

Способы поддержания умственной работоспособности в период подготовки к экзаменам и ЦТ

- ✓ **Учитывать свои биологические ритмы.**

Информация легче всего запоминается с 7 до 12, с 14 до 18 часов.



- ✓ Для поддержания работоспособности в течение дня **необходимо менять виды деятельности.**

- ✓ Предоставить организму **достаточное время для отдыха.** Накануне экзаменов, ЦТ нужно увеличить сон приблизительно на один час по сравнению с обычной его продолжительностью.



- ✓ Включить в режим дня **непродолжительный дневной сон (до 30 мин).**



- ✓ Для увеличения продуктивности **можно выполнить некоторые физические упражнения, делать самомассаж головы, принимать водные процедуры.**

- ✓ Продуктивной интеллектуальной работе способствуют **положительные эмоции.** Необходимо программировать себя на позитив.



- ✓ Можно **провести аутогенную тренировку**, например: «Я – энергичная, сильная и уверенная личность. Я – смелый, уверенный в себе и своих действиях. Я многое могу и твердо знаю: если трудности встретятся мне неожиданно, им все равно не победить меня. Я крепок, как скала, о которую разбиваются трудности. Крепнут мои душевные силы, увеличиваются мои возможности!».