



ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА



Регулярные физические упражнения тренируют и улучшают функционирование тех систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и др.), которые обычно подвергаются наибольшему напряжению вследствие стрессовой реакции.

Интенсивность нервно-эмоционального напряжения учащихся можно уменьшить и с помощью функциональной музыки.

Во время подготовки к экзаменам режим школьника не должен отходить от обычного распорядка дня, установившегося на протяжении учебного года. Наиболее интенсивные занятия должны приходиться на естественные подъемы работоспособности человеческого организма - до 13 час. и с 16 до 20 час. В 14 – 15 час. необходимо устраивать обед. Остальное время должно отводиться повторению материала, физическим упражнениям и другим формам досуга (посещение музеев, концертов, выставок и др.)

Для повышения устойчивости к воздействию стрессовых факторов в период экзаменов следует обращать особое внимание на характер и качество питания. Рекомендуется хорошо сбалансированный, разнообразный пищевой рацион с относительно высоким содержанием белка. Не позволительно есть на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха. В экзаменационный период целесообразно витаминизировать пищу, акцентируя внимание на аскорбиновой кислоте и витаминах группы В. В это время высока потребность в кальции, так как в условиях стресса в организме может развиваться отрицательный кальциевый баланс.

Все эти рекомендации помогут избежать не только негативных эмоций во время экзаменов, но и проблем со здоровьем.



Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу.

Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением организма. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма.

Во время экзаменов нарушается режим дня: резко сокращается, особенно у девочек, длительность сна, отмечается поздний отход ко сну (24 часа) и ранний подъем (4 – 5 часов утра). Изменяется и профиль сна, он становится поверхностным и беспокойным.

За экзаменационный период отмечается снижение массы тела, повышение или понижение артериального давления. Обостряются многие заболевания кожи. Появление гирсутизма, угрей и других косметических недостатков или обострение этих состояний во время подготовки к экзаменам может психологически еще более отягощать стрессовую ситуацию.

Эмоциональный стресс характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменением электрического сопротивления кожи (ЖР), ЧСС, АД, сужением и расширением сосудов, изменением скорости, амплитуды и ритма дыхания, температуры кожи, потоотделения, диаметра зрачка, секреции слюны, наблюдаются расстройства пищеварительной системы, сокращение и расслабление сфинктеров, изменяется электрическая активность мозга, химический и гормональный состав крови, слюны, основной обмен.

В большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим учащимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессирующий характер.

Уменьшению тревожности учащихся в экзаменационной обстановке способствует их предварительная подготовка, создание ситуаций, моделирующих экзаменационный стресс, и разучивание рациональных форм поведения в напряженных условиях. Для детей с высоким уровнем тревожности целесообразно снижать значимость экзаменационной оценки. И, наконец, для многих школьников отличный психогигиенический эффект могут оказать аутогенная тренировка или ее отдельные компоненты, например, произвольная регуляция дыхания, мышечная релаксация и др.

Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов является высокая физическая активность и занятия спортом. Учащиеся, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к экзаменационной обстановке, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма, выявляющихся после экзаменов.



ПИТАНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



зубрить последние билеты долго, то нужно организм хотя бы подкормить. Меню составляется так, чтобы мозг получил достаточное количество энергии, а желудок не перегружался.

Можно выпить чашку кофе (а лучше крепкого чая) с печеньем и медом или вареньем. Но злоупотреблять этими напитками не стоит. Содержащийся в них кофеин только возбудит нервную систему и вызовет чувство усталости на следующий день. Затем съесть пару яблок (сухофрукты) или свежие овощи, выпить стакан кефира. Желательно все же поспать – ведь ночные занятия часто бесполезны, а голова после недосыпания будет тяжелой.



Ответственный завтрак

Утром необходим завтрак с высоким содержанием белка и клетчатки – яйца, фасоль, тост с медом или овсяная каша, но если присутствует нервозность и потеря аппетита, лучше съесть банан, горсть изюма, фруктовый, молочный коктейль – это поддержит на экзамене.

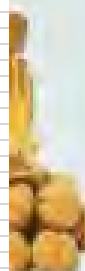
Неудачно для дня экзамена и традиционное меню – бутерброды с маслом и колбасой. Эти продукты имеют высокое содержание жира и холестерина, медленно перевариваются, вызывают отток крови от мозга. В результате человек долго ощущает себя не вполне проснувшимся, и для начала активной деятельности требуется немалое время и волевое усилие.

Правильный завтрак должен состоять из продуктов с низким содержанием жира. Это может быть постная ветчина, нежирный сыр или творог, вместо масла свежие фрукты или сок.

Чашка чая или кофе стимулирует психическую активность. Однако они положительно влияют лишь в умеренных дозах. Выпив 3 – 4 чашки кофе, рискуешь утратить хорошую реакцию и ясность ума.

Подготовка к любому экзамену требует длительной на протяжении всего учебного года планомерной работы, авральное «заглатывание» информации в ночь перед экзаменом приведет скорее к переутомлению и нервному срыву, то же и с питанием. Ударная доза даже весьма полезных продуктов вряд ли может быть полноценно усвоена и не принесет желаемого результата. Для того, чтобы голова хорошо работала всегда, в том числе и в экзаменационную пору, необходимо полноценное питание, и помнить об этом следует на протяжении всего учебного года.

Успехов вам! Ни пуха ни пера!



Экзамены – важный и очень ответственный период в жизни школьника. Дополнительная умственная нагрузка и состояние волнения требуют некоторой корректировки системы питания.

Заряд энергии

Основной источник энергии для умственной деятельности – глюкоза. Бытует мнение – полезно накануне экзамена поесть сладкого или просто пососать кусочек сахара. Действительно, чтобы правильно работать, нашему мозгу нужно много глюкозы. Так, завтрак, включающий в себя углеводы или хлеб, надолго обеспечивает мозг необходимой пищей. Чистый же сахар мгновенно устремляется в кровь, и уже через минуту голова становится ясной. Но это лишь кратковременный эффект. Против быстрого повышения уровня сахара в крови организм выбрасывает «пожирателя сахара» – инсулин (гормон поджелудочной железы), и уже через несколько минут уровень сахара падает.

В результате возможно заметное снижение умственной работоспособности, необъяснимое чувство слабости. Поэтому не стоит питать иллюзии насчет сахарного допинга. Гораздо полезнее умеренная трапеза, содержащая хлеб, орехи, рис, бобы. В этих продуктах содержатся полисахариды, они высвобождаются медленнее через 15 минут. Уровень сахара постепенно повышается и человек дольше чувствует себя бодрым и свежим. В процессе умственной работы гораздо лучше подкрепиться булочкой или крекером, чем конфетой.



Во время перекуса следует оторваться от учебников, сделать перерыв, чтобы отдохнуть, поменять обстановку, перейти на кухню или в другую комнату. Для перекуса используйте бутерброд, кусочек сыра, йогурт, молочный коктейль, коржик и др.

Во время подготовки к экзаменам полезно есть морковь, капусту, несоленые орешки, клубнику, лимоны, бананы, инжир – содержащиеся в них витамины и микроэлементы активизируют работу мозга.

Лимон – освежает мысли и обеспечивает восприятие информации.

Капуста – снижает нервозность.

Бананы – улучшают настроение.

Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

При напряженной умственной деятельности нужно чаще пить. Исследования показали, что подростки, которые употребляют много жидкости, лучше сосредотачиваются, легче воспринимают новую информацию и меньше страдают от головной боли.



Ночь перед экзаменом

Рис, картофель, содержащие крахмал, съеденные в последний вечер перед экзаменом, помогут успокоиться и хорошо выспаться. Поможет уснуть также стакан молока, выпитого на ночь (в молоке содержатся аминокислоты, способствующие засыпанию). А вот мясо и бобовые блюда, съеденные на ужин, наоборот сделают сон тяжелым и беспокойным.

Конечно, перед экзаменом нужно хорошо выспаться. Но если уж пришлось