

# ПИТАНИЕ И СОН ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ



Период подготовки и сдачи экзаменов погружает ребенка в ситуацию постоянного стресса. А она, как известно, весьма вредна для организма.

Экзаменационный период — это стресс для организма, справиться с которым поможет режим сна и питания.

Следует не только контролировать количество и распределение учебных нагрузок, но и позаботиться о правильной организации режима питания и сна в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Питание школьника должен быть очень разнообразным.

В период подготовки к экзаменам рекомендуется уделить особое внимание завтраку. Он должен быть питательным и сбалансированным. Включите в него сложные углеводы, такие как каши и цельнозерновой хлеб. Кроме того можно добавить к завтраку

продукты богатые белком. Это могут быть яйца, творог, сыр, молоко, йогурт.

В обед и ужин должны присутствовать источники полноценного белка. Это мясо - говядина, телятина, кролик, птица, а также рыба. Рыба дает массу полезных компонентов, которые очень важны для поддержания мозговой деятельности. Способ приготовления мяса тоже имеет значение. Для максимального усвоения нужно готовить на пару или в мультиварке, главное, не жарить. Сочетайте овощные гарниры и крупы, такие как гречка, рис. Овощи стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. А крупы обеспечивают организм долгой энергией.

Делайте перекусы, но только правильными продуктами.

Отличным перекусом станут орехи, они помогут восполнить запасы веществ, необходимых для поддержания мозговой деятельности. Грецкий орех и миндаль богаты фосфором и способствуют активизации работы мозга, укрепляют зрение. Остроту восприятия информации и память помогут нам поддержать фисташки. Но лучше использовать несоленые орешки, чтобы не превысить норму по соли в рационе. Постарайтесь также полностью отказаться от фастфуда.

Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой. Главный источник глюкозы это углеводы которые содержатся во фруктах, сухофруктах, цельнозерновом хлебе, кашах, овощах. Обычный сахар, шоколад и хлеб вызывают лишь кратковременный прилив сил. Если хочется съесть сладкое, Вы можете это сделать, но не стоит рассчитывать на то, что эти продукты усилят умственную активность. Сладости содержат простые углеводы, которые быстро усваиваются. Сложные углеводы перевариваются медленнее, обеспечивая организм энергией в течение более продолжительного времени. Важно обеспечить организм продуктами с высокими питательными свойствами, которые обеспечат стабильный уровень энергии.

Сон, как и еда, необходимое условие для пополнения запасов энергии организма.

Во время стресса повышается уровень кортизола, что провоцирует плохой сон. Чрезмерный аппетит могут испытывать люди, которые спят меньше 7-8 часов в сутки. В свою очередь недостаток сна приводит к изменению пищевого поведения. Появляется желание употреблять в пищу еду “повышенной вкусоности”, которая оказывается часто и “повышенной вредности” (из-за избытка жиров и сахара). Иными словами, человек начинает выбирать наиболее калорийные продукты, способствующие набору лишнего веса.

*Как еще помочь организму в период подготовки к экзаменам?*

**Пейте больше воды.** Дети, которые гораздо чаще пьют воду, лучше сосредотачиваются, проще усваивают новую информацию и почти не страдают от головной боли. Всегда держите на столе бутылку питьевой воды во время занятий. Напитков с высоким содержанием сахара лучше избегать, потому что из-за них уровень энергии падает сразу же после того, как вы их выпили.

**Старайтесь соблюдать режим дня.** Грамотно распределите время на подготовку к ЕГЭ по каждому предмету. Зная, что у вас есть план, Вы вам будет проще найти время на отдых. Старайтесь планировать неделю или каждый день. Спите по 8 часов в день! При сильных нагрузках поспите по 20-30 минут в течении дня, и Вы почувствуете прилив сил. Прогулки на свежем воздухе не менее часа окажут также благоприятное воздействие на организм и немного отвлекут Вас.

Займитесь творчеством! Не пренебрегайте физическими нагрузками. Сходите в спортивный зал или займитесь танцами.

Желаем удачи!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе

25.05.2023