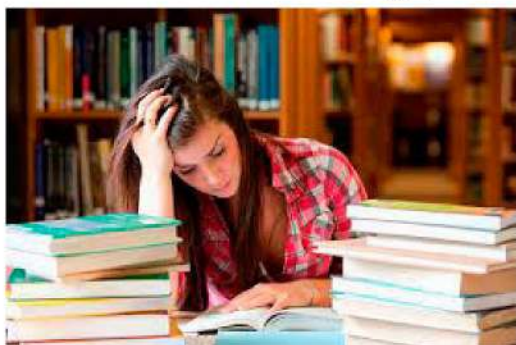


Как студентам сдать сессию в колледже



Выучить материал и ответить на вопросы экзаменатора, то есть подготовиться. Общеизвестно, но почти никогда не работает. Благополучно пережив семестр, 95% студентов сталкиваются с ситуацией, когда нужно выучить гору билетов буквально за несколько дней. Но и это реально: воспользуйтесь методикой «3-4-5», найдите альтернативную подачу лекций, задействуйте визуальную память. Подготовьте конспекты и заставьте свой организм запомнить максимум информации. Как именно все это делать – читайте далее.

Подготовка организма и стимуляция памяти

Не кидайтесь заниматься в тот же момент, как получили задание или экзаменационные билеты. Подготовьте свой организм. Чем более эффективно будет работать ваш мозг, чем больше энергии вы будете получать изнутри – тем более успешной будет подготовка, тем больше вы сможете запомнить и не забыть в последующем.

Что нужно сделать для организма:

- Высыпаться и соблюдать режим дня (вставать и ложиться в одно и то же время).
- Правильно питаться – предпочитать богатую углеводами и витаминами пищу бутербродам и снекам.
- Отдыхать и по возможности чередовать виды деятельности – отдых за компьютером или просмотром фильма не лучшая идея.
- Выжимать больше энергии из своего организма за счет регулярной зарядки или обязательной прогулки.
- Поработать над психологической устойчивостью, изолировать себя от тревоги и стрессов.

Прописные истины. Но практически никто этим рекомендациям не следует, не осознавая важность подготовки своего организма к занятиям в период экзаменационной сессии. А ведь именно его неготовность главная причина невозможности запомнить простейшие формулы, правила, термины. Вам кажется, что вы все делаете правильно, а результата нет. Организм просто отказывается учиться. Относиться к нему бережно в ваших интересах.

Обязательно спите 7-8 часов или столько, сколько вам необходимо. Сон не отнимет у вас время, потому что бодрым вы сможете освоить примерно на 50% больше материала, чем уставшим и разбитым.

Не можете уснуть из-за мыслей об экзамене и потенциальном отчислении после получения отрицательной отметки? Прогуляйтесь, выпейте теплого чая с медом и постарайтесь снять с себя груз ответственности – это всего лишь сессия, которую вы точно не сдадите, если не будете спать.

Поиск мотивации и разработка плана занятий

Казалось бы, мотивация есть – нужно обязательно сдать сессию. На самом же деле это всего лишь страх потерпеть неудачу и быть отчисленным. Вам нужна настоящая мотивация. Вспомните «бонусы», которые причитаются успешно сдавшим сессию студентам.

Во-первых, это стипендия (Губернаторская, Учредителя). Во-вторых, личное портфолио и возможность трудоустроиться в ведущую организацию. В-третьих, это ощущение свободы и отлично проделанной работы – эйфория, которую нельзя сравнить ни с чем другим. Идеально, если вы сможете сделать себе подарок в случае успешно сданного экзамена – отдых в каком-то необычном месте или хотя бы праздник в кругу друзей.

Не пропустите: Как быстро подготовиться к экзамену: самые эффективные советы

Для чего это все? Для эффективности занятий. Заставить себя ежедневно учить действительно сложно – это всегда можно отложить на завтра или просто не суметь из-за отсутствия желания. Мотивация необходима, чтобы вы занимались, а не разглядывали обои или переписывались с друзьями в социальных сетях.

Никто не будет стоять над вами с палкой, никто не будет заставлять учить. Вы должны проявить волю и сделать это с мотивацией гораздо проще, чем без нее. Представьте, что вы спортсмен, который идет к олимпийскому золоту. Сессия – ваша маленькая война. И вы должны победить. И вы сможете это сделать, если заслужите победу путем работы.

Разработка плана подготовки к сессии

Обязательный этап подготовки к занятиям, которым нельзя пренебрегать. Как сдать сессию и зачеты на отлично, если у вас нет плана действий? План занятий – это план действий. Каждый пункт в нем – конкретный и измеримый. На каждую часть материала отведен свой промежуток времени. Вам не приходится хаотично искать, что бы поучить сейчас, а что можно оставить на потом. Все структурировано и разложено по полочкам.

Как разработать план подготовки:

1. Структурируйте по датам все зачеты и экзамены.
2. Определите время для подготовки к каждому предмету.
3. По возможности добавьте к этому времени резервные 12 часов.
4. Рассчитайте ежедневное время занятий.
5. Объедините все в таблицу.

На выходе вы должны получить примерные представления о времени, которое необходимо будет затратить на подготовку к каждому предмету, и единый график, которого необходимо придерживаться.

Трезво оценивайте свои силы – едва ли вам хватит 10 минут, чтобы выучить каждый билет. Затраченное на освоение время важно умножить на 2 – эти часы уйдут на повторение и закрепление материала. Подобное расписание рекомендуется составлять в случае, если у вас есть не менее 25-30 дней на подготовку.

Подбор оптимальной методики подготовки

Планирование. В этом случае вы составляете расписание, рассчитываете количество необходимых для подготовки часов и сводите все в единый график. Классический метод, который настоятельно рекомендован студентам, страдающим от недостатка дисциплины и/или привыкшим проходить подготовку поэтапно, планомерно. Вы будете знать, что ежедневно вам необходимо изучать не менее, скажем, 5-ти билетов. Вы будете видеть конечную цель каждый день – это дисциплинирует студента и часто упрощает подготовку, делает сам процесс более прозрачным.

Повторение через день. Суть методики заключается в том, чтобы начинать изучение с самого сложного материала, постепенно переходя к более простым билетам. При этом ежедневно нужно повторять то, что вы изучили позавчера. То есть: в первый день вы учите 5 билетов, во второй еще 5 билетов, в третий – учите 5 билетов и повторяете 5 билетов, которые учили в первый день. Также необходимо оставить минимум 2 дня на вторичное повторение: в первый день необходимо закрепить первую половину изученных билетов, во второй – вторую соответственно.

Три-четыре-пять. Здесь необходимо разделить подготовку на три равные части. Например, у вас есть 3 дня до зачета или экзамена. В первый день необходимо прочитать материал, постараться вникнуть в него, то есть подготовиться на «тройку». Во второй – изучить те же билеты более углубленно, во всем разобраться и выучить предмет на «четверку». В третий – повторить все тот же материал, освежить в памяти трактовки терминов и подготовиться на «пятерку». Эта методика малоэффективна для подготовки к сдаче «технических» предметов и лабораторных работ. Но для теории и гуманитарных предметов она вполне подходит.

Визуализация. Еще один довольно эффективный метод – это визуализация. Нам необходимо визуализировать не только то, что мы не можем запомнить, но и структуру материала в целом. Способ эффективен, если вы готовитесь максимум к двум предметам одновременно. Лучше всего, если предмет будет один. Сначала составляем конспекты по всему материалу: пишем (если так лучше запоминается) или размечаем маркерами распечатки. Параллельно выписываем всё, что сложно запоминается (даты, термины, персоналии, формулы) – крупно и аккуратно, чтобы потом повесить над рабочим столом. Если эта информация каждый день будет у вас перед глазами, шансы запомнить ее существенно повышаются.

Экстренные меры: подготовка за 1-3 дня

Как хорошо сдать сессию, если на подготовку осталось всего 1-3 дня? В этом случае необходимо отказаться от классического алгоритма подготовки с

составлением графиков и поэтапной подготовкой – вы попросту не успеете. От идеи готовиться по ночам также отказываемся – минимум 5-6 часов вы должны спать каждый день, иначе мозг просто не сможет работать на 100%. Как сдать сессию если ничего не знаешь, а времени осталось совсем мало:

- Найти конспекты лекций, краткое содержание.
- Попробовать скорочтение или чтение с угла на угол.
- Посмотреть готовые решения задач и вникнуть в алгоритм.
- Сделать краткий конспект – выписать основные тезисы по каждому билету.

- Стимулировать работу мозга питанием и прогулками (кислородом).

Запасаемся орехами, шоколадом и цитрусовыми фруктами (если они вам не противопоказаны), по утрам кушаем овсяную кашу и начинаем учить.

Никаких успокоительных и тем более психотропных препаратов не принимаем – будет только хуже.

Если у вас нет лекций и конспектов, постарайтесь найти их в интернете. Если в распоряжении только учебники – читайте быстро или с угла на угол, пользуясь содержанием и подзаголовками как маяками. Параллельно составляйте тезисный конспект – обычно это 5-6 очень коротких тезисов по каждому билету, как бы план ответа. В последнюю ночь учить не стоит – как сдать сессию на отлично, если ваш мозг хочет только спать и категорически отказывается работать? Поэтому высыпайтесь перед экзаменами.

ТОП-10 советов для успешной сдачи сессии

1. ***Частичная изоляция.*** Когда я не сдал сессию на первом курсе, то сразу же понял ошибку: я не обеспечил достаточной изоляции. Нельзя хорошо подготовиться, если вы постоянно отвлекаетесь на разговоры с друзьями, на социальные сети и на просмотры роликов в YouTube. Изолируйте себя от всего, что крадет время.

2. ***Нужно спать.*** Не в первый раз говорим об этом. Вот вам мнение исследователей: выспавшиеся студенты часто способны запомнить в 3-4 раза больше информации, чем те, кто не спал в предыдущую ночь. Зачем мучить себя, если вы все равно останетесь в проигрыше? Обязательно высыпайтесь.

3. ***Пишите конспекты.*** Даже если у вас есть лекции, даже если сам процесс написания не помогает вам запоминать информацию – все равно пишите. Лучше не развернутые, а тезисные – 5-7 ключевых тезисов из каждого билета. Опираясь на эти конспекты, проверяйте себя и отвечайте развернуто, повторяйте.

4. ***Откажитесь от успокоительных.*** Если вас не преследуют панические атаки и успокоительные не назначены врачом – не принимайте их. Здоровое волнение – это нормально. Боритесь с ним расслабляющей музыкой, прогулками, шоколадом и верой в собственный успех. Успокоительные же способны нарушить работу мозга.

5. ***Нивелируйте проблему.*** Сессия – это не проблема. Это нормальный, рабочий процесс. Несмотря на ее важность, не стоит делать из происходящего трагедию. Даже если вас отчислят – это будет всего лишь

решаемая проблема. Не накручивайте себя, не создавайте трагедий в своей голове.

6. **Готовьте организм.** Кушайте богатые холином яйца, насыщенные сложными углеводами каши, орехи и бодрящие цитрусовые фрукты – питайте мозг. Гуляйте, давая организму больше кислорода. Давайте вашему организму отдых с переменой вида деятельности – если вы учили, то потанцуйте, поболтайте с друзьями, главное не сидите все за тем же компьютером.

7. **Стимулируйте память.** Доверьтесь себе и постарайтесь как можно чаще устраивать проверки, репетируя экзамен. Отвечайте по билетам без подглядывания в конспекты и учебники. Выполняйте упражнения на развитие памяти. Составляйте планы ответа, по которым вам легче всего воспроизводить материал.

8. **Найдите мотивацию.** Именно она ложится в основу дисциплины при подготовке к экзамену. Представьте, как будете чувствовать себя после сдачи экзамена, какие бонусы получите. Осознайте необходимость сделать работу, которая может повлиять на ваш успех в будущем и сделать его более достижимым.

9. **Следуйте плану.** Без грамотного плана подготовка невозможно. Если под «заниматься» вы понимаете что-то абстрактное и не знаете, какой объем материала необходимо выучить сегодня, то задача многократно усложняется. Сам процесс становится хаотичным, теряется порядок подготовки.

10. **Откажитесь от «хитростей».** Шпаргалки стоит писать только в том



случае, если это поможет вам лучше запомнить материал. Использовать их на экзамене не рекомендуется. Равно как и микронаушники или телефоны – вероятность того, что все пройдет гладко, стремится к нулю. При этом волнение может сбить вас и помешать ответить на билет даже при наличии отличных знаний.

Удачной сессии!!!



Рекомендации психолога во время подготовки студентов к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого студента.

Но одно из важных условий **укрепления памяти** - это ее постоянное тренирование. Хотя мысль о том, что **повторение - мать учения**, не оригинальна, нельзя лишний раз не сказать, что именно это упражнение - самое действенное и результативное.

5. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

6. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

7. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

8. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

9. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

10. Итак, рекомендуется **при повторении** использовать такие приемы овладения знаниями:

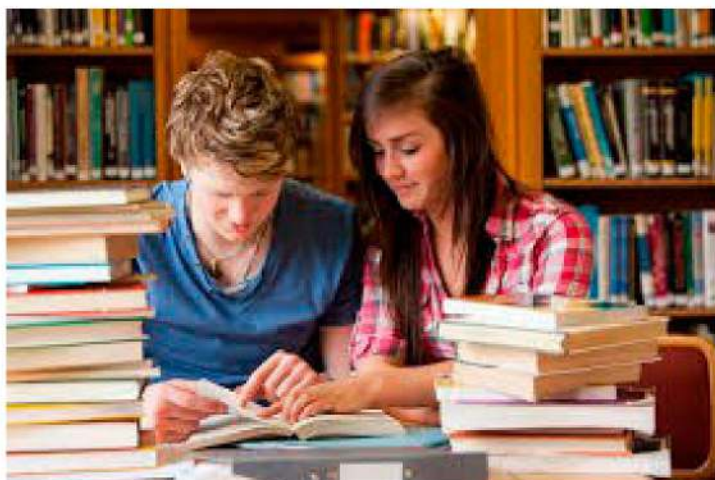
- а) **про себя** или **вслух рассказывать** материал;
- б) **ставить** самому себе различные **вопросы** (и почаще) и **отвечать на них**, руководствуясь программой (применять самоконтроль);
- в) делать **дополнительные записи, схемы**, помогающие обобщить материал, синтезировать его;
- г) **рассказывать повторенный и усвоенный материал** своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;
- д) повторяя и обобщая, **записывать в блокнот все непонятное**, всякие сомнения, вновь возникающие **вопросы** и обязательно **выяснить их на консультациях**. Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал "отстоялся" в сознании и памяти. В этом случае останется некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения.

11. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно **хорошо и вовремя питаться**. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, **делайте перерывы**, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае **не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!**

12. Ежедневно **выполняйте упражнения**, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Экзамены - это стресс. Хорошо бы научиться **воспринимать экзамен** не как испытание, а **как возможность проявить себя, улучшить оценки, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными**.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"



Способы запоминания



Очень хороший способ запоминать - это рассказывать выученный материал вслух.

При запоминании не заучивайте текст целиком. Структурируйте материал в логическую цепь. Для этого хорошо использовать картинки, схемы, планы, это активизирует зрительно-образную память, которая у большинства людей развита лучше, чем механическая. Обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге - потом это поможет вспомнить информацию. Как это ни покажется странным, но написание шпаргалок тоже помогает структурировать и запоминать материал.

Для того чтобы легко запомнить какие-либо списки, данные в точной последовательности, придайте им смысловую структуру. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Все с детства помнят считалочку про цвета радуги: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан".

Ассоциативный метод позволяет запоминать большое количество иностранных слов или непонятных терминов. Надо найти на каждое слово свою ассоциацию, необязательно, чтобы она точно передавала произношение, его вы все равно запомните. Существует интересная особенность: необычнее образ, тем он легче запоминается.

Способы организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного вопроса, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

II способ.

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

Режим дня во время подготовки к экзаменам

Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня.

Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа.

В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы.

После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 20-30 минут.

В это время можно сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая.

После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.

Сразу после обеда (30 мин.-1 час) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант).

Затем (после обеда) надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 2-3 часа после ужина.

Не засиживайся за полночь. Если проживаешь в общежитии, сохраняй



в комнате тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают.

Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.

В день, предшествующий экзамену, занимайся не более чем до 19 часов. Лучше до сна в этот день отдохнуть, собраться с мыслями, но ни в коем случае не отвлекайся на посторонние дела. Утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придешь бодрым и уверенным в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху, сходи в театр, в кино, пообщайся с друзьями. Но ни в коем случае не забудь обязательно все подготовить для работы на следующий день. Ни в коем случае не употребляй спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят твою работоспособность на несколько дней.



Психологические упражнения для снятия напряжения

Дыхательные упражнения

Цель: мышечное и эмоциональное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности.

«Медленное дыхание», сядь удобно



1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания,

3 фаза (6-8 сек.): медленный плавный выдох через нос.

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Мышечная релаксация

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»



Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнения для улучшения мыслительной деятельности, синхронизирования работы полушарий. Эти упражнения способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. Массаж ушных раковин.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. Качание головой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. Кивки.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

4. Шея-подбородок.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

4. «Домик».

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

5. «Ладонка».

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

7 «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

8. «Внимание».

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

9. «Поворот».

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

10. «Ладони».

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

Питание для мозга



Для питания клеток мозга нужна, прежде всего, **глюкоза**, а получить ее мы можем из углеводов. Как только наш мозг чувствует недостаток глюкозы, то это сразу сказывается на скорости мыслительных процессов, ухудшается память, возможны даже головные боли. Но одной глюкозы для полноценной работы мозга

недостаточно, необходим также белок, который влияет на ясность мышления.

Помощниками в плавном течении мыслей будут **витамины и минералы**, которые активизируют все мыслительные процессы.

И если вы хотите в течение дня усваивать всю информацию, то не стоит пренебрегать полноценным завтраком, который будет включать в себя полезные питательные вещества.

Перечислим несколько полезных для мозга продуктов:

- **Ананас.** Употребление одного стакана ананасового сока в день поможет сохранять в памяти большой объем информации.

- **Морковь.** Хорошо способствует ускорению многих процессов, протекающих в нашем головном мозге.

- **Креветки.** Ежедневное употребление 100 г. креветок доставит необходимые жирные кислоты мозгу и не даст ослабеть вниманию.

- **Репчатый лук.** Съедая каждый день половинку луковицы, вы снимите умственное переутомление и обеспечите мозг кислородом.

- **Орехи.** Они будут полезны для укрепления нервной системы в целом и помогут для активизации мозговой деятельности.

- **Капуста.** Она отлично избавляет от нервозности, так как снижает активность щитовидной железы.

- **Лимон.** Он освежает мысли и помогает восприятию информации.

- **Черника.** Она помогает усвоить большой объем информации, способствует лучшему кровообращению мозга. Только лучше отдавать предпочтение свежим ягодам.

- **Тмин.** Он является провокатором рождения гениальных идей. Тмин содержит в себе эфирные масла, стимулирующие нервную систему. Тем, кому необходима постоянная творческая активность мозга, хорошо пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на стакан кипятка.

Не пренебрегайте этими простыми рекомендациями по питанию вашего мозга, и тогда вы сможете максимально использовать свои интеллектуальные возможности.

Перед ответственной встречей или экзаменом для повышения тонуса не лишним будет съесть спелый гранат, зеленое яблоко или пару кусочков... черного хлеба (особенно богат железом бородинский).

Запомнить информацию и удержать в памяти большие объемы текста помогут морковь, ананас, авокадо. Зубрите вопросы к экзамену? Перекусите морковным салатиком, заправленным растительным - лучше



оливковым - маслом (каротин из морковки лучше усваивается с растительными жирами), или фруктовым салатом из консервированного ананаса, заправленного йогуртом.

Перенапрягаетесь в колледже, к вечеру ощущение, что в голове «пустота»? Подкормите мозг глюкозой. Один из самых простых вариантов - завтрак из отрубей с

кусочками фруктов или мюсли с цукатами.

Внимание рассеянно, никак не получается сосредоточиться? Собрать мысли в кучу поможет **холин**. Его природные источники - яичные желтки, говяжья и свиная печень, почки. Один грейпфрут или два апельсина в день улучшают кровоток.

Воспринимать новую информацию помогают некоторые продукты, богатые витаминами группы В. Перед тем как отправляться на лекции иностранного, неплохо заправиться салатом из креветок или кальмаров, в перерыве между лекциями погрызть грецких или кедровых орешков.

Мыслительную деятельность улучшают и освежают калий и кальций. Потому в особо напряженный денек съешьте на завтрак несколько кусочков сыра и помидор (в томатах много калия), а в колледж прихватите с собой пару коробочек творожка с курагой и черносливом.

Активность мозга быстро стимулируют специи. Имбирь и тмин активизируют внимание, черный перец, паприка и куркума улучшают мозговое кровообращение, препятствуют спазмам.