|  |
| --- |
| **Рекомендации выпускникам** **«Как избежать переутомления во время подготовки к экзаменам».****Усталость** – закономерное явление, возникающее после любого вида деятельности. Усталости избежать нельзя, важно не допустить переутомления. Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Усталость вызывает расстройство многих физиологических процессов. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Однако умение отдыхать является хорошей профилактикой переутомления, оказывает положительное влияние на здоровье ребенка. Избежать переутомления и правильно организовать свой учебный процесс можно с помощью некоторых правил:1. Нельзя подготовиться к экзамену за несколько дней. Распределите свое время с самого начала учебного года.
2. Лучшим отдыхом служит переключение на другой вид деятельности, поэтому чередуйте умственные нагрузки с физическими.
3. Во время отдыха между занятиями снизьте уровень шума и яркость света.
4. Не работайте долго над одним и тем же материалом. Как правило учащийся готовиться к 3-4 экзаменам. Чередуйте подготовку к математике с подготовкой к русскому языку, а задания по физике с заданиями по истории.
5. Изучая новый материал, выполняя письменную работу, делайте физкультминутки, для того, чтобы отдохнули глаза и расслабились мышцы спины и шеи.
6. Во время подготовки к экзамену не отвлекайтесь! Выключите музыку, телевизор.
7. Не работайте на компьютере длительное время без перерывов и перед сном.
8. Держите рабочее место в чистоте. Беспорядок вызывает скрытое раздражение, замедляет запоминание и заставляет мозг работать больше необходимого.
9. Недопустимо работать без перерыва на обед. Рациональное питание (не менее трёх раз в день).
10. Природные ландшафты - лучшее место отдыха: прогулки в лесу, парке помогут отдохнуть от занятий.
11. Научитесь рационально использовать свое время.
 |