

Советы педагога-психолога



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся экзамены в нашем колледже. Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму.

Режим дня:



В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности:

- увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы потратите значительно больше времени.
- заставить себя просыпаться пораньше. Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
- проводить на свежем воздухе в середине дня 30-40 минут
- делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой

Питание:

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение- совсем не случайность. Всё это вполне достижимо с помощью...еды. Соответственно рацион определяет и умственные способности.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.

Для выносливости – орехи.

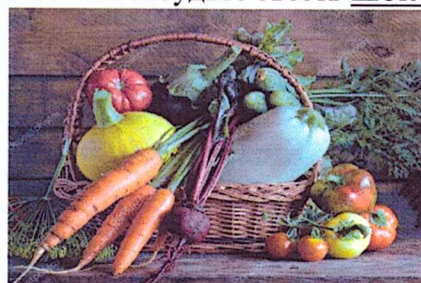
Помогут снять стресс - клубника и бананы.

Для питания клеток мозга просто незаменима – морская рыба.

Улучшает кровоснабжение мозга – черника.

Ничто не освежит ваши знания так как лимон.

А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.



У д а ч и !!!