

Как укрепить нервную систему к экзаменам

1. Регулярные физические нагрузки (зарядка, фитнес, йога, дыхательная гимнастика, бассейн, пешие прогулки), не допускающие застой в мышцах и гиподинамию; при подготовке к ЕГЭ желательно после 45 мин. занятий делать 7-10 мин. перерывы с лёгкой физической нагрузкой.
2. Правильное питание. Богатая белком и кальцием пища, продукты, содержащие витамины группы В, соблюдение режима питания (4-5 раз в день небольшими порциями), укрепление иммунитета (пребиотики и пробиотики) и профилактика ОРВИ.
3. Оптимальная организация учебных занятий: чередование умственной и физической нагрузки, распределение усилий в подготовке, подготовительные курсы, инд.занятия с репетитором, обязательные ежедневные самостоятельные занятия.
4. Соблюдение режима дня: ложиться и вставать в одно и то же время, засыпать до 22.30 и комфортных условиях сна- тёмные шторы на окнах, открытая форточка, удобные подушка и матрас).
5. Укрепляющие нервную систему травяные сборы (без валерианы), ванны с эфирными маслами и настоем трав, «зелёные коктейли».
6. Ежедневный положительный настрой на успех, положительные эмоции, «маленькие радости», спокойствие окружающих и членов семьи.
7. Консультация невролога при необходимости, если были неврологические проблемы в детстве.

Самое важное условие продуктивной подготовки к экзаменам- чётко сформулированная **цель!** Чего я хочу достигнуть? Что я должен для этого сделать?