



Основной государственный экзамен (ОГЭ) в 9 классе и Единый государственный экзамен (ЕГЭ) в 11 классе являются важным испытательным моментом в жизни школьников. Экзамены для выпускников 9 и 11 классов является сильным психоэмоциональным стрессовым фактором, так как от того насколько результативно сдан экзамен, будет зависеть дальнейшее успешное поступление школьника в колледж или вуз. Однако следует учитывать, что выпускники 11 классов имеют максимальное функциональное напряжение физиологических систем организма по сравнению с учащимися 9 классов. Это обусловлено тем, что многие школьники 9 классов остаются для продолжения обучения в школе и экзамены являются лишь переводным в 10 класс, поэтому для них экзамен ОГЭ не является решающим для поступления в вуз. В любом случае, экзаменационный период является мощным стрессовым фактором, который отражаются на уровне психологических и вегетативных показателей. Помочь ребенку во время подготовки и проведения экзаменов значительно выше, чем в обычные учебные дни, постольку и питание их в школе, и особенно в семье, должно быть усилено и качественно улучшено.

В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день.

В рационе должна быть морская рыба, т. к. в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти.

Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс.

Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное

функционирование нервной системы.

Высокое содержание в моркови каротина и витамина А очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150–200 граммов тертой моркови перед запоминанием систематизированной информации, такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы.

Улучшают концентрацию внимания, стимулируют деятельность мозга орехи, богатые кальцием, магнием, фосфором, никотиновой кислотой (витамин РР).

Рыбные продукты, морепродукты содержат большое количество незаменимых жирных кислот, благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

Не следует увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т. к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше.

Необходимо исключить чипсы, поскольку из-за высокого содержания жира желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедаются» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы, и снижает функциональные резервы организма. Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.

В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода —необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80 % воды, и он очень чувствителен к ее недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость

нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Таким образом, во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

Соблюдение основных гигиенических требований в период подготовки к экзаменам обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное прохождение экзаменов.