

## Продукты для улучшения памяти (полезные продукты)

Вас пугают начинающиеся проблемы с памятью, все чаще ловите себя на том, что забыли, куда положили нужные вещи... Это тревожный звоночек, и пора серьезно заняться улучшением памяти, чтобы это не переросло в большую проблему.

## Самое первое, что требуется сделать – отрегулировать режим питания.

Полезные продукты на вашем столе - это залог вашего здоровья.

Приведенный список полезных продуктов рекомендован для улучшения памяти и ясности ума.

**1. Цельнозерновые.** Для улучшения памяти обязательно включайте в свой рацион крупы, пшеничные отруби, пшеничные ростки.

**2. Орехи** (натуральные несоленые и необжаренные). Витамин Е, который содержится в орехах, предотвращает ухудшение памяти. Отличный источник витамина Е - зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис и цельнозерновые.

**3. Черника.** Экстракт черники помогает от временной потери памяти.

**4. Жирная рыба.** В рыбе, масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.

**5. Помидоры.** Ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.

**6. Черная смородина.** Витамин С улучшает живость ума. Один из лучших источников витамина С - черная смородина.

**7. Шалфей.** Хорошо улучшает память - в нем содержится нужное масло, поэтому его тоже желательно добавить в свой рацион.

**8. Брокколи.** Отличный источник витамина К, который улучшает познавательную функцию и улучшает работу мозга.

**9. Тыквенные семечки.** Горсть семечек в день - это рекомендуемая доза цинка, необходимого для улучшения памяти и навыка мышления.

**10. Сухофрукты**

**11. Куриная грудка и говяжья печень**

**12. Киви**

**13. Моллюски**

**14. Морская капуста**

**15. Горький шоколад**



## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ...

### ...улучшить память:

✚ **Морковь** облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт того, что стимулируется обмен веществ в мозгу. Перед зубрёжкой съесть тарелочку тёртой моркови с растительным маслом или сметаной.

✚ **Ананас.** Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объём информации, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Достаточно 1 стакана сока в день.

### ... сконцентрировать внимание:

✚ **Креветки** - снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.

✚ **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.

✚ **Орехи** - укрепляют нервную систему, стимулируют работу головного мозга.

### ...усрешно «грызть гранит науки»:

✚ **Капуста** - снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

✚ **Лимон** - освежает мысли и облегчает восприятие информации, за счёт ударной дозы витамина С.

✚ **Черника** - способствует кровообращению мозга...

✚ Для питания клеток мозга просто незаменима **морская рыба**.

### ...для хорошего настроения:

✚ **Клубника** - нейтрализует отрицательные эмоции. Минимум 150 г. В день

✚ **Банан** способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.

А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку

Для поддержания сил при интенсивной интеллектуальной работе рекомендуют также принимать растения-адаптагены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Для поддержания работоспособности при подготовке к экзаменам следует:

**Увеличить сон на 1 час.** Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени. Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

**Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию** с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов. В середине дня **30-40 минут проводить на свежем воздухе** для обогащения кислородом клеток мозга. Делать перерывы каждые 60-90 минут. **Перерывы** не должны быть длительными (**10-15 мин**) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

**На время подготовки забудьте:**

- **Бутерброды, хот-доги, пирожки.** Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни «пустые» калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища.

- **Газированные напитки** (это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.

- Чрезмерное количество **кофе.** 1-2 чашки организм подстегнут и тонизируют, а 3-4 настроят на необходимость постоянного допинга и превратятся как минимум в 5-6.

- **Сигареты.** Они «съедают» огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса

- **Алкоголь (даже пиво).** Нарушает нормальный ритм сна-бодрствования, вгоняет в беспричинный пессимизм или внушает неоправданный оптимизм. В общем, отнимает бесценное время.

### Оптимальный ужин накануне:

- салат овощной с мясом либо овощное рагу с мясом или рыбой;
- один кусок хлеба;
- фруктовый напиток или яблоко, апельсин.

### Оптимальный завтрак накануне:

- йогурт;
- одно яйцо или молочная каша;
- один кусок хлеба с маслом и сыром;
- чай с лимоном и сахаром.

**необходимо  
владеть своими эмоциями!**

## Как подготовиться к экзаменам



**2017 год**

## Подготовка к экзаменам

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи.
- Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Подготавливая ответ, выделите основные мысли в виде тезисов.
- Приходи на консультации учителя с заготовленными заранее вопросами.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что вы не справитесь с заданием. Мысленно рисуйте себе картину триумфа!
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

- Вечером перестаньте готовиться. Вы и так уже устали, не нужно себя переутомлять.
- На экзамен вы должны явиться вовремя. При себе необходимо иметь нужные документы и запас ручек.
- Продумайте заранее свой внешний вид. Одежда должна быть удобной и не вызывающей.
- Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, а не думайте о возможном провале.



## Во время экзамена

- Будьте внимательны! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции.
- Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения!
- Настройтесь на победу. Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились».
- Торопитесь не спеша! Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно все поняли, что от вас требуется.
- Читайте задание до конца!
- Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех вопросах, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Вечером перестаньте готовиться. Вы и так уже устали, не нужно себя переутомлять.
- Вы должны явиться вовремя. При себе необходимо иметь нужные документы и запас ручек.

Для снятия умственного и физического напряжения и усталости глаз необходимо делать перерывы по 5-10 минут каждый час работы или 15-20 минут каждые два часа работы. Время перерывов целесообразно использовать для активного отдыха и гимнастики для глаз.

Попробуйте следующие упражнения для глаз:

Не вставая с кресла, примите удобное положение — спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

**1.** Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении. Круговые движения глаз — от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстро, потом как можно медленнее.

**2.** Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.

**3.** Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

**4.** Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

**Отправляясь на экзамен проверь, взял ли ты:**

- ручку,
- карандаш,
- паспорт.



*Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.*



*«Эмоции - это ветер, который наддувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».*  
Вольтер



2017 год