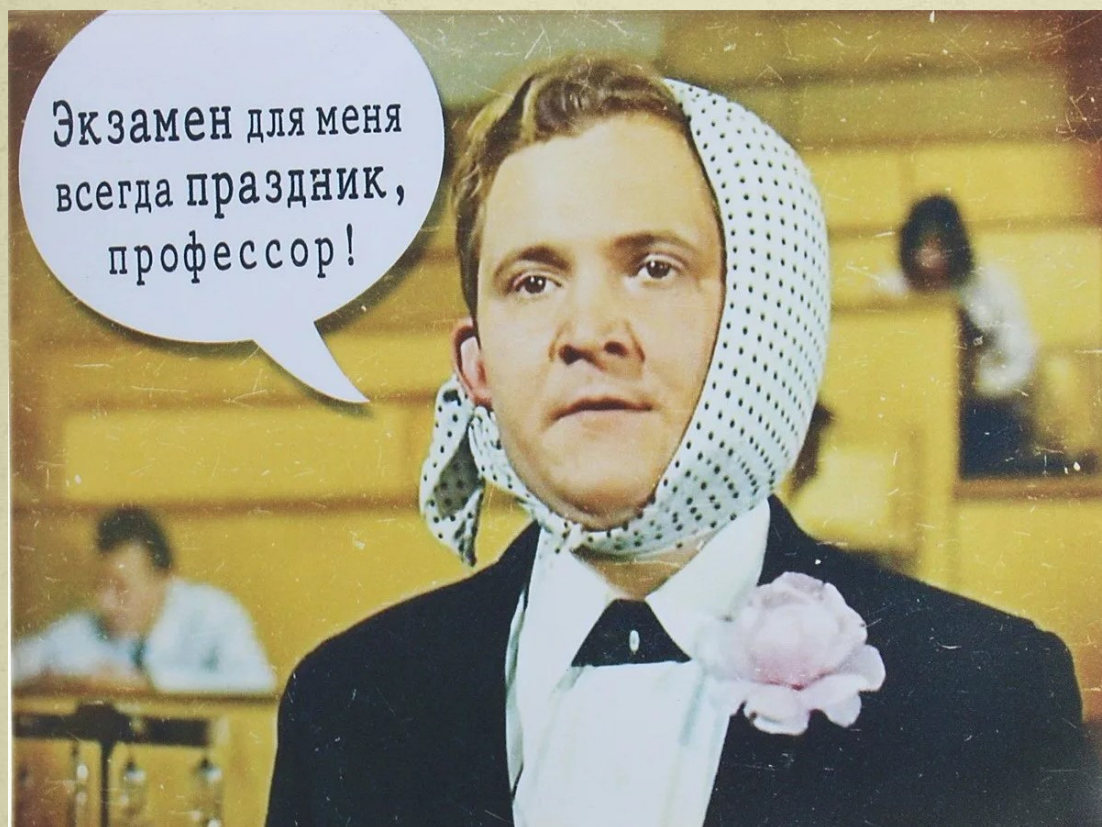


Как помочь подростку преодолеть предэкзаменационный стресс



МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» г. Тамбова
Саютина Наталья Анатольевна

ПЛАН:

1. Коротко про стресс в целом, а также про особенности переживания стресса в подростковом возрасте.
2. Немного о психофизиологии и техниках «первой помощи», направленных на преодоление стресса.
3. О причинах страха перед экзаменами и о том, что можно с этим поделать (копилка техник и рекомендаций).
4. Общие рекомендации родителям.



СТРЕСС (от англ. «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора.





СТРЕСС

Эустресс (хороший стресс):

вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека. Человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат.

Дистресс – деструктивный стресс. Разрушает организм, может быть результатом накопленного стресса. Медленно ведет к снижению сопротивляемости организма. Такое состояние может приобрести хронический характер

Стресс – **не только негативные эмоции, но и сильные позитивные**

Стресс – это наш внутренний механизм адаптации организма и способ его выживания. Любая адаптация в процессе жизни сопровождается стрессом.



Особенности переживания стресса в подростковом возрасте:

1. Подростки постоянно испытывают повышенные эмоциональные нагрузки в силу физиологии и социальных обстоятельств их жизни.
2. Если в момент сильного стресса рядом нет взрослых, способных оказать поддержку, тяжёлое положение усугубляется. Ребёнок чувствует, что нет ни единого шанса отсрочить неприятности, получить помощь со стороны или дождаться окончания стрессовой ситуации.
3. Ошибки и неудачи воспринимаются как «фатальные».
4. В возрасте от 12 до 18 лет мозг очень активно развивается, в нём образуются новые нейронные связи. При этом префронтальная кора, которая отвечает за рассудительность и способность контролировать импульсивное поведение, созревает только к 25 годам (в среднем). Если подросток постоянно испытывает стресс, это затрудняет развитие префронтальной коры.
5. Подросткам требуется больше времени на восстановление после стресса.
6. Важно научиться справляться со стрессом именно в подростковом возрасте.

Чтобы эффективно помогать себе и близким в преодолении стрессовых ситуаций, полезно знать, где и почему в нашем организме запускаются стрессовые реакции!!!



#ЭКОПОКЕТ

Р. Хансон
Р. Мендиус

МОЗГ БУДДЫ

**НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ
СЧАСТЬЯ, ЛЮБВИ
И МУДРОСТИ**



Книга написана на стыке психологии, неврологии и созерцательной практики, предлагает самые эффективные инструменты использования потенциала мозга для улучшения жизни. Современная наука предоставляет всё больше доказательств, что наши мысли способны перестраивать работу мозга. И чем осознаннее мы будем этим пользоваться, тем активнее станем влиять на мир. В этой книге собраны лучшие мировые практики, медитации и упражнения, с помощью которых вы научитесь управлять своим мозгом и менять жизнь.

Что происходит, когда мозг распознаёт ситуацию как угрожающую?

Реакция «бей или беги»:

1. Миндалины (миндалевидное тело) оценивают ситуацию как «опасную», «угрожающую», «критическую» (запускается эмоция «страх»);
2. Нейроны из миндалевидного тела мозга посылают сигналы в гипоталамус («Хьюстон, у нас проблемы!»).
3. Гипоталамус посылает сигнал в надпочечники и активизирует симпатическую нервную систему;
4. Надпочечники выделяют в кровь адреналин, что вызывает повышение уровня сахара в крови и прилив энергии во всех частях тела;
5. Учащается дыхание и пульс, расширяются зрачки, кожа краснеет или бледнеет, тело напрягается. Такая реакция является нормальной, но причиняет дискомфорт, мешает сосредоточиться.

Что поможет справиться с этим состоянием?

(приёмы «первой помощи» при остром стрессе важно отработать с подростком!!!)

Техника «444»

1. На 4 счета делаем вдох;
2. На 4 счета задерживаем дыхание;
3. На 4 счета делаем выдох

Делается необходимое число повторений. Дыхание замедлится, общее состояние организма нормализуется.



Техника «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

1. Находим взглядом в комнате / в классе любой квадратный или прямоугольный предмет. Концентрируемся на одном из его углов, делаем вдох;
 2. Задерживаем дыхание и переводим взгляд на следующий угол. Продолжаем задерживать дыхание;
 3. Переводим взгляд на третий угол, делаем выдох, задерживаем дыхание;
 4. Переводим взгляд на четвертый угол, продолжаем задерживать дыхание
 5. Снова возвращаемся взглядом к первому углу – вдох.
- 



Техника «ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ» (диафрагмальное дыхание)

1. Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик (важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание – стрессовое дыхание);
2. Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше (на выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги);
3. Сделать 10-20 повторов.



Мыслеобразы

Хотя обычно психическая активность ассоциируется с вербальными (то есть приходящими в форме слов) мыслями, активность мозга по большей части связана с невербальными процессами – иными словами, с обработкой психических картинок. Эти картинки активируют правое полушарие мозга и успокаивают внутренний диалог, который может вызывать ощущение напряжения сами по себе.

Вы можете использовать определённые мыслеобразы для стимуляции ПНС в любых обстоятельствах или же практиковать визуализацию, когда у вас найдётся свободное время для отработки системы мыслеобразов, которые можно будет превратить в мощные якоря для восстановления ощущения благополучия. Например, почувствовав напряжение в школе вы можете на несколько секунд представить спокойное горное озеро. Позже, дома, когда у вас появится больше свободного времени, попробуйте представить, как прогуливаетесь вдоль этого озера – обогатите свой воображаемый фильм ароматом еловых иголок или звуком детского смеха.

Есть *несколько быстрых способов расслабиться:*

- расслабьте язык, глаза и челюстные мышцы;
- представьте, как напряжение вытекает из вашего тела и впитывается в землю;
- опустите руки в теплую воду;
- найдите в теле напряженные области и расслабьте их.
- поочерёдно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц.

И многие другие способы, способствующие активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

**В ответ на что возникает
стрессовая реакция, когда
речь идёт об экзамене?
Чем пугают экзамены?**





**Все стрессоры (ситуации, факторы,
вызывающие стресс) можно разделить на
три группы:**

1. Стрессоры, которые нам неподвластны;
2. Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять;
3. Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы



СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ:

Примеры:

Освоение материала к экзамену;
Необходимые канцелярские принадлежности;
Комфортная одежда;
Приход на экзамен без опоздания
Переживание ситуации неопределенности



Что еще?

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ
План подготовки к экзамену и следование ему
Участие в пробных экзаменах, если это возможно (по максимуму); репетиция экзамена дома для снижения страха неопределенности
Прорешивание вариантов за прошлые годы из Интернета
Составление списка необходимого в день экзамена (от шариковой или гелевой ручки до воды и шоколадки)
Собрать максимум информации от близких и знакомых, которые сдавали экзамены / конкретный экзамен, чтобы снизить неопределенность
Заранее продумать и опробовать маршрут до места проведения экзамена (если это незнакомое место)
Спланировать время прибытия на экзамен заранее, без опозданий



СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ:

Примеры:

Сам факт наличия в жизни экзаменов и других испытаний;

Время, место, формат проведения экзамена;

Содержание экзаменационного билета / бланка

Будущее (точный результат, балл)

Прошлые (неудачные экзамены в прошлом, страх повторения неприятных эмоций)

Что еще?



СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ ПРЕВРАЩАЕМ В ПРОБЛЕМЫ:

Примеры:

Страх не справиться, не сдать, провалиться

Страх не оправдать ожидания (родителей, педагогов)

Страх оказаться недостойным, недостаточно способным, недостаточно хорошим

Страх потери цели, отказа от мечты, безысходности



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА:

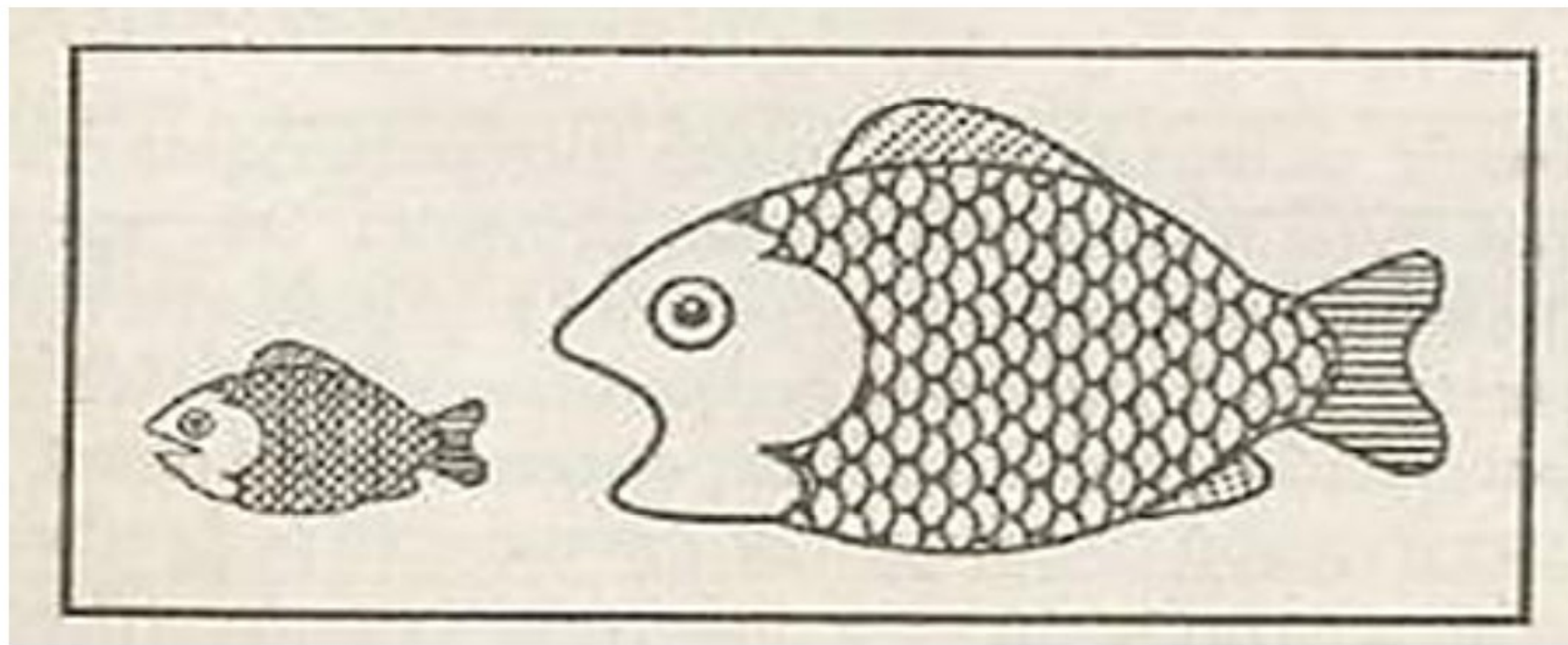
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
РЕФРЕЙМИНГ
ПРОГОВАРИВАНИЕ СИТУАЦИЙ СО ВЗРОСЛЫМ, ПРОПИСЫВАНИЕ НА БУМАГЕ
ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СОН НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ (отход ко сну и подъем в одно и то же время)
ПОЛЕЗНАЯ ЕДА, ИСКЛЮЧЕНИЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ (КОФЕ, КОЛА), ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСТОЙ ВОДЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СПОРТ



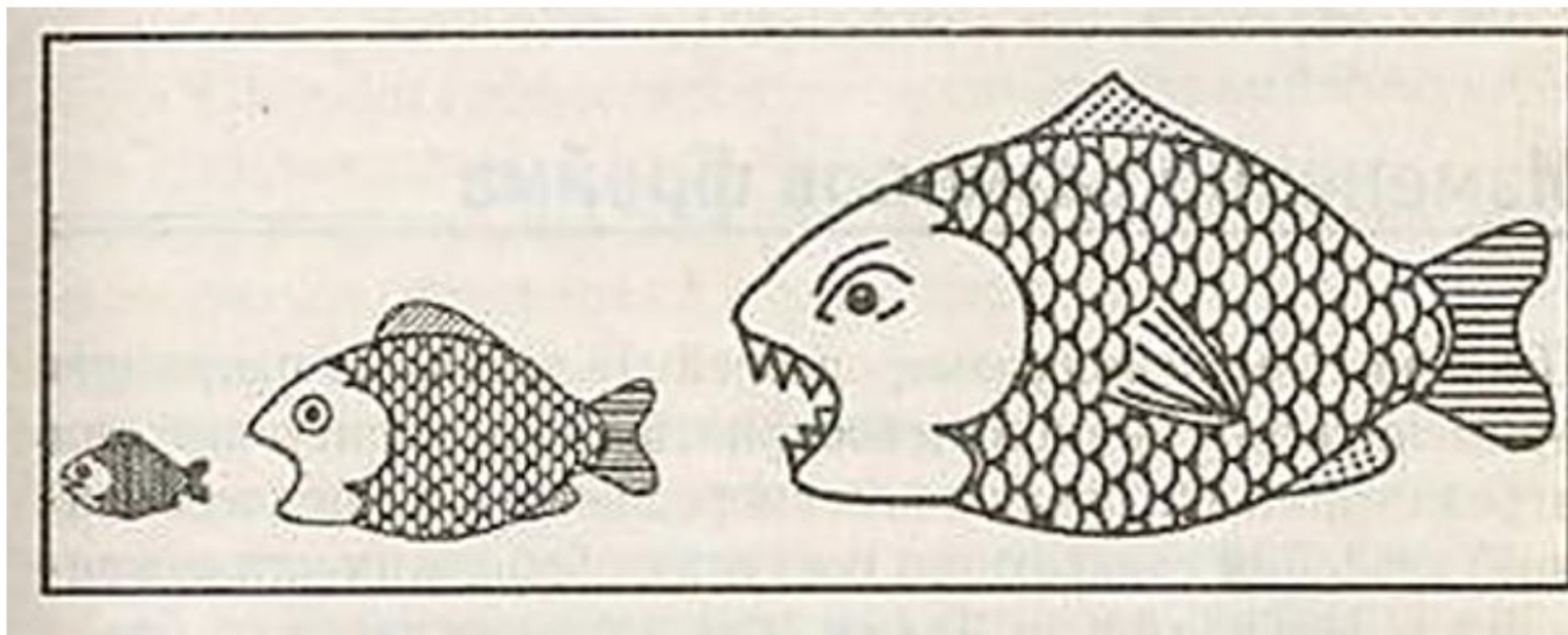
РЕФРЕЙМИНГ

ОТ АНГЛ. «FRAME» - РАМКА

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?



ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?





Убеждение, установка, навязчивая мысль	После рефрейминга
Экзамен – это проблема, это страшно, это стресс	Экзамен – это ВОЗМОЖНОСТЬ
Я не сдам, я не справлюсь, у меня не получится!	Я сделаю все, от меня зависящее, а там - будь что будет.
Этот экзамен решает все в моей жизни	Этот экзамен – процедура, через которую всем необходимо пройти. Он может повлиять только на один из множества аспектов моей жизни. В любом случае, жизнь продолжается, и она прекрасна!



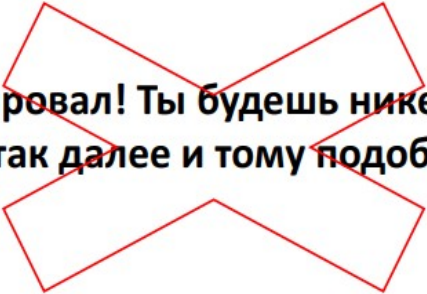


Убеждение, установка, навязчивая мысль	После рефрейминга
Экзамен – это проблема, это страшно, это стресс	Экзамен – это ВОЗМОЖНОСТЬ
Я не сдам, я не справлюсь, у меня не получится!	Я сделаю все, от меня зависящее, а там - будь что будет.
Этот экзамен решает все в моей жизни	Этот экзамен – процедура, через которую всем необходимо пройти. Он может повлиять только на один из множества аспектов моей жизни. В любом случае, жизнь продолжается, и она прекрасна!
Если я плохо справлюсь, мои родители не будут любить меня, я их разочарую	??????





«Если не справишься, это будет провал! Ты будешь никем!» (Опозоришь семью, не найдешь работу, будешь жить на улице и так далее и тому подобное).



Верные слова родителей:

«Сейчас ты сделаешь свой максимум и этого будет достаточно. Результат экзамена никак не повлияет на мое отношение к тебе. Я тебя люблю и приму таким, какой ты есть. Жизнь продолжается, впереди только хорошее. Я всегда рядом с тобой и за тебя!»



ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

ТЕХНИКА «ОБЛАКА»

1. Вспомните про то, что:
 - по небу постоянно проплывают облака. Они бывают очень разными. Работа неба – пускать облака ☺
 - Ваш мозг – мощнейшая система, состоящая из связанных между собой отделов, каждая часть которых отвечает за выполнение конкретных задач. 24/7 ☺ Мысли – продукт деятельности мозга.
2. Мысли сами по себе ничего не значат. Убедитесь в этом: представьте во всех красках, что у вас есть 1 млн долларов. Он у вас появился? ☺
3. Теперь заметив негативные мысли, просто проследите за ней, как будто это облако на небе. Следом вы заметите еще мысль и еще. Если спокойно наблюдать за ходом своих мыслей, можно заметить как плавно они тают за горизонтом.
4. Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает ☺

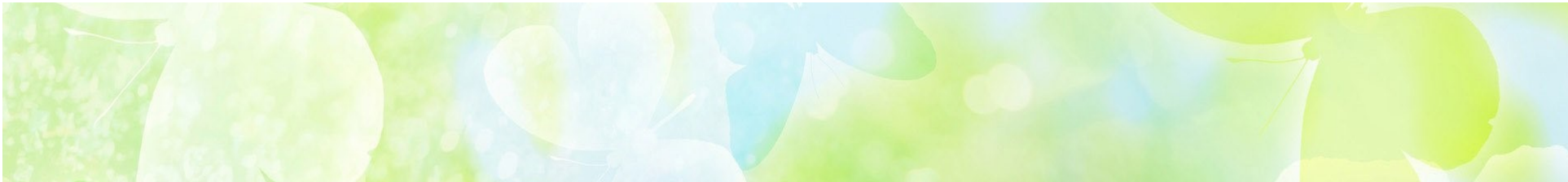


ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ ТРЕВОГУ, ОЩУТИЛИ ПАНИКУ

ТЕХНИКИ «ЗАЗЕМЛЕНИЯ»

1. Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее в комнате, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.
2. Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.
3. Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.
4. Поблагодарите мозг за то, что он продуктивно работает. 😊





СТРАХ, ЧТО ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК, МЕЧТЫ НЕ СБУДУТСЯ, «ОКАЖУСЬ НА ОБОЧИНЕ ЖИЗНИ», «У МЕНЯ НЕ БУДЕТ БУДУЩЕГО», ЕСЛИ...

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

1. Возьмите чистый лист бумаги, ручку, карандаш или фломастер.
2. Расположите лист, как вам хочется. В левом нижнем углу нарисуйте точку. Это – Вы. Подпишите букву «Я».
3. Теперь закройте глаза и представьте во всех подробностях работу вашей мечты.
4. В верхнем правом углу листа зафиксируйте вашу цель в виде любого символа;





ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Моя цель

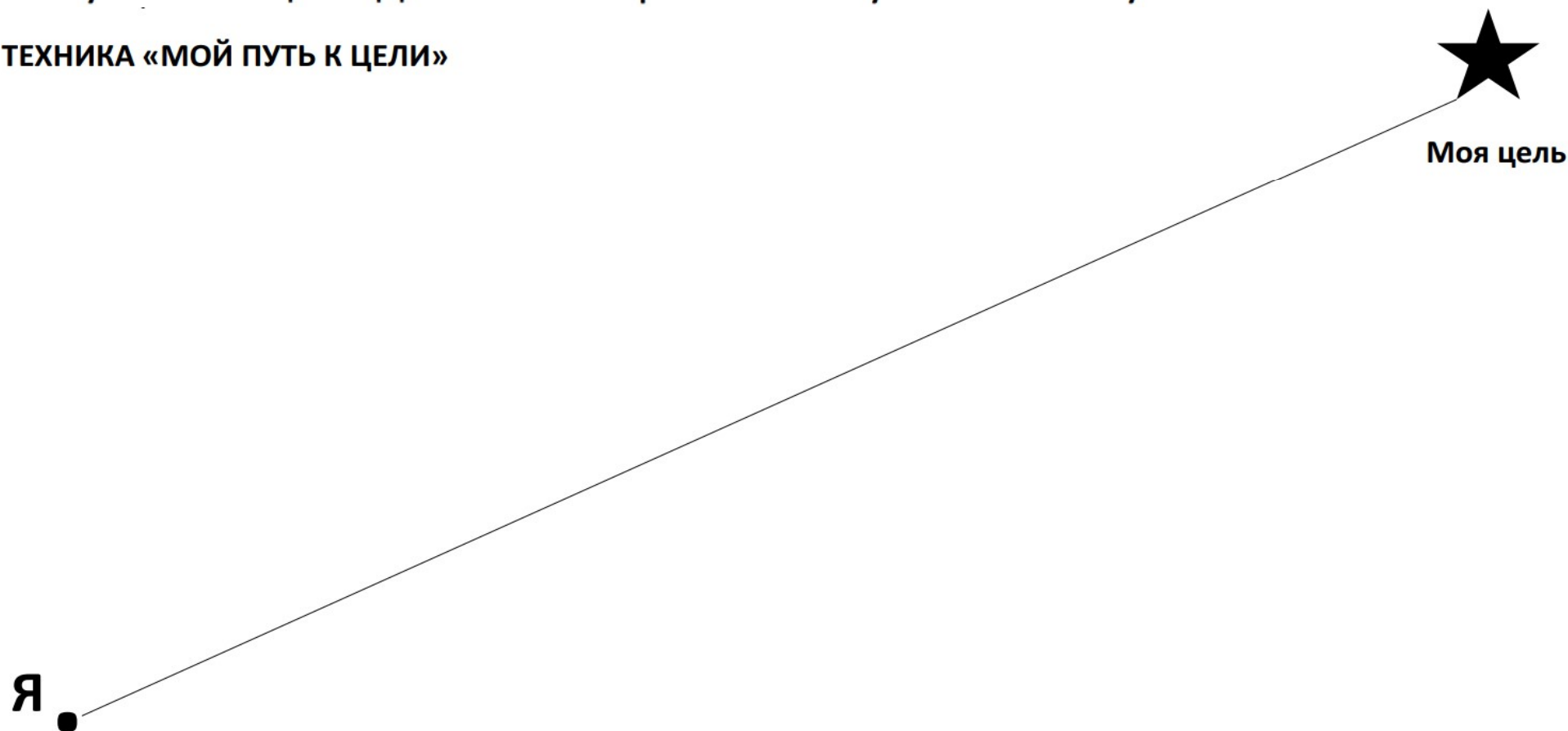
Я.



ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

5. Теперь твердо поставьте вашу ручку на точку «Я» и медленно соединяйте ее с точкой «Моя цель» по прямой, произнося несколько раз вслух «Моя цель достигается разными путями». Получилось?

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



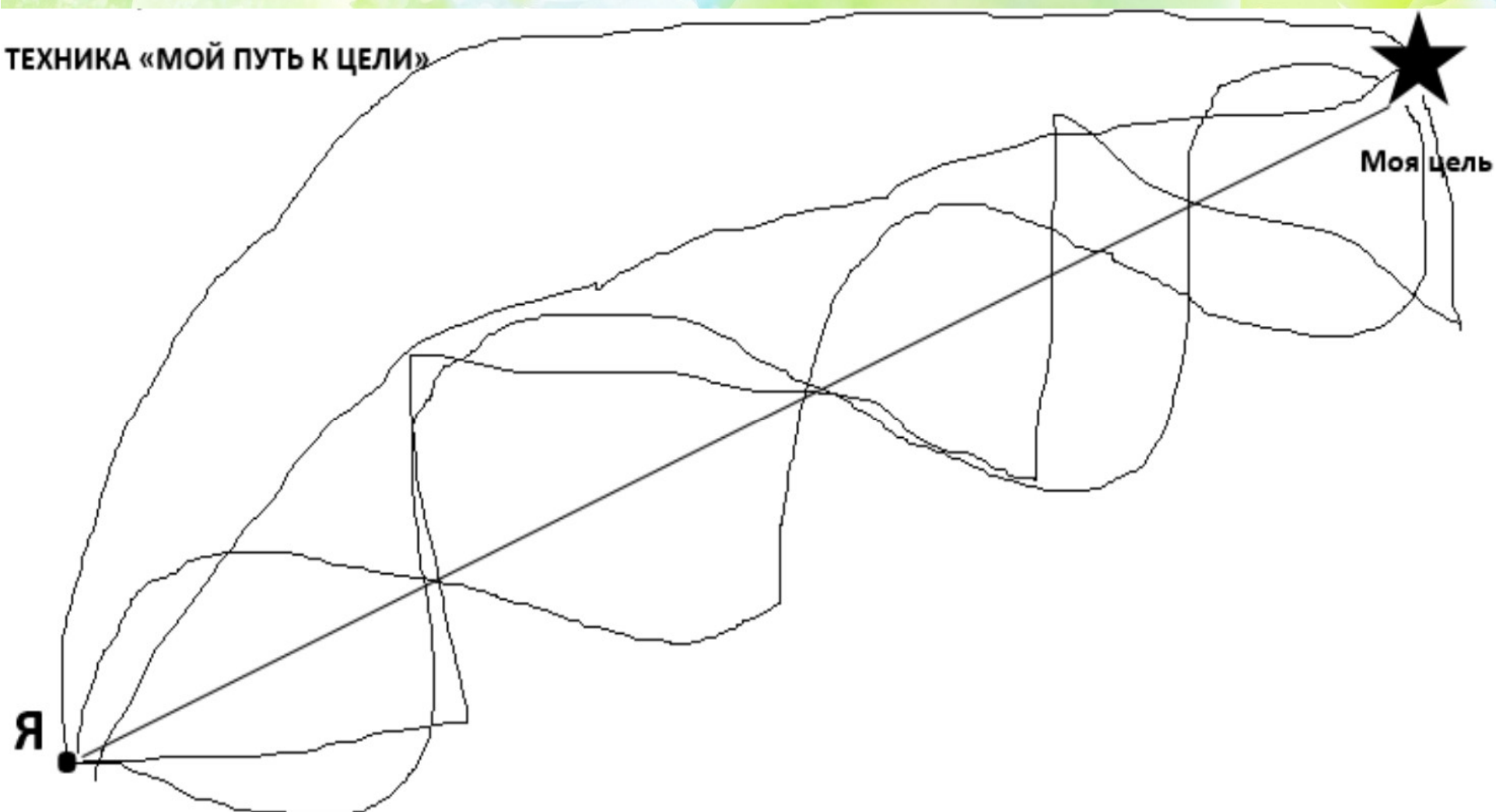


ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

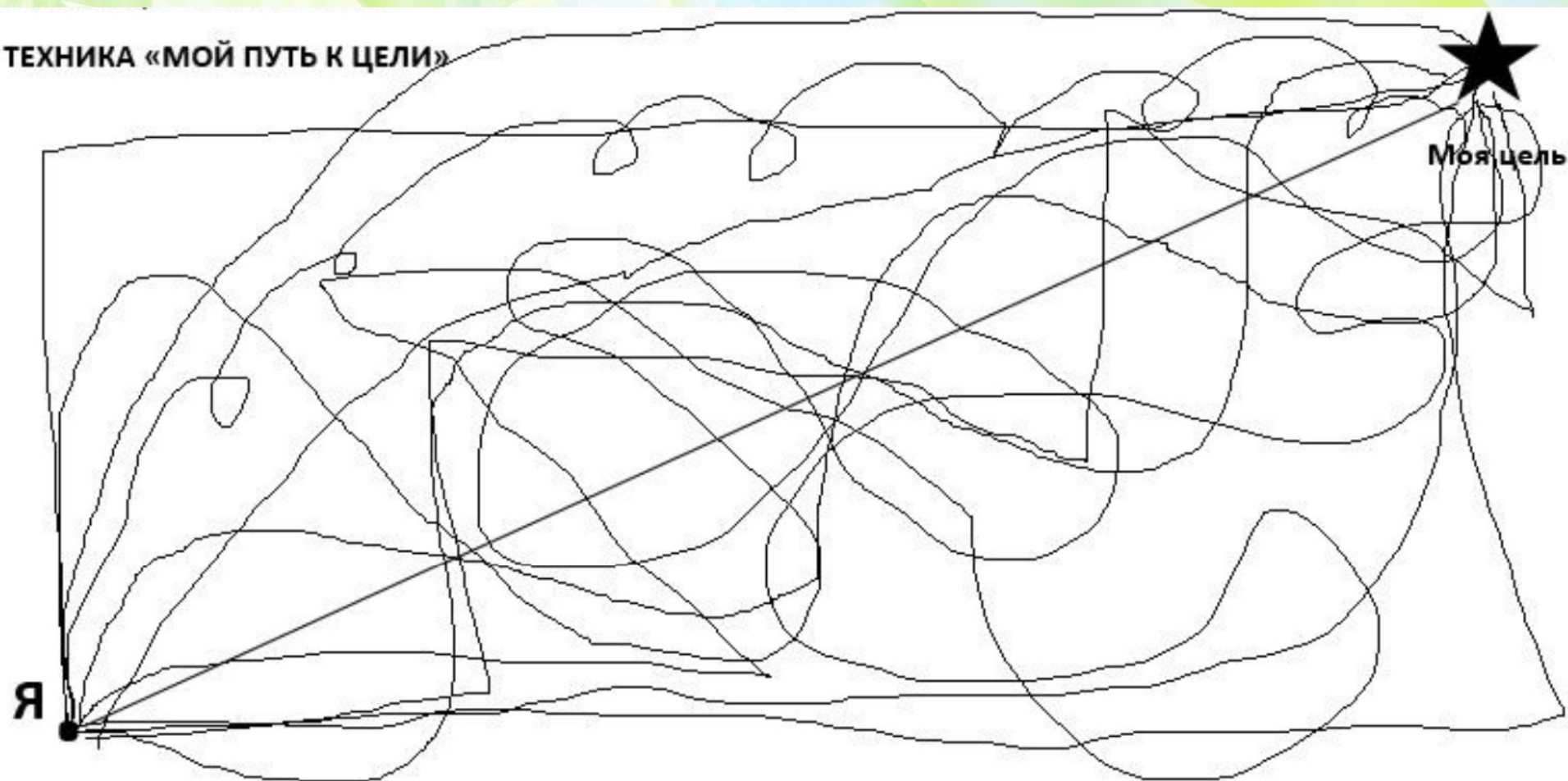
6. А как еще можно соединить эти две точки? Какими фигурами? Сколько вариантов может быть? Попробуйте соединить пятью разными вариантами. Теперь десятью. Пятнадцатью. Это предел? Соединяйте точки от «Я» к «Моя цель», произнося «Моя цель достигается разными путями».



ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

7. Посмотрите на получившийся рисунок. Сохраните там, где вы сможете его видеть.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не завышайте планку требований к ребенку.
 - Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
 - Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
 - Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры.
 - Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как на вопросе «жизни или смерти».
 - Не драматизируйте само событие экзамена, не проявляйте жалость.
 - Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
 - В случае сильного проявления стресса обращайтесь к врачу.
 - Дайте твердо понять вашему ребенку, что он или она дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.
- 

Аркадий Егидес, Елена Егидес

ЛАБИРИНТЫ МЫШЛЕНИЯ,

или
УЧЕНЫМИ
НЕ РОЖДАЮТСЯ

Старайтесь упрощать
не мысль,
а изложение



Счастье –
это когда Ты
понимаешь другого

Умение логически
мыслить – основа
жизненного успеха



Кабинет ученого
не храм науки,
а мастерская

Организируйте время правильно!!!

Не рекомендовано **резко** менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Во время экзаменов нужно спать **не менее 9 часов**. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Заповеди психогигиены:

1) Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутогенной тренировки:

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»
- Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

2) Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2—5 минут.

3) Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

4) Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В **дыхательной гимнастике** существуют понятия *успокаивающего и мобилизующего* дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху на
экзамене является
психологическая
УСТАНОВКА НА УСПЕХ (!!!),
абсолютная уверенность в том, что
цель будет достигнута.
Необходимо настраивать детей на
успех, удачу!!!

Вечером запоминайте, утром повторяйте!!!

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозге?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут Вам...

... улучшить память



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.



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

... сконцентрировать внимание



Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).



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) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

... достичь творческого озарения



Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.



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.

... успешно грызть гранит науки



Капуста снимает
нервозность, так как
снижает активность
щитовидной железы.
Чтобы прошел
«мандраж», 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 на грудь» стаканчик лимонного сока.



Черника — идеальный
«промежуточный корм»
для студентов.
Способствует
кровообращению мозга.
Лучше всего есть свежие
ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.





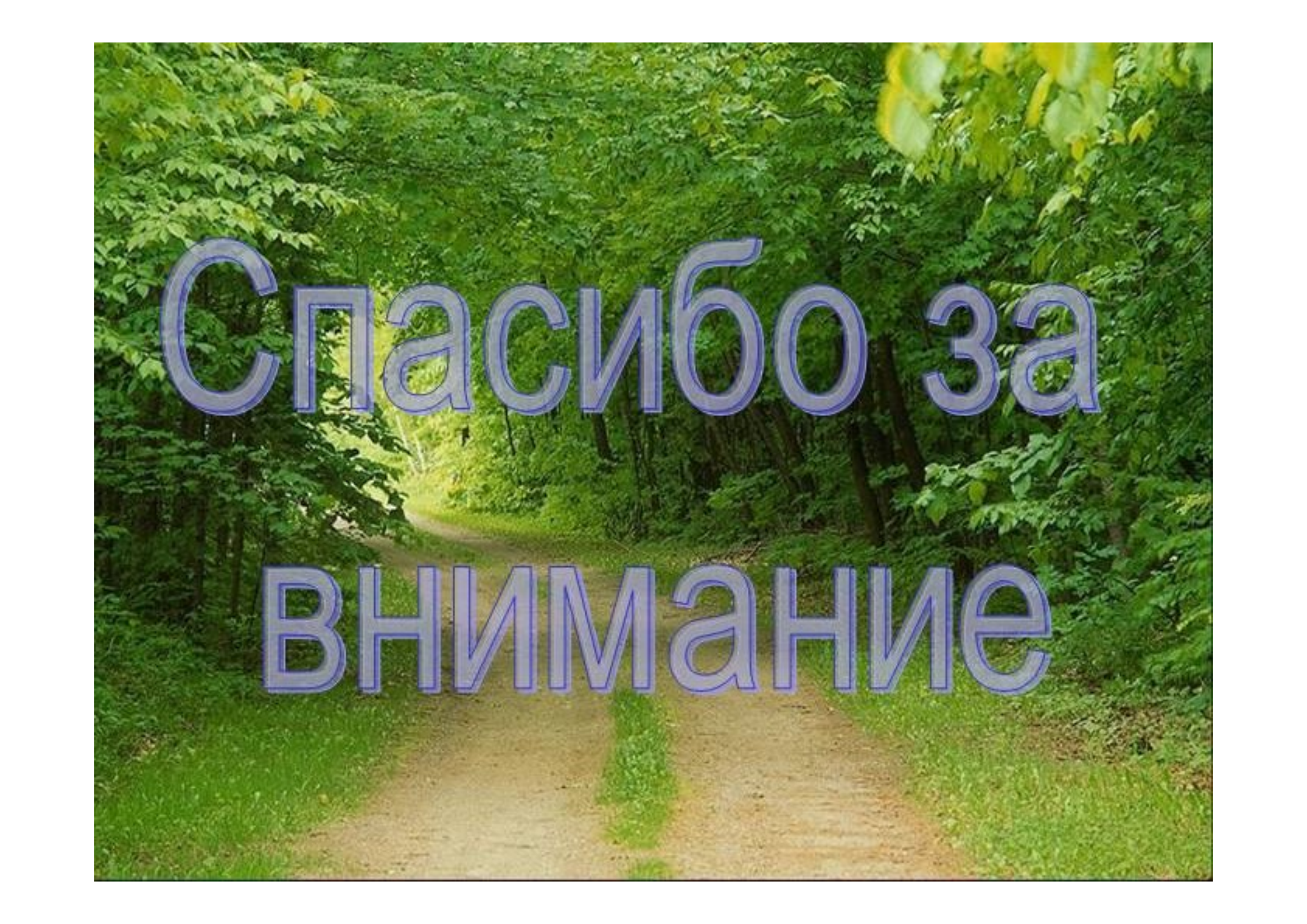
Паприка — чем острее,
тем лучше.
Ароматические
вещества способствуют
выделению «гормона
счастья» — эндорфина.



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:
«Вы счастливы».



Спасибо за
внимание