



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СТУДЕНТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Наиболее **плодотворное время** - с **8 до 15 часов**, а наибольшая **работоспособность** - с **10 до 13 часов**, затем 16-19 и 20-24, причем, степень внимания и эффективность запоминания снижается к концу каждого периода.

Работоспособность в умственном труде зависит от рабочей обстановки: расположения мебели; порядка на письменном столе; освещенности; $t = 18-20$ С и влажности воздуха, наличия или отсутствия шума, вибрации, которые снижают работоспособность.

Потребность в кислороде увеличивается в период умственной работы в 8-9 раз, т.е. необходимо проветривание рабочего помещения несколько раз в день в любую погоду.

Продуктивность работы зависит от позы: необходимо прямое положение корпуса; незначительный наклон головы (20 см до стола); между краями стола и грудью расстояние в ширину ладони; опора на спинку стула и ногами о пол; количества положительных эмоций.

Кроме того, зарядка и водные процедуры повысят рабочий тонус головного мозга и всего организма: обострят зрение и внимание, освежат память, прояснят мышление.

Желательно ложиться спать и вставать в одни и те же часы; прекращать напряженную умственную работу не менее чем за 1,5-2 часа до сна. Перед сном полезно гулять 15-20 минут.

Режим питания должен быть регулярным и в спокойной обстановке, перед сном стараться не есть (примерно за 1 час).

Полезно работать в одни и те же часы, **надо чередовать 2-3 предмета в день**. Занятие одним предметом сильно утомляет. **Не следует весь день отводить подготовке одного предмета.**

Чередовать работу с отдыхом (час работы – 10 минут перерыв). После 3-4 часов работы – отдых 0,5-1 час. Заполнить его можно активным движением, ходьбой, серией движений туловища: прогибы, повороты, вращения, сгибания-разгибания позвоночника в линейном и поясничном отделах.

Правило организации работы:
сначала интересная работа, затем – очень сложная,
в конце – легкая.