

Учимся отдыхать: как организовать отдых между экзаменами

Период экзаменов характеризуется эмоциональным напряжением, утомлением и стрессом. Учитывая это состояние, родители должны позаботиться о том, чтобы этот период прошёл менее проблематично.



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ОТДЫХ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРАВИЛЬНОГО ОТДЫХА:

1.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ДЕЛАТЬ 10-МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ПОСЛЕ 40 МИНУТ УЧЕБЫ
- МЕНЯТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗАННУЮ С НАГРУЗКОЙ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ, НА РАБОТУ, ГДЕ УЧАСТВУЮТ ДРУГИЕ АНАЛИЗАТОРЫ (СЛУХОВОЙ, ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ И ДР.)
- НЕ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ НА СНЕ
- ПЕРИОДИЧЕСКИ МЕНЯТЬ ОБСТАНОВКУ



2.

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ:

- БЕГ (ТРУСЦОЙ И ОБЫЧНЫЙ)
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ НА РОЛИКАХ
- ПЛАВАНИЕ
- ХОДЬБА И ДР. УПРАЖНЕНИЯ, ОБОГАЩАЮЩИЕ МОЗГ КИСЛОРОДОМ



«ФЕНОМЕН СЕЧЕНОВА»:

И.М. СЕЧЕНОВ ДОКАЗАЛ, ЧТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЛУЧШЕ ВСЕГО НЕ ТОГДА, КОГДА ПОСЛЕ РАБОТЫ ОТДЫХАЮТ ОБЕ РУКИ, А ТОГДА, КОГДА ОДНА РУКА ОТДЫХАЕТ, А ДРУГАЯ ВКЛЮЧАЕТСЯ В РАБОТУ. ИНЫМИ СЛОВАМИ, ДЛЯ ОТДЫХА НУЖНО СМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И, НАПРИМЕР, ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА РАССЛАБЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И СТРЕССОВ.

3.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ И СБАЛАНСИРОВАННОЙ. ЛУЧШЕ ВСЕГО РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА СТИМУЛИРУЮТ:



РЫБА



ТВОРОГ



ОРЕХИ



КУРАГА И ЧЕРНОСЛИВ



МОРСКАЯ КАПУСТА



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ



ПОМИДОРЫ



КИВИ

