

Питание во время экзаменов

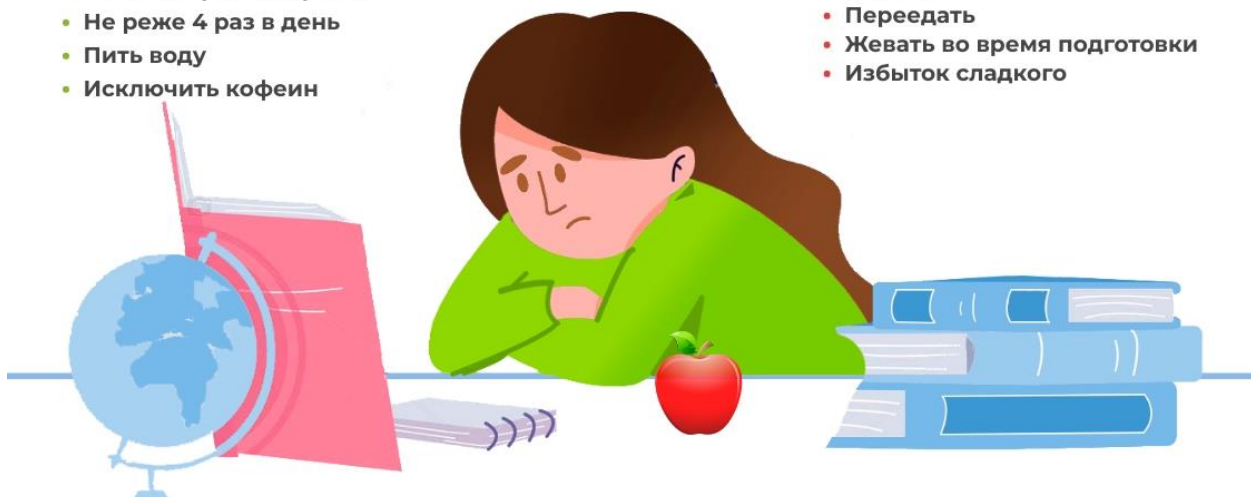


Правильно

- Питаться разнообразно
- Не реже 4 раз в день
- Пить воду
- Исключить кофеин

Неправильно

- Голодать
- Переедать
- Жевать во время подготовки
- Избыток сладкого



ВАЖНО! Не идите на экзамен голодным!
Здоровое питание поддерживает умственную деятельность!

Подготовка к ОГЭ или ЕГЭ — серьезный вызов для любого школьника. Чтобы добиться высоких результатов и написать на максимальный балл, необходимо внимательно относиться к своему ментальному и физическому состоянию. Как сохранить здоровье во время экзаменов и накопить силы на сдачу ОГЭ и ЕГЭ — делимся советами в статье.

Во время подготовки и в дни сдачи экзаменов нельзя пренебрегать приёмами пищи.

Правильное питание не означает, что нужно есть много. Нужно питаться регулярно и обязательно есть здоровую пищу. Чипсы, газировка, пицца.... Вероятно, это вкусно, но совершенно не件лезно. Особенно, если так питаться в течение продолжительного времени. Обязательно включайте в рацион каждый день мясо или рыбу, овощи, фрукты и цельнозерновые продукты.

Не пропускайте приёмы пищи. Если нет времени готовить каждый раз, приготовьте еду заранее и разогревайте её по мере необходимости.

Здоровый сон – залог крепкой памяти!

Учеба допоздна не поможет на следующий день обладать большим объёмом знаний.

Старайтесь соблюдать режим дня, ложиться спать и просыпаться в одно время, ко сну готовьтесь заранее.

Не засиживайтесь над учебниками допоздна. Во-первых, вы не расслабитесь перед сном и сон может быть беспокойным, а во-вторых,

изнурительная зубрёжка приведёт только к утомлению и беспокойству о том, что вы не усваиваете материал.

Хорошая идея — прогуляться после занятий перед сном.

Даже короткая вечерняя прогулка, может быть полезной.

Упорное сидение за книгами может оказаться неэффективным способом подготовки к экзамену. Делайте перерывы.

Вы узнаете больше информации, если будете делать короткие перерывы во время обучения.

Дозированная физическая активность не только укрепит мышцы, но и освежит память.

15–минутные перерывы через каждые 50–90 минут занятий помогут расслабиться и перевести дух. Действительно, исследования показывают, что короткие перерывы во время учёбы повышают продуктивность, концентрацию, энергию и творческие способности, одновременно восстанавливая работу мозга.

Двигайтесь. Доказана польза физических упражнений для мозговой деятельности: благодаря им кровь быстрее циркулирует по всему телу, включая мозг.

Поэтому во время экзаменов полезно продолжать заниматься спортом, если вы занимались им до этого, или внести в распорядок дня любую двигательную активность.

Старайтесь делать хотя бы несколько упражнений каждый день, даже если это будет просто быстрая прогулка. Это не только поможет вашему мозгу и кровотоку, но и даст эмоциональную передышку.

Одна из самых сложных проблем во время экзамена — сохранять спокойствие и справляться со стрессом.

Небольшой стресс и адреналин — это нормально, особенно если это помогает сосредоточиться на работе. Однако накопившееся напряжение может затруднить освоение материала.

Важно научиться справляться со стрессом, фокусировать внимание на положительных эмоциях.

Создайте положительный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку. И не оставляйте изучение большого объёма материала на последние дни перед экзаменом.