

## **ГИА – твой путь к успеху: режим дня и распределение сил при подготовке к ГИА**

Правильное распределение сил и установленный режим дня могут значительно упростить процесс подготовки к экзаменам.

Очень важно соблюдать режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час, так как организму необходимо больше времени на восстановление сил и энергии.

### **Как начать подготовку к экзаменам**

Основное правило: «Распредели время правильно».

– Осознайте, что обязательные предметы и те, что вы выбрали сами, одинаково важны. Поэтому уделяйте достаточно времени всем.

– Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий.

– Распределите предметы, по которым будете готовиться, по дням недели. Можно прямо на календаре разметить себе график занятий. Повторять несколько предметов в один день не стоит – в голове будет настоящая каша.

– Чередуйте предметы и задачи в течение недели. Например, в понедельник можно учить новый материал или решать незнакомые задачи. А во вторник заняться повторением. И так дальше всю неделю. А еще можно менять недели. Например, следующий понедельник начать с повторения, а во вторник взяться за новое.

– Свой перерыв в занятиях не засиживайтесь у компьютера или телевизора. Лучше встаньте и разомнитесь: пресс покачайте, например. Тогда к лету у вас будет не только светлая голова, но и красивое тело. Или вымойте посуду. Или просто полежите минут 10 с закрытыми глазами в тишине – дайте мозгу расслабиться, а глазам отдохнуть.

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

– Составляйте себе план на день. Список того, что нужно сделать за сегодня. И пройденные этапы вычеркивайте – вам понравится наблюдать, как длинный список неотложных дел постепенно сокращается.

– Структурируйте материал. Делайте себе короткие конспекты, выписывайте на карточки даты, формулы и термины, рисуйте блок-схемы, составляйте списки и стройте чертежи. Это не только поможет лучше все понять и запомнить, но и пригодится при повторении.

### **Про питание**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Питаться необходимо регулярно и полноценно, еда – источник энергии организма, а значит важная составляющая эффективной подготовки к экзаменам. Прием пищи не должен быть совмещен с какой-либо другой деятельностью, это позволяет нашему телу отдохнуть и быстрее набраться сил.

### **Режим дня – залог успеха!**

Нагрузка должна равномерно сочетаться с отдыхом. Поэтому выделим несколько правил:

Правило 1. Во время занятий необходимо делать перерыв каждые 40 минут – 1 час, хотя бы 7-10 минут. Без перерывов мозг будет быстрее уставать и соответственно снизиться работоспособность и эффективность подготовки.

Правило 2. Необходимо каждый 15-20 минут смещать фокус внимания на разные объекты, например, цветы в комнате, картина, полка с книгами и т.д. Переключать внимание достаточно на 1-2 минуты, это необходимо для снижения напряжения в глазах (не стоит эти пару минут посвящать телефону и компьютеру, иначе эффекта отдыха не будет).

Правило 3. Постарайтесь распланировать свои занятия таким образом, чтобы в один день не изучать множество тем по одной дисциплине, но и не растрачивать свои силы на изучение коротких фактов по всем дисциплинам. Эффективнее всего ставить на один день подготовку к двум учебным предметам, но с ограничением «что именно я сегодня буду изучать?». Можно один день посвятить повторению изученного материала, другой – изучению новой темы.

Обратите внимание, что в процессе распределения времени на подготовку к экзаменам необходимо учитывать свои «внутренние биологические часы». Если привыкли просыпаться рано и достаточно рано уходите спать, при этом чувствуете себя комфортно, возможно стоит часть заданий оставить себе на утро. Если же наоборот – то основную нагрузку стоит поставить на вечернее время.

И самое главное, старайтесь понимать материал, а не зубрить. Из-за стресса можно растеряться и забыть все выученное. Но то, что вы смогли понять, останется с вами и поможет успешно сдать экзамены.