

- Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний.



- Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь **понадобится**

хорошая физическая форма.

- Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется **не меньше 8 часов сна в сутки**. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только **«количество сна», но и его качество**.
- Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать **7,5 часов**, чем 8 или даже **8,5**.

Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Самый «качественный» сон – до полуночи.
- Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом.
- Близкой к идеальной схемой можно считать такую: отбой в **22:30**, подъем – **6:00**.
- «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.



Первое и необходимое условие – высыпаться.

- **Нужно избегать высоких подушек.**
Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее.
- В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, Можно попробовать улечься вовсе без подушки **для лучшего кровоснабжения.**



Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Комната должна быть **прохладной и хорошо проветренной**.
- Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. **Теплая вода** смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.
- Ни в коем случае **не наедаться на ночь**, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты. В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

Режим питания





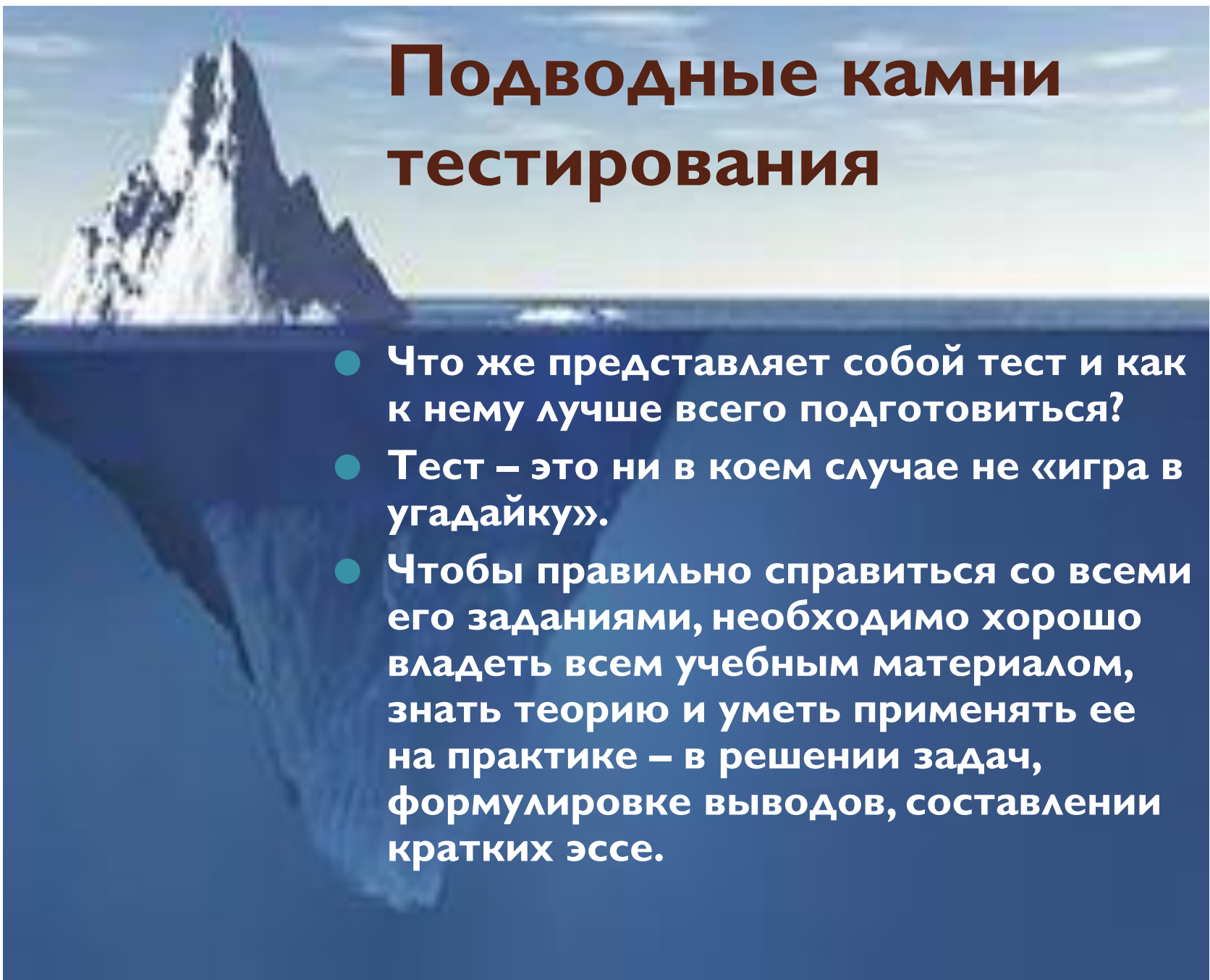
**Режим
дня**

**Прогулки
на свежем
воздухе**

**Занятия
спортом**

Борьба с компьютерной зависимостью



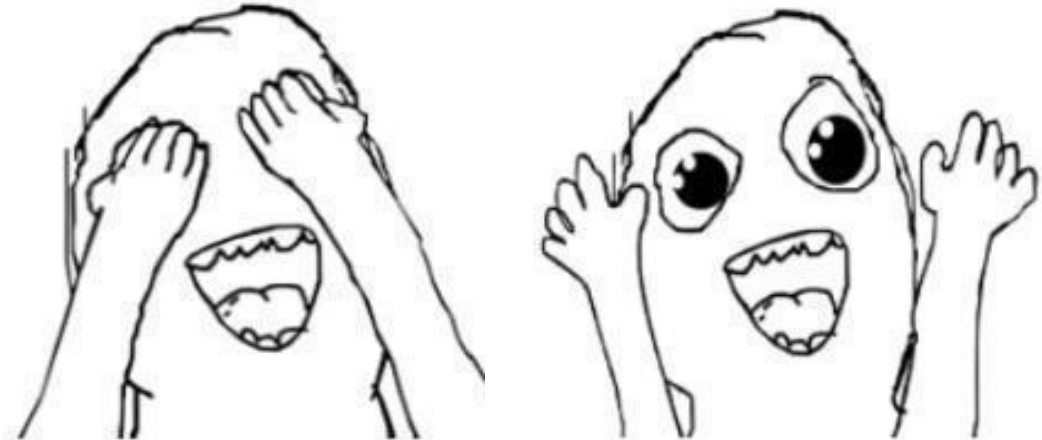
A photograph of an iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water, while a much larger, jagged mass of ice is submerged below the surface. The sky is blue with light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Подводные камни тестирования

- Что же представляет собой тест и как к нему лучше всего подготовиться?
- Тест – это ни в коем случае не «игра в угадайку».
- Чтобы правильно справиться со всеми его заданиями, необходимо хорошо владеть всем учебным материалом, знать теорию и уметь применять ее на практике – в решении задач, формулировке выводов, составлении кратких эссе.

Что полезно знать о тестах

- При составлении тестовых заданий по разным предметам широко применяются западные методики, апробированные временем.
- И хотя в зависимости от конкретного предмета тесты заметно различаются между собой, существуют некоторые базовые принципы, о которых важно помнить.
- По типу все задания теста делятся на закрытые и открытые.



Что полезно знать о тестах

- **Закрытый вопрос** подразумевает **выбор правильного варианта** ответа из нескольких предложенных (как правило, таких вариантов четыре).
- **Открытый вопрос не имеет вариантов** ответа, напоминая, таким образом, обычный вопрос из письменной контрольной работы.
- Большая часть тестовых заданий чаще всего относится именно к закрытому типу.

Подготовка к тестированию

- Вся подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления.
- ***Первое*** – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли.
- ***Как ни банально это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет.***
- Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.

Подготовка к тестированию

- **Вторая** часть подготовки должна включать в себя отработку навыков работы именно в тестовом формате.
- Для этого нужны специальные тренировочные пособия – учебные тесты
- Чем больше **тренировочных тестов** **ТЫ** выполнишь, тем легче будет на экзамене!

