

Накануне экзамена

В этот период некоторые студенты теряют аппетит, нервничают и плохо спят. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и **успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.**

Медики не рекомендуют во время экзаменов
менять обычный режим дня.

Начните день с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

После сытого завтрака сразу приступайте к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5–3 часов занятий сделайте более продолжительный перерыв - 20–30 минут, для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. Далее можно продолжать подготовку к экзаменам еще в течение двух-трех часов.

Некоторые обучающиеся думают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время подготовки. На самом деле это не так. Утомление в этом случае наступает гораздо быстрее. Эффективная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Избегайте также просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

В период экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Для лучшей подготовки к сдаче, студенты часто недосыпают,

занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Ни в коем случае нельзя этого делать. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться и потерять время. Спите при открытой форточке или окне. Это позволит полноценно отдохнуть и восстановить работоспособность.

Для сохранения сил и повышения трудоспособности важно подобрать правильное питание. Не садитесь заниматься на голодный желудок. Ешьте больше овощей и фруктов.

Продукты, которые помогут улучшить память:

- **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.
- **Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- **Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.
- **Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.
- **Репчатый лук** - помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
- **Орехи** - особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **Капуста** - снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

- **Лимон** - освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.
- **Черника** — идеальный «промежуточный корм» для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье. На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение:
- **Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.
- **Клубника** - очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- **Бананы** - содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Накануне экзамена прекратите заниматься в середине дня. Вовремя ложитесь спать и хорошо выспитесь, чтобы на экзамен прийти с ясной головой и хорошей памятью.

До начала экзамена погуляйте на свежем воздухе и коротко повторите учебный материал, это сформирует необходимое рабочее настроение.

Чтобы избежать волнения отдельные учащиеся, принимают перед экзаменами успокоительное. И зря! Таблетка может подвести - снизить внимание и память.

Важным шагом к удачной сдаче экзаменов является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Настраивайтесь на успех и удачу!

Одной из причин, мешающих тревожным студентам **результативно выполнить задание**, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен

ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Приходите на экзамен в точно назначенное время, заранее не надо - ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня посвятите отдыху и обновлению сниженной трудоспособности.

Желаем успехов!!!

**На этих экзаменах и на всех последующих,
которые Вам предстоит сдавать в жизни!**

