



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Советы школьнику при подготовке к экзамену

**врач по гигиене детей и подростков
ЦОЗДиП**

Сенцова Наталья Алексеевна

Руководитель центра

Татарева Светлана Викторовна



Подготовка и сдача экзаменов напрямую связаны с большим напряжением для организма учащегося. Это:

- эмоциональная нагрузка
- интенсивная умственная деятельность, когда необходимо сосредоточиться и за короткий период времени запомнить большой объем информации
- повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна.



Рабочее место



- Необходимо убрать со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр.
- Можно ввести в интерьер рабочего места комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах. Не должно быть отвлекающих элементов: включенного телевизора, телефона и др.



Режим дня



- Наибольшая возбудимость коры головного мозга определяется в периоды 9-12 час и 16-18 час. В ночное время функции всех систем выражены на минимальном уровне.
- учащийся может заниматься интенсивным мозговым штурмом до 9 часов в день, более длительное сидение за учебниками снизят продуктивность процесса;
- во время подготовки к экзамену необходимо устраивать перерывы каждые 45-50 минут работы необходимо чередовать с 10-15 минутным отдыхом. Во время таких «переменок» нужно сменить вид деятельности: подвигаться, попрыгать, потанцевать, поиграть с домашним питомцем или погулять с ним на улице;
- Необходимо часто проветривать помещение;
- Проводить прогулки на свежем воздухе не меньше двух раз в день



Сон



- Нужно обеспечить полноценный **ночной сон**, продолжительность которого должна составлять не менее 8-8,5 часов.
- Чтобы отдых был продуктивным спать нужно в хорошо проветренном помещении, а занятия завершить не менее, чем за час до отхода ко сну.
- Не стоит сокращать время сна в пользу подготовки, потому что во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память.
- Нужно обязательно выспаться накануне экзамена, так как ночные «доучивания» вряд ли дадут результаты.



Правильное питание



является важным элементом в подготовке к экзамену, помимо изучения материала. Мозг нуждается в питании, а некоторые пищевые продукты могут оказывать положительное влияние на его работу.

Употребление в пищу продуктов, содержащих определенные питательные вещества, может помочь улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешного завершения экзамена.

Белки



- являются основным продуктом питания для мозга. Богатые белком продукты в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты, которые помогают питать мозг.
- Употребление белковых продуктов поможет преодолеть тревогу во время экзамена.

Яйца, молочные продукты, бобовые, цельные зерна, орехи, листовые овощи являются хорошими источниками белка. Рыба и птица также содержат белок

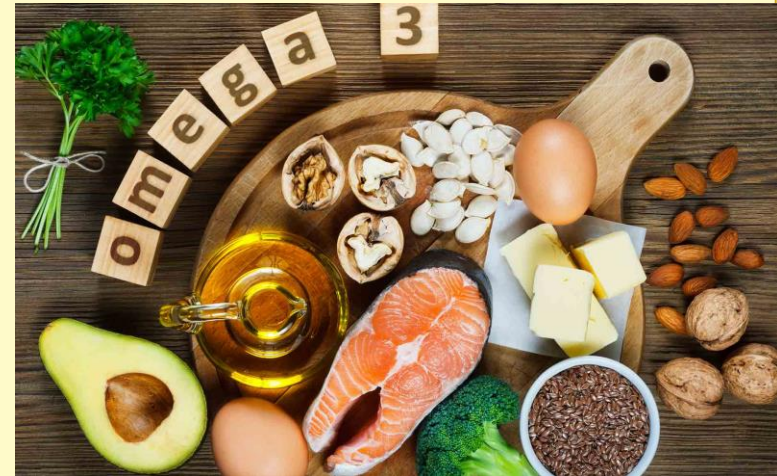


Жиры



- Омега-3 жирные кислоты являются жизненно важными и должны быть включены в рацион, особенно перед экзаменом, когда требуется улучшенная работа мозга.

Потребление продуктов, таких как рыба (сельдь, анчоусы, сардины, лосось, тунец), грецкие орехи, льняное семя может помочь улучшить память и уменьшить проблемы с обучаемостью.



Углеводы



- являются основным и легко усвояемым источником энергии, их усвояемость достигает 96%. Они способствуют усвоению организмом белков и жиров пищи.
- Употребляйте сложные углеводы - они дольше расщепляются и в результате у организма будет возможность использовать их в качестве непрерывного источника энергии. Кроме того, питание правильными углеводами способствует повышению уровня серотонина, что позволит уменьшить беспокойство и успокоить нервы. К тому же питание сложными углеводами позволит вам думать более ясно, поддержит внимание и улучшит память.

Избегайте употребления простых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, сахар). Они способны обеспечить только быстрый прилив энергии, а в долгосрочной перспективе не способны помочь нашему мозгу, который нуждается в постоянном притоке углеводов для поддержания умственной деятельности.



Продукты, улучшающие память:

Авокадо

В большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.



Ананас

В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала – в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса.



Морковь

Каротин и высокое содержание витамина «А» очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150 г тёртой моркови перед запоминанием систематизированной информации такой, как даты событий, формулы, правила



Продукты для улучшения концентрации внимания:

Креветки
Достаточно съесть 100 грамм в день. Креветки снабжают мозг нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ослабнуть.



Лук репчатый
Лук следует добавлять в салаты, главное чтобы это количество ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.



Орехи
Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга. Лучше всего съесть их незадолго до экзамена. Орехи позволяют в теч. продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».



Продукты для творческого мышления:

Инжир

В своём составе содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.



Тмин

Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождение гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.



Питьевой режим



- Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли.
- Не забывайте часто пить. Подростки, которые гораздо чаще пьют воду и другие напитки лучше сосредотачиваются, проще усваивают новую информацию и почти не страдают от головной боли. Когда занимаетесь, всегда держите на столе бутылочку или кувшин с чистой водой, а если не любите простую воду, то разведите ее фруктовым концентратом.



Физическая активность



Цель использования физических упражнений в экзаменационный период - восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшение умственной работоспособности.

- От работающих мышц по чувствительным нервным волокнам в центральную нервную систему непрерывно поступают импульсы, стимулирующие работу головного мозга.
- Тонус головного мозга наиболее эффективно поддерживается в течение длительного времени в тех случаях, когда напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их расслаблением, т. е. при выполнении циклических упражнений (ходьбы, бега, плавания и т. п.) с малой и умеренной интенсивностью.



Физическая активность



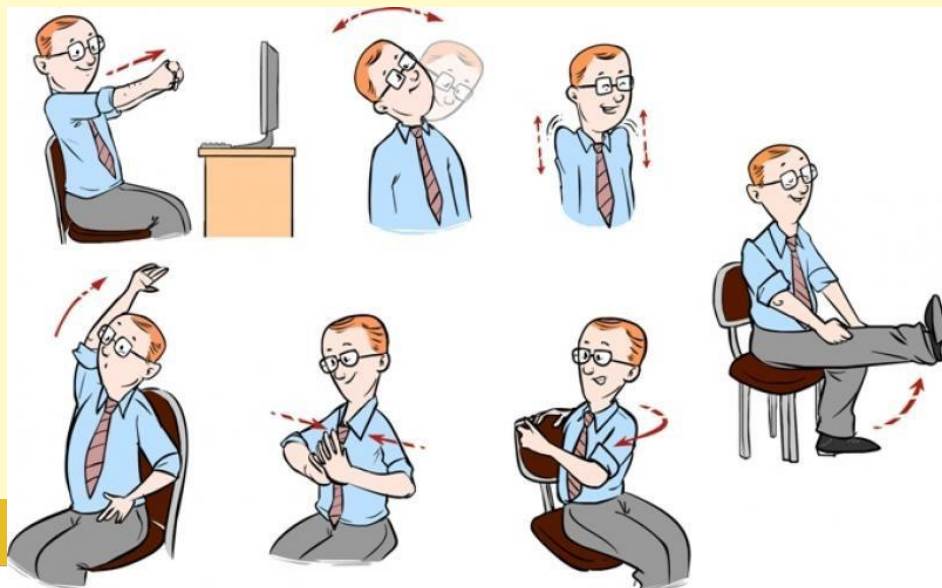
- Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр.
- При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.
- Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц.
- Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 — 2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.



Физические упражнения



- Разнообразные физические упражнения оказывают не только непосредственное воздействие на работу мозга, но и влияют на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, что, в свою очередь, также улучшает умственную работоспособность.
- Оптимальная физическая нагрузка, кроме всего прочего, повышает общий эмоциональный тонус, создает бодрое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственного труда и предупреждает переутомление.



В данный период физические упражнения приносят положительный эффект только при соблюдении ряда условий:



- большинство упражнений в перерывах и после работы должно выполняться в зоне малой мощности, т. е. при ЧСС 130-140 уд/мин.
- как можно больше мышечных групп должно вовлекаться в активное состояние
- нагрузка по возможности не должна быть монотонной
- упражнения должны приводить к невысокому, но в то же время ощутимому утомлению

Двигательная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, ответственные тренировки в спортивных играх, единоборствах), в период подготовки к экзаменам ведет к угнетению умственной работоспособности.



Профилактика близорукости

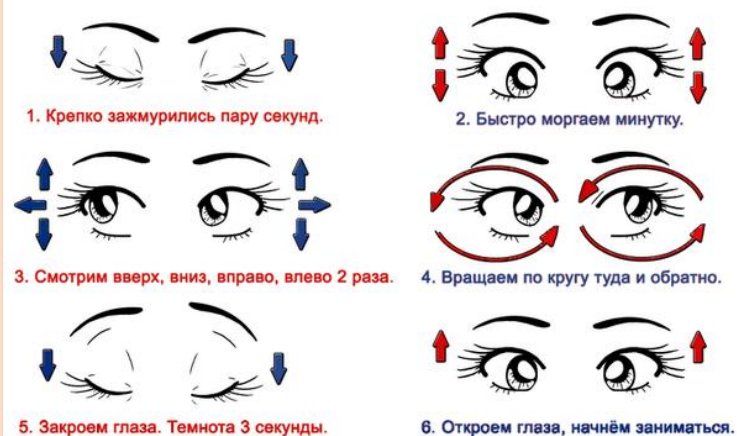


Во время подготовки к экзаменам приходится читать десятки книг, статей и других учебных материалов. Это нередко усугубляется слишком близким расположением книги или монитора перед глазами, а также тусклым освещением и неправильной позой за столом. Такая дополнительная нагрузка очень вредна для зрения - развивается близорукость.

Чтобы предотвратить ухудшение зрения, нужно устраивать перерывы между занятиями каждые 20–30 минут, делать гимнастику для глаз, контролировать расстояние до экрана или книги, прямо сидеть за столом.

Гимнастика включает в себя простые упражнения: плавное вращение глазами, смену фокусировки с близкого предмета на далекий, расслабление и напряжение век. Делать ее можно в перерывах между занятиями.

Гимнастика для глаз



Психологические приёмы при психоэмоциональном напряжении и сильной усталости:



- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- 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 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.
- Также помогут четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу) и предполагает многократное повторение.



Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на экзамене вам полезно:



- понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
- продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
- рационально использовать отведенное на экзамен время;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течении всего отведенного времени для выполнения заданий;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: "Я уверен в себе, я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."



Необходимо отказаться от вредных привычек!

Никотин оказывает спазмирующее действие на сосуды головного мозга, что грозит постоянными головными болями. Сужение кровеносных сосудов влечет за собой недостаток поступающей крови, из-за чего возникает кислородное голодание. У курящих школьников, кроме того нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, а из-за этого резко ухудшается и успеваемость.

Употребление алкоголя приводит к гибели нервных клеток, происходит эмоциональная неустойчивость, снижение памяти, апатичность и безразличие, общее недомогание



Спасибо за внимание!



Удачи на
экзаменах!

