

Советы врачей при подготовке экзаменам

Прежде всего, режим дня в экзаменационный период не должен отличаться от обычного, если конечно раньше он соблюдался, т.к. при его резком изменении развивается болезненное состояние десинхроноз. Это состояние, при котором происходит нарушение привычного ритма работы большинства органов и систем организма, в первую очередь центральной и сердечно-сосудистой.



1. Вставать нужно, как и в учебное время, в 7.00-7.30 часов утра и не забывать о зарядке.
2. Участвовать в упражнениях должны все группы мышц, особенно мышцы плечевого пояса, шеи, спины. Зарядка и душ придают бодрость на весь день. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима. Физические упражнения помогают быстрее ввести организм в деятельное, рабочее состояние, создать хорошее настроение и бодрость, активизировать нервную систему. После гимнастики «период вработывания», т.е. переход организма из состояния относительного покоя (ночной сон) в состояние оптимальной работоспособности короче, что в свою очередь значительно увеличивает время продуктивной работы.
3. Завтрак должен быть сытным и обязательно горячим: омлет, каша, котлета, чай или кофе с молоком, хлеб с маслом.
4. Занятия лучше начинать в то же время, что и занятия в школе, т.е. в 8.30-8.45. Занятия в утренние часы наиболее плодотворны: ведь именно в это время (с 10 до 12 часов) у большинства учащихся отмечается первый подъем уровня работоспособности.
5. Режим занятий должен соответствовать индивидуальным особенностям организма учащегося. Так, у части школьников почти с самого начала работы отмечается достаточно высокая умственная работоспособность, в процессе занятий восприятие учебного материала постепенно ослабевает. Таким учащимся рекомендуется начинать занятия с самых сложных разделов, а потом, когда усвоение учебного материала ухудшается перейти к повторению более легких вопросов. Другие учащиеся в начале занятий обычно ощущают вялость, заторможенность. Но постепенно это состояние проходит и наступает период оптимальной умственной работоспособности. В таких случаях следует, наоборот, идти от простого к сложному, от более легких вопросов к изучению более трудных.
6. Одним из главных условий поддержания высокой работоспособности в течение длительного времени подготовки к экзаменам является правильная смена видов деятельности. В процессе занятий необходимы кратковременные перерывы для отдыха – примерно через каждые 40-45 минут. Перерывы не должны превышать 10-15 минут, иначе может снизиться настрой на занятия, приобретенный во время работы.
7. Отдых не должен быть пассивным. Лучше встать из-за стола, открыть форточку, сделать несколько физических упражнений из комплекса утренней зарядки: потягивания, наклоны в разные стороны. Дать отдых для глаз, сделав несколько упражнений:
 - быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз;
 - крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз;
 - вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз;

– в среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Легкие физические упражнения и движения во время напряжённого умственного труда играют роль «физических стимуляторов». Утомление на некоторое время исчезает, если принять прохладный душ.

Некоторые учащиеся считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Действительно, можно привыкнуть к шуму и как бы не замечать его, но отрицательное влияние этого фактора самым неблагоприятным образом сказывается на работоспособности. Утомление наступает значительно быстрее из-за того, что головному мозгу приходится тратить часть своей энергии на то, чтобы «задерживать» посторонние звуки от их проникновения в сферу сознания. Понятно, что такая добавочная нагрузка на мозг является излишней, а наиболее продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины.

8. Через 3 часа занятий, примерно в 11.30, перерыв должен быть более длительным

(30-40 минут) 2-й завтрак (творог, молоко, яблоко), после которого можно выйти ненадолго погулять. Прокатиться на велосипеде, поиграть в мяч. После такого отдыха на воздухе можно позаниматься ещё 1,5-2 часа.

9. В 13.30-14.00 – обед, а после него 1,5-2-х часовой отдых, во время которого нужно

погулять на улице, лучше всего в парке или сквере. В хороший летний день можно сполна использовать все его возможности – поиграть в мяч в теннис, даже искупаться, если пляж не далеко. Только не следует загорать. В это время дня солнце очень жаркое и принесёт только вред. Кроме того, после загорания школьник вряд ли будет в состоянии сесть за книги. Прогулка на свежем воздухе хороша, но нужно помнить, что с 16 до 18 часов, возможно, ещё многое выучить и повторить, потому, что в это время, как и утром, начинается 2-й подъём работоспособности. Ведь раньше именно в это время начиналось выполнение домашнего задания. И будет не разумно упускать его для занятий. Заниматься следует так же, как и утром, т.е. 2,5-3 часа с небольшими перерывами через каждые 40-45 минут. В 19 часов книги и тетради нужно отложить до следующего утра.

10. В 20.00 – ужин. На ужин рекомендуются творожные изделия, каши, молоко, кефир или простокваша. Нельзя есть на ужин мясные, рыбные и бобовые блюда, т.к. они трудно перевариваются, возбуждающе действуют на нервную систему и нарушают сон.

11. После ужина – отдых. Телевидение следует ограничить, а лучше на время подготовки к экзаменам совсем исключить из распорядка дня. Это не отдых от занятий, а дополнительная нагрузка на глаза и нервную систему. Лучше ещё на 1 час выйти на улицу. Прохладный вечерний воздух сразу снимет усталость после напряженных занятий. Учащимся не стоит отказываться от обычных обязанностей по дому, ведь смена деятельности – лучший отдых.

12. После напряжённого учебного дня школьник нуждается в полноценном сне, который обеспечивает нервным клеткам головного мозга и всему организму достаточный отдых, вызывает чувство бодрости, поддерживает работоспособность. Сон представляет собой разлитое торможение, которое возникает в коре полушарий головного мозга и оберегает нервные клетки от перевозбуждения, истощения и разрушения. Во время сна обменные процессы направлены на восстановление энергетических ресурсов организма. Чтобы сон школьника был полноценным необходимо соблюдение режима сна, т.е. лечь спать и вставать в одно и то же время. Здесь родители должны быть твердыми и настойчивыми. Спать следует лечь не позже 10 часов вечера.

13. Перед сном нужно хорошо проветрить комнату, а на ночь оставить форточку или фрамугу открытой. В теплые летние ночи можно спать и с открытым окном, если оно не выходит на шумную городскую магистраль. Продолжительность ночного сна в этот напряжённый период должна быть не менее 9-ти часов.