

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Слово «**экзамен**» переводится с тинского как «**испытание**». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности:

- > **увеличить сон** на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
- > заставить себя **просыпаться пораньше**. Лучше всего сопротивляющийся мозг **воспринимает** информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
- > **проводить на свежем воздухе** в середине дня 30-40 минут.
- > делать **перерывы** каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их **физической нагрузкой**.



Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет **грамотное питание**. Доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение—совсем не случайность. Все это вполне **достижимо** с помощью...еды. Соответственно, **рацион** определяет и **умственные способности**.

Лучшему **запоминанию** способствует **морковь**. От перенапряжения и психической **усталости** лучшее средство — **лук**. **Орехи** — для **выносливости**. **Клубника** и **бананы** помогут **снять стресс**. Для питания клеток **мозга** просто незаменима **морская рыба**. Улучшает **кровообращение** мозга — **черника**. Ничто не **освежит** ваши знания так, как **лимон**. А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть **шоколадку**.

