

Что же нужно для полноценной работы мозга?

1. Рыба. Содержит полезные вещества - белок, микро -элементы (особенно полезны цинк и фосфор), разнообразные жирные кислоты. Должна присутствовать в меню не менее трех раз в неделю, а лучше - по 100-150 грамм каждый день.

2. Морепродукты (креветки, кальмары, водоросли, морская капуста и пр.). Богаты микроэлементами, белком, йодом.

3. Растительные масла. Очень полезны ненасыщенными жирными кислотами, особенно - льняное, подсолнечное, оливковое, масло ростков проращенной пшеницы.

4. Мясо. Полезнее всего говядина и телятина как мясо нежирное и обладающее большим количеством белка, железа и витаминов группы В. Рекомендуются также печень и яичный желток.

5. Орехи (к примеру - грецкие, арахис). Содержат витамины группы В, микроэлементы (особенно значимы кобальт, магний и медь).

6. Фрукты. По свидетельству ученых, лучше всего укрепляют умственные способности бананы, инжир, виноград, апельсины. Они богаты полезными для мозга витаминами группы В, С, калием, фосфором, магнием. Кроме того, содержат большое количество легкоусвояемой глюкозы.

7. Овощи. Прежде всего - морковь, помидоры, перец. Полезны бобовые (горох, фасоль).

8. Молочные продукты. Полезно как само молоко, так и нежирный творог. Они дают мозгу белок, кальций, витамины группы В, лецитин.

9. Крупы. Предпочтителен коричневый рис, гречневая крупа и овсянка. Говорят, что в них больше всего витаминов группы В. Очень полезны пшеничные отруби, пророщенная пшеница и цельнозерновой хлеб.

10. Ягоды. Полезны черника, облепиха, земляника, клубника, черная смородина, опять же, из-за высокого содержания в них витаминов группы В.

**Дорогие ребята, желаем Вам успешно
сдать выпускные экзамены!**

*По всем интересующим Вас вопросам,
можно получить консультацию у школьного
педагога-психолога*

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя Школа № 14»**

**Как сохранить работоспособность в
период подготовки к экзаменам**

Умственная работоспособность является одним из показателей, отражающих функциональное состояние организма и его динамику, и проявляется в способности действовать целенаправленно, достигать желаемых результатов.

Физиологи выделяют пять фаз работоспособности:

1. **предрабочее состояние** - в организме протекают физиологические процессы под влиянием мыслей о предстоящем деле, других условных раздражителей, сигнализирующих о начале умственной деятельности;
2. **состояние «врабатываемости»** - происходит постепенное включение различных функций организма, налаживание необходимых регуляторных механизмов, некоторое повышение работоспособности;
3. работоспособность **стабилизируется** и удерживается в течение некоторого времени;
4. **снижение работоспособности**, развитие утомления, что проявляется в снижении внимания, возникновении двигательного беспокойства, увеличении количества ошибок, в некоторых случаях при наступлении этой фазы требуются отдых и временный отказ от работы;
5. **вторичное повышение** работоспособности наблюдается в конце рабочего дня, оно возникает вследствие мобилизации резервной работоспособности.

Современные исследователи установили, что работоспособность изменяется в течение урока, дня, недели, года.

Изменение работоспособности в течение урока. Первые 3-5 мин. – предрабочее состояние и вработывание, затем период высокой работоспособности, длится он 10-15 мин. (в некоторых случаях до 20 мин.), а затем, происходит снижение работоспособности и в конце урока может быть ее незначительное повышение.

В течение дня пик умственной работоспособности приходится на 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма, во второй половине дня с 17 часов работоспособность медленно растет и достигает пика (при отсутствии значительного утомления) к 19 часам.

Неодинакова умственная работоспособность учащихся и в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели, что нельзя сказать о начале (понедельник) и конце (пятница, суббота) недели, когда уровень работоспособности достаточно низок.

Изменение работоспособности в течение учебного года. Первые шесть недель – предрабочее состояние и вработывание, затем приблизительно с 20 октября до декабря – относительное устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы). После каникул снова две недели вработывание и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает

Условия сохранения работоспособности на оптимальном уровне

1. Соблюдение режима дня, рациональное чередование занятий и отдыха.

Продолжительность ночного сна старшеклассника должна быть не менее 8,5 часов. При выполнении домашних заданий обязательны перерывы после каждых 40-45 минут работы. Ежедневно время пребывания старшеклассников на свежем воздухе должно составлять не менее 2,5 часов.

2. Активный отдых, занятия физической культурой, спортом. Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням.

3. Необходимо соблюдать режим питания. Длительные перерывы между едой отрицательно сказываются на работоспособности школьников, оптимальным для них является 4-5 разовое питание.

