

Индивидуальная беседа «Здоровое питание и полноценный отдых во время экзамена»

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

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

После сытного завтрака нужно сразу же приступить 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 работы надо сделать перерыв. (20-30 минут) для приёма пищи, после чего можно позаниматься ещё три часа. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не менее двух часов или сон.

Желательно избегать просмотра видеofilьмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение для организма имеют овощи и фрукты.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Меню из продуктов, которые помогут вам.

- Морковь облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.
- Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости.
- Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). 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.

- Черника – идеальная пища для выпускников. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше. Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.