**Способы поддержания умственной работоспособности в период подготовки к экзаменам и ЦТ**

При подготовке к экзаменам, ЦТ следует учитывать *свои биологические ритмы*.Ученые утверждают, что информация легче всего запоминается с 7 до 12 и с 14 до 17-18 часов. Но не менее важно определить время своей наивысшей умственной работоспособности, кто вы – сова или жаворонок, – и в этот период максимально себя загрузить. А сделать это можно путем самонаблюдения либо воспользовавшись соответствующими тестами.

При подготовке к экзаменам для поддержания работоспособности в течение дня *необходимо менять виды деятельности*.При появлении признаков сильного утомления следует сделать перерыв, отвлечься на что-то другое, например послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и др. Это позволит вам отдохнуть.

Для продуктивной умственной деятельности необходимо предоставить организму *достаточное время для отдыха*. По данным исследований, недосыпание снижает умственную работоспособность в течение дня на 30 %. Поэтому накануне экзаменов, ЦТ нужно увеличить сон приблизительно на один час по сравнению с обычной его продолжительностью. Уставший организм тратит значительно больше времени на вспоминание материала. Кроме того, достаточный отдых способствует хорошей концентрации внимания.

Также хорошо повышает работоспособность*непродолжительный дневной сон (20–30 мин)*.

Для увеличения продуктивности можно *выполнить некоторые физические упражнения*. При получении умеренных нагрузок в кровь выбрасываются гормоны, положительно действующие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы повысить работоспособность, рекомендуется делать самомассаж головы, принимать водные процедуры, так как вода хорошо снимает усталость.

Продуктивной интеллектуальной работе способствуют и *положительные эмоции*. Необходимо программировать себя на позитив. Хорошую роль в этом могут сыграть правильные установки и положительное восприятие себя. Можно провести аутогенную тренировку, например: «Я – энергичная, сильная и уверенная личность. Я – смелый, уверенный в себе и своих действиях.