5 (лосось, печенька, цельнозерновые крупы и злаки, цветная капуста, бобовые).

**Антистрессовые фрукты:** яблоки, бананы, чернослив, курага, груши и клубника. Травяной чай. Желательно пить успокаивающий чай – зеленый чай, ромашковый, чай из мяты.

**Информацию подготовили педагоги-психологи:  
Бондаренко Ю.П., Семченко О.В.**