



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:

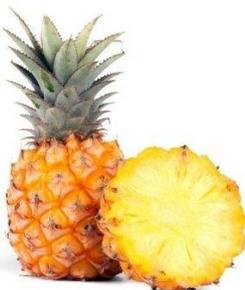
## Авокадо

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.

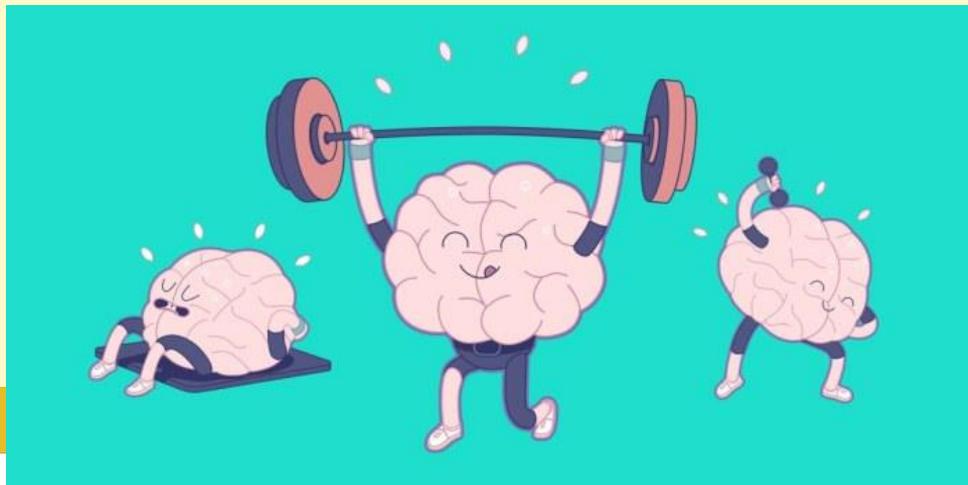


# Физическая активность



**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



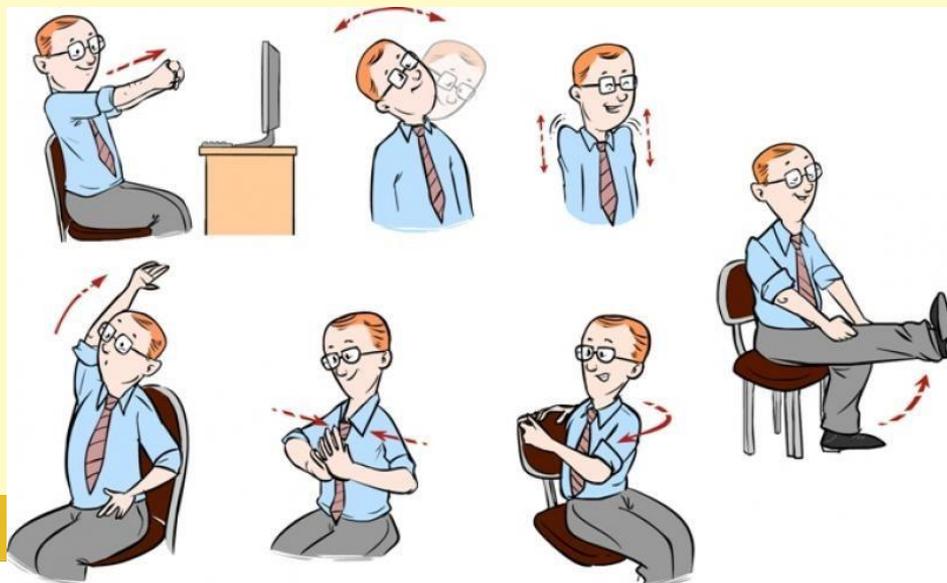
- Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр.
- При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.
- Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается 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

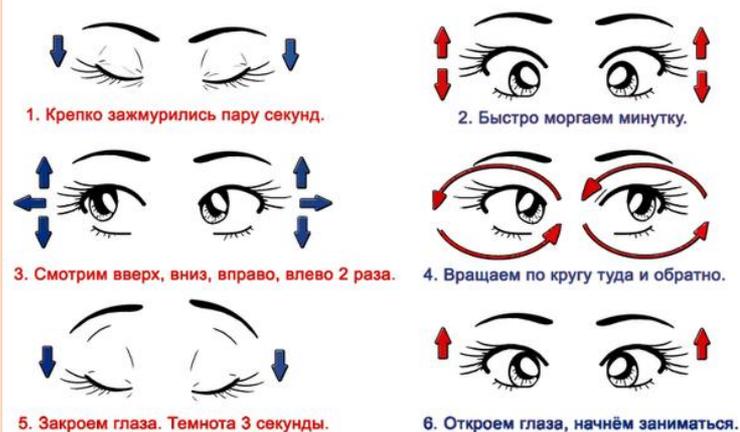


Во время подготовки к экзаменам приходится читать десятки книг, статей и других учебных материалов. Это нередко усугубляется слишком близким расположением книги или монитора перед глазами, а также тусклым освещением и неправильной позой за столом. Такая дополнительная нагрузка очень вредна для зрения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

