Что съесть перед экзаменом

Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам

 Как вы понимаете, сдача экзаменов и подготовка к ним - это серьезная нагрузка на нервную систему. А от ее работы напрямую зависит успеваемость ваших детей. Как вы можете помочь им, чем их лучше накормить?

Начнем с того, что можно есть в процессе подготовки.

• Перед тем как приняться за заучивание информации, хорошо съесть салат из тертой моркови с растительным маслом. Это легкое витаминное блюдо может стимулировать запоминание.

• На обед приготовьте закуску из морепродуктов, например селедку под шубой. Это настоящий деликатес для мозга. Она обеспечит организм и витаминами, и важнейшими жирными кислотами, которые помогут вам сконцентрировать все внимание на изучаемом предмете.

• Если к экзамену вам надо не только выучить определенный материал, но и выполнить творческое задание (написать реферат и др.), в качестве приправы используйте тмин. Его эфирные масла стимулируют нервную систему, особенно способствуют «рождению гениальных идей».

• Во время перерыва в занятиях выпейте чай с лимоном или полстакана ананасового сока. Витамин С поможет удержать в памяти большой объем информации, освежить мысли и облегчить восприятие последующей информации.

• Если к вечеру после занятий вы почувствуете умственное переутомление и усталость, приготовьте себе мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром и добавьте в него свежий репчатый лук. Он способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

• А вместо чая с булочкой съешьте какой-нибудь фрукт, например апельсин. Он даст вам заряд бодрости, чтобы перед сном прочесть конспект еще раз, и восстановит кислотно-щелочной баланс, который нарушается из-за изматывающего режима.

• Еще один важный момент: готовясь к экзаменам, не стоит переедать. Иначе энергия кровообращения будет направлена на переваривание, а не на мозговую деятельность. Но и думать о разгрузочных днях и диетах для похудения совсем не время: для умственной работы, как и для физической, нужна энергия. Поэтому пищу принимать надо часто (5 или 6 раз) и небольшими порциями.

Теперь поговорим о том, что лучше есть утром перед экзаменом.

Чтобы иметь светлую голову и хорошо соображать, в первую очередь нужны физические силы. Приготовьте чечевицу, гречневую или овсяную кашу. На завтрак можете также съесть отварное яйцо или творог. Все эти продукты не только дают силы, но и содержат большое количество витаминов группы В, улучшающих память, воображение и аналитическое мышление.

Многие студенты берут с собой шоколадки, чтобы съесть их прямо перед экзаменом. Это действительно помогает улучшить воспроизведение заученной информации. Но есть куда более полезные во всех отношениях продукты.

Курага и инжир, бананы и грецкие орехи, клюквенный морс с медом - вот продукты, повышающие стрессоустойчивость, ускоряющие прохождение импульсов между нервными клетками, а значит, и умственную деятельность, что необходимо для того, чтобы вы могли максимально показать свои знания. Кроме того, эти продукты содержат целый комплекс полезных веществ и улучшают настроение.

После того как вы ответили на все вопросы экзаменаторов и осталось только дождаться результатов, выпейте зеленый чай. Он очень полезен при нервном истощении после напряженной умственной деятельности.