**ЭКЗАМЕНЫ:**

**УСТАНОВКА НА УСПЕХ**

1. **Организуйте время правильно!**Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет **организован режим занятий и отдыха**, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.
2. **За учебники и конспекты лучше садиться** **в дневные часы**, когда работоспособность наиболее высокая. Делать перерывы для отдыха 10-15 минут каждый час. Некоторые считают, что музыка, шум разговоры не мешают. Но это не так. **Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.**
3. **Сон** должен составлять **8-9 часов.** Ночные занятия не эффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию.Спать нужно при открытом окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.
4. **Правильное питание.** Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты. Ни в коем случае не пить успокаивающие препараты. Многие препараты снижают внимание и память.