**Как укрепить нервную систему к экзаменам**

1. Регулярные физические нагрузки (зарядка, фитнес, йога, дыхательная

гимнастика, бассейн, пешие прогулки), не допускающие застой в мышцах и гиподинамию; при подготовке к ГИА желательно после 45 мин. занятий делать 7-10 мин. перерывы с лёгкой физической нагрузкой.

**2.** Правильное питание. Богатая белком и кальцием пища, продукты, содержащие витамины группы В, соблюдение режима питания (4-5 раз в день небольшими порциями), укрепление иммунитета (пребиотики и пробиотики) и профилактика ОРВИ.

**3.** Оптимальная организация учебных занятий: чередование умственной и физической нагрузки, распределение усилий в подготовке, подготовительные курсы, индивидуальные занятия с репетитором, обязательные ежедневные самостоятельные занятия.

**4.** Соблюдение режима дня: ложиться и вставать в одно и то же время, засыпать до 22.30 и комфортных условиях сна (тёмные шторы на окнах, открытая форточка, удобные подушка и матрас).

**5.** Ежедневный положительный настрой на успех, положительные эмоции, «маленькие радости», спокойствие окружающих и членов семьи.

**6.** Консультация невролога при необходимости, если были неврологические проблемы в детстве. Самое важное условие продуктивной подготовки к экзаменам- чётко сформулированная цель! *Чего я хочу достигнуть? Что я должен для этого сделать?*

**