

Чек-лист подготовки к экзаменам

ПИТАНИЕ



- Сбалансированный рацион. Включите в меню продукты, богатые белком (яйца, творог, сыр, молоко, рыба, говядина, телятина, кролик, птица), сложными углеводами (каши, цельнозерновой хлеб) и клетчаткой (овощи, фрукты, чечевица, фасоль, орехи, семена).



- Омега-3 жирные кислоты. Они обладают противовоспалительными и нейрохимическими свойствами, могут снижать тревожность. Содержатся в рыбе, морепродуктах, морских водорослях, семенах чиа и льна.



- Перекусы. Используйте «правильные» продукты: грецкие и миндальные орехи (активируют работу мозга), фисташки (положительно влияют на остроту восприятия информации и память), сухофрукты, тёмный шоколад.

- Избегайте фастфуда, жареной, солёной и копчёной пищи.



- Ограничьте потребление кофеина и сахара. Кофеин может усиливать тревожность, а избыток сахара — приводить к резкому падению уровня энергии.



- Пейте достаточно воды. Обезвоживание негативно влияет на когнитивные функции. Норма индивидуальна, но желательно выпивать в день не менее 1–1,5 литра чистой негазированной воды.

Чек-лист подготовки к экзаменам

СОН

- ✓ **Продолжительность.** Стремитесь к 7–9 часам сна в сутки. Недостаток сна усиливает стресс и снижает способность к обучению.
- ✓ **Режим.** Ложитесь и вставайте в одно и то же время, включая выходные и каникулы.
- ✓ **Подготовка ко сну.** За час до сна откажитесь от использования смартфонов и других электронных устройств — синий свет затормаживает выработку мелатонина.
- ✓ **Создайте комфортную среду:** используйте плотные шторы или приглушённый свет, проветривайте комнату, минимизируйте шум.
- ✓ **Избегайте приёма пищи непосредственно перед сном.**



Чек-лист подготовки к экзаменам

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- ❖ Регулярные нагрузки. Занимайтесь спортом не менее 30 минут в день. Выбирайте активности, которые приносят удовольствие: танцы, велосипед, плавание, йога, пилатес.
- ❖ Кратковременные перерывы. Делайте короткие перерывы на разминку каждый час во время подготовки к экзаменам.
- ❖ Прогулки на свежем воздухе. Они улучшают кровоснабжение всех систем органов, в том числе мозговое кровообращение, что помогает лучше запоминать информацию и концентрироваться.
- ❖ Избегайте тренировок непосредственно перед сном.



Чек-лист подготовки к экзаменам

РЕЖИМ ДНЯ

- ❖ Планирование времени. Стоит распределить предметы подготовки по дням недели, чередовать изучение нового материала и повторение. Можно использовать метод спринтов (например, 25 минут работы и 5 минут перерыва) или правило 20–20–20 для глаз (каждые 20 минут смотреть на объект на расстоянии 20 футов в течение 20 секунд).
- ❖ Психологический отдых. Важно находить время для хобби, общения с близкими, занятий, которые приносят удовольствие. Это помогает снизить уровень стресса и восстановить ресурсы.
- ❖ Управление стрессом. Можно использовать техники релаксации, вести дневник или утренние страницы, общаться с близкими. При нарушениях сна или нервных тиках стоит обратиться к врачу.
- ❖ *Важно учитывать индивидуальные особенности организма. Режим дня может корректироваться в зависимости от биоритмов, уровня усталости и других факторов. Если возникают сложности с организацией режима, можно обратиться за помощью к родителям или психологу.*

