

Рекомендации по улучшению памяти и самочувствия

Во время подготовки и сдачи экзаменов необходимо мобилизовать свои интеллектуальные возможности. Этому могут помочь различные физические упражнения и техники.

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.

Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание.

Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода.

Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. Во время подготовки и сдачи экзаменов необходимо хорошо питаться.

С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное знать, что есть.

Меню из продуктов, которые помогут вам улучшить память и самочувствие.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.

Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас любимый фрукт театральных и музыкальных звезд.

Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода, чтобы сконцентрировать внимание

Рыба деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло напряжение, съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока.

Черника идеальная ягода для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Я счастлив».

3. Во время стресса происходит нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

Если доминирует одно из них правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг». Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.