

Психологическое сопровождение при подготовке и сдаче экзаменов

Сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешной сдачи и подготовки к экзаменам, психологической помощи учащимся в ситуациях школьного взаимодействия.

Цель психологического сопровождения:

1) Оказание психологической помощи учащимся 9, 11 классов в процессе сдачи экзаменов, по трем этапам:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- поведение накануне экзамена;
- поведение во время экзамена.

2) Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.

3) Обучение умению более успешно вести себя во время экзамена, умению мобилизовать себя в решающей ситуации.

4) Развитие навыков мыслительной деятельности.

5) Формирование навыков овладения собственными эмоциями.

Психологическая помощь подросткам и их родителям в период подготовки к экзаменам.

Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. Есть дети, которые берут билет, в первый момент часто не могут понять и даже прочитать вопроса. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки; если они убеждаются, что помнят материал, им удастся постепенно успокоиться и ответить. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают: нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный вопрос, и они теряются, сбиваются с мысли. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом). Если же вопросы (или 1 из них) кажутся учащемуся незнакомыми, то тут нередко наступает полная катастрофа – они внезапно обнаруживают, что забыли даже то, что знали.

Напротив, те ученики, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными

вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали. Убедившись, что ему хотят поставить оценку ниже той, на которую он претендует, такой ученик обязательно попросит задать ему дополнительные вопросы.

Методы саморегуляции в условиях стресса.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости.

Упражнения.

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “установившись” в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.
4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.
5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

- 2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня) ;
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - узелки на память,
 - подчеркивание,
 - ассоциировать с предметами.
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (учите в одной и той же обстановке) ,
 - ритмическое (учите в одном и том же темпе) ,
 - эмоциональное (музыка) .
- 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ;
- 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение.)

Большая мнемотехника.

- 1) версификация (запоминание в стихах) ;
- 2) криптографирование (перекодирование) ;
- 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ;
- 4) отделение знания от незнания;
- 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу) .

Правила сохранения знаний.

1. Выделите то, что нужно запомнить.
2. Отвлечитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.
3. Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.
4. В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.
5. Опирайтесь на свой тип памяти.
6. Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.
7. Не смешивайте узнавание и воспроизведение.
8. В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.

Накануне экзамена.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, “страшными мыслями”. Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и отвечаете на все вопросы. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.

По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Во время экзамена.

Вот несколько полезных советов, как вести себя на экзамене:

1. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем немного, для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может

вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

3. Составление небольшого плана займет минут 20 – 25. Прикрепите листок с планом к листку с экзаменационным вопросом, и экзаменатор увидит, что у вас методический склад ума.
4. Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.
5. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Вы дадите экзаменатору понять, что смысл вопроса вам ясен.
6. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки. Экзаменатор увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.
7. Если вы ведете речь о гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросится в глаза экзаменатору.
8. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Тактика ответа.

1. Прочитать весь билет до конца.
2. Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
3. Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.
4. Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив другую, можно вернуться к первой.
5. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
6. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.

Шпаргалки полезны, если соблюдаются два условия:

- Шпаргалки должны быть написаны лично;
- Доставать шпаргалку есть смысл тогда, когда вы не знаете вообще ничего.
- Если вопрос стоит – “три” или “четыре” – риск слишком велик, т. к. “незасвеченными” остаются не более 30% шпаргалок.

Что должен знать учитель.

Причины плохого усвоения знаний, неумение их применять, не всегда могут быть сведены к слабости внимания, плохой памяти и недостаткам развития интеллектуальных умений. В решении некоторых видов учебных задач проявляются природные генотипические особенности учащихся (свойства нервной системы, которые в своих сочетаниях определяют присущий человеку тип высшей нервной деятельности).

Подросток со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, высокий темп деятельности с частым переключением и распределением внимания отрицательно влияет на работоспособность. Сильными сторонами подростков со слабой нервной системой являются:

- склонность к планированию и любовь к последовательности при выполнении любого вида деятельности;
- успешность в составлении различных письменных планов для управления своей деятельностью и деятельностью других людей;
- склонность к систематизации знаний, что обеспечивает им большую глубину усвоения;
- предпочтение внешних опор и различных схем, поэтому они не только умеют ими пользоваться, но и обнаруживают существенное преимущество при их составлении.

Учебная деятельность включает в себя задания, успешность выполнения которых зависит от индивидуальных различий, связанных с временными или скоростными характеристиками нервной системы: лабильностью (скоростью возникновения, смены и прекращения нервного процесса возбуждения или торможения) и подвижностью (скоростью протекания основных нервных процессов – возбуждение и торможение).

Инертный подросток склонен тщательно, кропотливо выполнять свою работу. Результат ее

выполнения в обычных условиях, где время неограниченно, будет не хуже результата, полученного подвижным школьником. Степенность и неторопливость позволяет ему:

- дольше выполнять однообразную и неинтересную работу, что труднее, чем качественно выполнять нечто захватывающее и увлекательное;
- долго сохранять активность, длительно работать в своем темпе, не смотря на то, что инертный ребенок медленно включается в деятельность;
- быть более усидчивым и внимательным, дольше слушать объяснения учителя;
- более устойчиво закреплять усвоенный материал;
- глубоко продумывать и тщательно организовывать различные виды деятельности.

У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим учебных заданий. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам (совы, жаворонки). Следите за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки по свежему воздуху.

Нужно учитывать и специфику предметов, по которым ребенку предстоит сдавать экзамены. Готовясь к устным экзаменам, целесообразно систематизировать и повторить весь изученный курс, а подготовиться за короткий период, например, к письменному экзамену по русскому языку нереально, есть смысл сосредоточиться на отдельных разделах программы.

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача – праздник не только для ребенка, но и для всей семьи. Не воспринимайте отличный результат, как должный и единственно возможный, порадитесь вместе с ребенком. Неудовлетворительный результат – это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык “неспособный” на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Использованная и рекомендуемая литература.

1. “Возможности практической психологии в образовании” Выпуск 2. Москва 2000г. – УЦ “Перспектива”.
2. “Как преодолеть стресс” Э. М. Рутман. С. – Петербург 1998г.
3. “Мозг. Обучение. Здоровье” В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. Москва 1989г. – “Просвещение”.
4. “Практическая психология образования” Под ред. И. В. Дубровиной. Москва 1998г. – “Сфера”.
5. “Психология подростка” Под ред. А. А. Реана. Москва 2003г. – “Олма-пресс”
6. “Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках” О. И. Тушканова. Волгоград 1999г. – “Центр психологии и педагогики”.
7. “Развитие интеллектуальных способностей школьника” Л. Ф. Тихомирова. Ярославль 1997г. – “Академия развития”.
8. “Стресс жизни понять, противостоять и управлять им” Сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. С. – Петербург 1994г.
9. “Энциклопедия экстремальных ситуаций” А Л. Гостюшин 1995г. – “Зеркало”.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

ОПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом. Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет *поддержать хорошее настроение*.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».