

Основные правила, про которые вы знаете, но именно в момент подготовки к экзаменам о них забываете.

Переход от зимнего холода к весеннему теплу – стресс для организма. Ослабленный авитаминозом, он вынужден приспосабливаться к изменению температуры воздуха, атмосферного давления, резкому увеличению светового дня. Именно в это время организм подростка должен мобилизовать свои ресурсы и пройти испытание экзаменами – ОГЭ и ЕГЭ.

Особую важность в это время приобретает режим дня: полноценный 8-часовой сон и полноценное питание с завтраками. Интеллектуальная деятельность сама по себе очень энергозатратна. Ученые пришли к выводу, что подростки, чей первый прием пищи происходит утром, более успешны в учебе, реже испытывают приступы беспокойства и угнетенные состояния.

Полезно чередовать умственную деятельность и физическую активность. При подготовке к экзаменам перерывы рекомендуется делать каждые 40-45 минут. Занятие любимым делом (15 минут) поможет снизить уровень стресса и повысить самооценку, положительно скажется на настроении.

Интеллектуальная деятельность тесно связана с эмоциональным фоном, поэтому мало кто способен успешно её осуществлять в некомфортных эмоциональных условиях. В период подготовки к экзаменам особую важность приобретает спокойная доброжелательная атмосфера в семье и поддержка близких.