

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежееотжатые соки. Это настоящий кладезь витаминов и ценных минеральных веществ.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть понемногу, но вовремя.

4. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа «Ундевит» и препарата «Глицин», которые считаются безвредными.



**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



«Формула успеха»

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru



Курск

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных.



Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов учащимся помогут определить собственную формулу успеха.

Конечно, экзамены – это, прежде всего, испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека.

Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество.

1. *Продолжительность сна 6,5 – 8,5 часов.*

2. *Не засиживаться допоздна. Самый «качественный» сон – до полуночи.*

3. *Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.*

4. *Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.*

5. *Не следует забывать про вечерний душ. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.*

6. *Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты.*

В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все, же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. Среди овощей «чемпионами» по содержанию витамина С, который часто называют «витаминами здоровья», являются как раз капуста и перец. И не забывать о фруктах – благо в «горячий» экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

