

## **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ.**

### **Советы педагога**

1. Начиная подготовку к экзаменам, проанализируйте, в каких условиях наиболее продуктивно протекает твоя работа и в зависимости от этого строй свой распорядок дня. Советуем сначала выполнять наиболее сложные, трудоемкие задания, затем – средней тяжести, напоследок простые, легкие.
2. Работайте ритмично. Ритмом в учебе является ежедневная работа в одни и те же часы, при целесообразном чередовании ее с перерывом на отдых.
3. Во время работы делай перерывы примерно через каждые 45-50 минут на 10-15 минут, которые желательно заполнить физкультурными упражнениями или прогулкой на свежем воздухе. Доказано, что отдых – прекрасный стимулятор умственной деятельности.
4. Если Вы почувствовали, что устали, то надо умыться холодной водой – это на некоторое время придаст Вам бодрость. К концу работы все же наступает усталость, этого не надо бояться, усталость – нормальное явление, сигнал о том, что наступило утомление, надо отдыхать.
5. При любой загруженности не занимай время у сна. Необходимо спать 7-8 часов в сутки. За полчаса до сна необходимо прекратить занятия с книгой и прогуляться на свежем воздухе.



## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ.

### Советы врача

1. Во время подготовки к экзаменам необходимо соблюдать режим дня – такой распорядок, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в тоже время позволяет успешно выполнять все задания хорошо отдохнуть.
2. Правильная организация режима дня во время подготовки к экзаменам предусматривает:
  - *определенную продолжительность различных видов деятельности при их рациональном чередовании и постоянной регулярности;*
  - *достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;*
  - *регулярное питание;*
  - *гигиенически полноценный сон;*
  - *повышение двигательной активности путем увеличения занятий физическими упражнениями и спортом.*
3. Перед занятиями комната должна быть хорошо проветрена, обеспечена спокойная обстановка (выключены магнитофон, телевизор).
4. Строго выполняй режим питания. Врачи рекомендуют принимать пищу вовремя и в спокойной обстановке. Нив коем случае не питайтесь всухомятку, обязательно употребляйте продукты богатые витаминами группы В и С. Ни в коем случае не экономьте на завтраке. Остаться голодным до обеда – значит наносить непоправимый вред организму, не злоупотребляйте крепким чаем и кофе. Они пагубно отражаются на умственных способностях.



## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ.

### Как вести себя на экзамене

1. Входя в класс, где происходит экзамен, отбрось все сомнения, тревоги, волнения.
2. Получив билет, очень внимательно вчитайся в поставленный вопрос.
3. Для подготовки ответа экономно используй время. Не составляй полный текст ответа, а только развернутый план. Запиши формулы, построй чертежи, графики, таблицы.
4. Отвечай спокойно, уверенно, не спеша.
5. Когда после ответа экзаменатор задаст вопрос, не отдавайся панике, будь спокоен, если не понял сущность, попроси повторить вопрос.
6. Организуй время ожидания так, чтобы не заразиться экзаменационной лихорадкой. Не приходи на экзамен раньше времени, не спрашивай: «Какой билет вытянул?», «Какой вопрос задали?»

