** ЧТО РЕКОМЕНДУЮТ МЕДИКИ….**

Не менять режим дня.

За конспекты садится лучше в дневное время, когда работоспособность наиболее высокая.

Лучше заниматься с 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. После 3 часов работы сделать перерыв 30 минут.

Утомление наступает, значительно быстрее при посторонних звуках (музыка, шум, разговоры)

Желательно избегать просмотра видеофильмов, телепередач, игры в шахматы, чтения, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку .

Ночные занятия не эффективны, истощают нервную систему. После бессонной ночи трудно продолжить работу, придётся сначала выспаться, а это потерять время, когда работоспособность наиболее высокая.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Перед экзаменом прогуляться.

Питание должно быть обогащено фруктами и овощами. Это повысит работоспособность.

На экзамен не нужно приходить заранее, потому что ожидание более утомительно, чем сам экзамен.