

Как подготовиться к экзаменам без ущерба для здоровья

Территориальный отдел по Черноморскому и Раздольненскому районам Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю дает рекомендации о том, как помочь школьнику в подготовке к экзаменам.

Экзамены — серьезное испытание даже для тех, кто уверен в своих знаниях. Может показаться, что приготовление еды, прогулка, полноценный сон — пустая трата драгоценного времени, которое нужно использовать на подготовку к экзаменам, но это не так.

Во время подготовки и в дни сдачи экзаменов нельзя пренебрегать приемами пищи.

Правильное питание не означает, что нужно есть много. Нужно питаться регулярно и обязательно есть здоровую пищу. Чипсы, газировка, пицца и т.д., вероятно, это вкусно, но совершенно не полезно. Особенно, если так питаться в течение продолжительного времени. Обязательно включайте в рацион каждый день мясо или рыбу, овощи, фрукты и цельнозерновые продукты.

Не пропускайте приемы пищи.

Готовиться основательно — это хорошо, но не в ущерб сну.

Учеба допоздна не поможет на следующий день обладать большим объемом знаний. Старайтесь соблюдать режим дня, ложиться спать и просыпаться в одно время, ко сну готовьтесь заранее.

Не засиживайтесь над учебниками допоздна. Во-первых, вы не расслабитесь перед сном и сон может быть беспокойным, а во-вторых, изнурительная зубрежка приведет только к утомлению и беспокойству о том, что вы не усваиваете материал.

Хорошая идея — прогуляться после занятий перед сном. Даже короткая вечерняя прогулка, может быть полезной.

Упорное сидение за книгами может оказаться неэффективным способом подготовки к экзамену. Делайте перерывы.

Вы узнаете больше информации, если будете делать короткие перерывы во время обучения. 15-минутные перемены через каждые 50–90 минут занятий помогут расслабиться и перевести дух. Исследования показывают, что короткие перерывы во время учебы повышают продуктивность, концентрацию, энергию и творческие способности, одновременно восстанавливая работу мозга.

Двигайтесь.

Доказана польза физических упражнений для мозговой деятельности: благодаря им кровь быстрее циркулирует по всему телу, включая мозг. Поэтому во время экзаменов полезно продолжать заниматься спортом, если вы занимались им до этого, или внести в распорядок дня любую двигательную активность. Старайтесь делать хотя бы несколько упражнений каждый день, даже если это будет просто быстрая прогулка. Это не только поможет вашему мозгу и кровотоку, но и даст эмоциональную передышку.

Одна из самых сложных проблем во время экзамена — сохранять спокойствие и справляться со стрессом.

Небольшой стресс и адреналин — это нормально, особенно если это помогает сосредоточиться на работе. Однако накопившееся напряжение может затруднить освоение материала.

Важно научиться справляться со стрессом, фокусировать внимание на положительных эмоциях.

Создайте положительный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку. И не оставляйте изучение большого объема материала на последние дни перед экзаменом.

В день экзамена проснитесь немного раньше обычного, примите душ и хорошо позавтракайте — это поможет быть энергичным и готовым к испытаниям.