**Практические рекомендации учащимся, сдающим экзамен**

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

Тысячи различных циклов совершаются ежедневно в клетках, тканях и органах человеческого организма. Одни достигают своего максимума утром, другие днем, третьи вечером, но все они взаимосвязаны.

7.00-8.00 - подъем. Лучший способ поддерживать ритмы организма неизменными, - это соблюдать твердый режим. Особенно это касается утреннего подъема.

Утром для синхронизации ритмов достаточно пятнадцатиминутного воздействия солнечных лучей, пусть даже пробивающихся сквозь облачность, или даже искусственного света той же интенсивности.

Яркий свет способен оказывать на организм стимулирующее действие в любое время дня. Повысив уровень освещенности в собственном доме, на рабочем и учебном месте, можно добиться большей концентрации внимания и улучшения настроения.

Поднятию общего тонуса утром способствует также разумная физическая нагрузка, повышающая температуру тела, и немного белковой пищи на завтрак. Хорошо отдохнувший за ночь организм находится на пике бодрствования и в дополнительной энергии от кофе не нуждается.

8.00 Утренние часы лучше всего подходят для решения сложных задач, требующих творческого мышления: таких, как планирование, организация, редактирование и так далее.

9.00 Пик умственной активности - идеальное время для деловых встреч. В этот час наиболее эффективно работает кратковременная память. Именно сейчас стоит просмотреть свои записи оратору перед речью, преподавателю перед лекцией, студенту перед экзаменом.

11.00 Лучшее время для принятия сложных решений.

12.00-14.00 Надо пообедать. Мясо, рыба, птица и другие белковые продукты для пищеварения легче, чем продукты, богатые углеводами. Кроме того, под действием пищеварительных ферментов белки преобразуются в допамин - вещество, стимулирующее мозг, а углеводы способствуют выработке серотонина - естественного успокоительного. Количество съеденной пищи также влияет на способность концентрации внимания. Чем питательнее обед, тем больше после него допускают ошибок в работе, требующей постоянного внимания. Попытка же совсем отказаться от обеда приводит к снижению работоспособности, появлению напряженности и беспокойства.

14.00 Самое время помечтать. Большая часть фантазий приходится на послеполуденное время. И сделать перерыв, особенно работникам, ответственным за чужие жизни.

14.00-15.00 В это время большинство людей испытывают кратковременную сонливость, независимо от того, насколько плотным был обед и был ли он вообще. Недосыпание, скучная работа, обед, богатый углеводами, и употребление алкоголя усугубляют неприятное послеобеденное состояние. В это время можно выполнить несложное поручение, занять себя чем-нибудь. Увлечь слушателей в эти часы гораздо сложнее, чем утром. В этот период также увеличивается частота дорожно-транспортных аварий.

15.00 Послеобеденная вялость близится к завершению. Пора заняться простыми привычными делами, требующими двигательных навыков.

16.00 Бодрость возвращается. Хорошее время для выполнения нетрудных задач: написание писем или составление плана на завтра. Можно заняться проверкой текстов, счетов, выявлением различных ошибок и неточностей. Во второй половине дня лучше работает долговременная память, необходимая для длительного сохранения информации. Поэтому курсы повышения квалификации и лекции в институтах более эффективны днем, чем утром.

18.00 Пришло время для занятий спортом, особенно теми его видами, где требуется хорошая координация зрения и движений, - теннисом, волейболом, стрельбой. В это время достигается максимум реакции, физической силы и собранности. Кроме того, всего 20 минут занятий именно в эти часы обеспечат вам крепкий и здоровый сон ночью. Объясняется это тем, что даже легкие физические упражнения вызывают повышение температуры тела, которое через шесть часов сменяется ее спадом. Занятия физкультурой надо планировать так, чтобы этот спад как можно точнее приходился на часы отхода ко сну.

19.00-20.00 Время ужинать. При выборе продуктов следует учесть свои планы на вечер: если их еще много, расслабляющей углеводной пище лучше предпочесть белковую.

10.00-23.00 Постоянное время отхода ко сну - лучший способ приучить биологические часы включаться в нужное время. При твердом режиме появляется уверенность в способности быстро заснуть. Отсутствие такой уверенности - одна из главных причин бессонницы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.