

## ГИА – твой путь к успеху: умеете отдыхать!

Без правильной организации отдыха при подготовке к ГИА силы и внутренние ресурсы не способны восстановиться.

Здоровый сон, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, спорт, который вам нравится, – всё это залог успешной подготовки, а также возможность не сойти с ума в стрессовый год, когда надо и экзамены сдать, и к выпускному подготовиться, и в вуз поступить. Поэтому выделите на все эти вещи время в вашем плотном режиме подготовки к ГИА.

Как же правильно отдыхать в период подготовки к экзаменам?

Необходимо отдыхать так, чтобы наш мозг в процессе отдыха не получал и не обрабатывал новую информацию. При просмотре фильма, к примеру комедии, человек расслабляется и смеется. При пролистывании же ленты в социальных сетях наш мозг перерабатывает много ненужной информации. Человек перелистывает новости, постоянно меняется картинка, из-за чего происходит перегрузка информацией. Ученые из Гарвардского университета и Университета Вермонта доказали, что ленты социальных сетей сильно нагружают наше мышление. Мозг делает много операций, чтобы переработать даже один маленький сюжет.

Какая деятельность тогда подходит для отдыха?

Полежать в горячей ванне с пеной, посмотреть интересный фильм, почитать книги, погулять, послушать музыку, поесть вкусную и полезную пищу. Обязательно должен быть один выходной день, когда ты гуляешь с друзьями, выезжаешь с родителями на природу или идешь в кино. От фильмов и книг сильно мозг не нагружается, потому что он сосредотачивается на одном сюжете. Когда же человек листает ленту в соцсетях, постоянно меняется картинка, поступает новая информация.

Но что делать если времени на отдых не хватает?

Правильный и сбалансированный режим отдыха выглядит так: полноценный восьмичасовой сон, 15-минутные перерывы каждые два часа и время отдыха, когда человек отвлечён от учебной рутины, например, занимается любимым хобби, спортом, творчеством. И время для отдыха необходимо обязательно отводить отдельно и планировать!

Подводя итог, стоит еще раз пересмотреть что необходимо человеку для эффективного и качественного отдыха:

Что помогает нашему телу:

– Сон по восемь часов, отбоя до полуночи, при сильных нагрузках — прилечь на 20 минут в течение дня;

– Свежий воздух: прогулки в течение часа, лучше без телефона, чтобы разгрузить мозг на сто процентов (проверено на личном опыте);

– Физические нагрузки (спорт, танцы, массаж). Они помогают укрепить нервную систему, повысить устойчивость к стрессу и дарят удовольствие.

Что помогает нашему эмоциональному состоянию:

– Отдых: переключиться полностью на один-два дня (например, уехать вместе с родителями за город);

– Отключить уведомления на телефоне, не пользоваться им за час до сна и в течение часа после пробуждения;

– Заняться творчеством;

– Посмотреть фильм/прочитать книгу;

– Пообщаться с близкими (это может быть не только семья, но и близкие друзья).

Важно помнить, что все должно быть дозировано. Не стоит смотреть фильмы и сериалы всю ночь напролет, жертвуя при этом своим физическим состоянием, к тому же это чревато переходом от здорового отдыха к прокрастинации.

Экзамен – это испытание, через которое проходят все. Не важно, будь то ЕГЭ, контрольная или сессия в университете. Задача в любом случае заключается в том, чтобы научиться справляться с этим испытанием психологически, без вреда здоровью и внутреннему ощущению себя.