

"Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ"

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели.

Подготовка физической формы.

Конечно, экзамены – это, прежде всего, испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только “количество сна”, но и его качество. Вот что советуют специалисты:

Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть “совы” и “жаворонки”. “Совы” наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. “Жаворонки” - рано утром - с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы “сова” или “жаворонок”. Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!

Наш сон делится на фазы по продолжительности около 1,5 часов. Ощущение “разбитости” часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае, можно ограничиться 6 часами сна ($1,5 \times 4$), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.

Самый “качественный” сон – до полуночи. Не случайно “жаворонкам”, то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем “совам” - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать: отбой в 22:30, подъем – 6:00. “Длинным” покажется день и как много можно успеть за него сделать.

Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.

Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций

– привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.

Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

Рациональное питание.

В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания “интеллектуала” – белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. “Тяжелые” гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей “чемпионами” по содержанию витамина “С”, который часто называют “витаминами здоровья”, являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах – благо в “горячий” экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежееотжатые соки. Это настоящая кладовая витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния “волчьего голода”. Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть по немногу, но вовремя.

4. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и стимулирующих интеллектуальную деятельность специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом, которая улучшает память;
- капусту, которая снимает стресс;

- витамин “С” (лимон, апельсин) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- шоколад – питает клетки мозга;
- ананасовый сок;
- авокадо (по половинке плода ежедневно);
- креветки (100 г в день) помогут сконцентрировать внимание
- орехи (100-200 г в день, утром и вечером) благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему.

5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа “Ундевит” и препарата “Глицин”, которые считаются безвредными.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.