

Режим дня обучающегося в период подготовки к экзаменам

Таблица 6.8 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

В период подготовки к экзаменам рекомендуется соблюдать привычный для обучающегося режим дня,

- в том числе время пробуждения и отхода ко сну,
- 5 - 6-разовое питание,
- пребывание на свежем воздухе,
- двигательную активность.

Через каждые 45 минут занятий рекомендуется организовывать перерывы продолжительностью 10 - 15 минут для поддержания работоспособности рекомендуется выполнение упражнений для снятия статического и зрительного напряжения, проветривание помещения.

После 2,5 - 3 часов занятий по подготовке к экзаменам рекомендуется второй завтрак и отдых на воздухе.

После отдыха занятия продолжаются в течение 3 часов. Затем следуют обед и 2,5 - 3-часовой отдых (сон, прогулка).

В 16 часов занятия возобновляются на 2 - 3 часа.

Для профилактики экзаменационного стресса обучающимся необходима полноценная информация о процедуре экзамена, психологическая поддержка со стороны педагогов, психологов (например, тренинги для обучения приемам снятия тревожности, выработке индивидуальной стратегии с учетом личностных особенностей), доброжелательное отношение родителей (устранение конфликтов и смены режима дня, изменение социального статуса семьи и местожительства).

На сайте образовательной организации рекомендуется разместить информацию о способах профилактики и снятия тревожности, об использовании различных способов занятий, делающих подготовку к экзаменам эффективнее.