Экзамены. Советы врача.

Экзамены — это всегда волнение и переживания…
Выпускные экзамены в 11 классах — еще и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для здоровья?

Во-первых, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться; лучше заменить их полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе.

Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты, то вы должны проконсультироваться с врачом, какие препараты можно пропить и в каком количестве, какой эффект они могут произвести. Курс употребления препарата должен прекратиться за неделю до экзаменов.

Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!

Во-вторых, полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в Этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богата витаминами и микроЭлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

Хочется посоветовать простой способ, но очень действенный — правильно употреблять натуральные продукты. Так, обычная морковь стимулирует работу мозга, улучшает память. Поэтому ребенку, которому предстоит выучить что-нибудь наизусть или запомнить большой текст, можно предложить тарелку морковного салата, заправленного сметаной или растительным маслом.

Улучшает память и ананас. Помимо витамина С, он содержит такой важный элемент, как марганец. Достаточно выпивать один стакан сока в день, и проблемы с запоминанием не возникнет.

Экзотический фрукт авокадо, в большом количестве содержащий жирные кислоты, улучшает так называемую короткую память. Ребенку следует давать половинку этого фрукта три-четыре раза в неделю.
Процесс обучения облегчится, если ввести в меню школьника обычную капусту. Она снижает активность щитовидной железы, уменьшая тем самым нервозность, снимая стресс, в том числе перед экзаменами.
Улучшают настроение красный сладкий перец, клубника, бананы.
Цитрусовые, особенно лимоны, — кладезь витаминов. Соки этих фруктов не только освежают и бодрят, но и помогают усваивать новую информацию.
Всем известно, что черника улучшает зрение, но она к тому же усиливает кровоснабжение головного мозга. Поэтому очень полезно иметь в холодильнике ее замороженные ягоды.
Если ослабла концентрация внимания, на помощь придут креветки. Только вот солить их следует уже после приготовления, чтобы они не потеряли полезные свойства.
С умственным и психическим переутомлением успешно справляется сырой репчатый лук. Он разжижает кровь и улучшает снабжение головного мозга кислородом. Голова становится ясной и способной к рождению новых идей.
Если школьнику необходимо быстро собраться с мыслями, сконцентрироваться, неоценимую помощь окажут грецкие орехи. Сейчас продаются специальные «наборы для студентов», в которые входят помимо грецких орехов, изюм, сухофрукты.
Сведите к минимуму кофе и крепкий чай, заменив их фиточаем и спортом.
В-третьих, перед самим экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.
В-четвертых, активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, если:
- при наличии приятных запахов лимона, лаванды
- негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые15 минут (1-2 минуты)
- переключиться на другую деятельность.
- заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к Экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям,

иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.
Как известно, выпускные испытания выпадают на летний месяц, поэтому на экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду.
Немаловажным является выбор одежды для экзамена. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам — они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать как экзаменатора, так и самого абитуриента. К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на задании.