

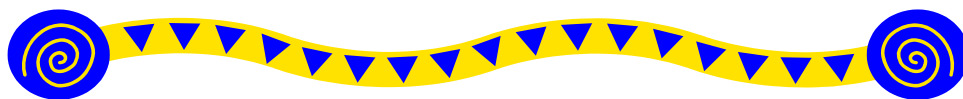
## **Упражнения для предупреждения развития глазной патологии в период максимальной нагрузки на этапе подготовки к экзамену:**

1. Многократный (15-20 раз) в течении 3-х минут перевод взгляда с мелкого (5 мил.) дальнего (удаленного на 20 сантиметров) предмета, на ближний, находящийся как и первый на линии взгляда, но удаленный на 10 миллиметров от глаз.
2. Офтальмотренаж, по схемам начерченных геометрических фигур (кругам и эллипсам) направлять движение глазных яблок в течении 1,5 минут. Первоначально выполняются движения глазных яблок по горизонтали (вправо и влево), затем по вертикальным (вверх и вниз).
3. Откинуться на спинку стула. Сделать глубокий вдох. Наклониться вперед к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.
4. Откинуться на спинку стула, прикрыть веки, крепко, как только можете, зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 5-6 раз.
5. Руки положить на пояс. Повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
6. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем - против. Повторить 5-6 раз.
7. Руки вытянуть вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, сделать вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, сделать выдох. Повторить 4-5 раз.
8. Смотреть прямо перед собой на стену 2-3 секунды, затем провести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
9. Закрыть веки. В течении 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

### **Пять золотых правил по гигиене зрения в периоды особой активности:**

1. меньше смотреть телевизор.
2. непрерывно читать не более 30 минут, после чего делать перерыв с физической разминкой.
3. не читать лежа, при слабом освещении, в транспорте. Расстояние до глаз не менее 33 см.
4. заниматься общим физическим укреплением организма.
5. выполнять специальные упражнения, представленные выше.

# ПАМЯТЬ



## **Семь законов качественного запоминания.**

1. **Думайте.** Часто мы мало запоминаем, потому что мало думаем на прочитанным. Ищите в тексте главную мысль, выделяйте ее аргументацию, не только отвечайте на вопросы к тексту, но и сами их задавайте.
2. **Интересуйтесь.** Давайте оценку полученной информации, ее полезности для Вас.
3. **«Ешьте слона по частям».** Объем нашей оперативной памяти составляет 7, 7 объектов способна она удержать при одновременном восприятии. Легче запоминаются первый и последний элементы ряда. Порция для запоминания должна быть адекватной.
4. **Будьте готовы.** Определенная литература по содержанию требует специального настроения - не пренебрегайте этим.
5. **Не топчите следы.** Лучший способ забыть только что выученное - попытаться запомнить нечто подобное. Зная это, не учите физику после математики, а историю после литературы.
6. **Оглянитесь вокруг.** Представляйте обстановку, в которой происходило событие, позже Вам будет проще припомнить его, потому что одновременные впечатления имеют свойство вызывать друг друга.
7. **Учите от А до Я.** Вся информация должна восприниматься как нечто целое, а не отдельные осколки.

## **Режим повторения учебного материала перед экзаменами.**

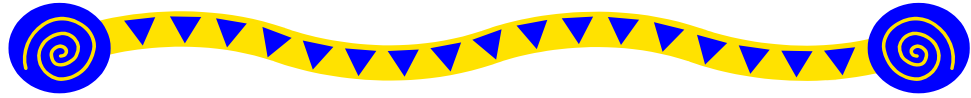
Повторения	Время
Первое	Сразу по окончании чтения
Второе	Через 20 мин по окончании первого
Третье	Через 8 часов
Четвертое	Через сутки перед сном

Повторение это практические ответы на вопросы контрольные и экзаменационные. К исходному тексту имеет смысл обращаться только если Вы не можете вспомнить необходимое в течение 2-3 минут.

## Методика повторения для режима «Запомнить надолго»

Дни недели						
1	2	3	4	5	6	7
Повторение сразу после окончания чтения, второе через 20 минут после первого	Повторение через 24 часа после предыдущего	отдых	Повторение	отдых	отдых	повторение

Помните, что любые упражнения по подготовке к экзамену необходимо начинать не позднее 3 месяцев до их начала, если вы захотите получить ощутимый результат.



## Рациональное питание

### В период высокой умственной активности.

Что влияет на мозг человека? На нашу с вами активность, работоспособность, жизнерадостность?

Всем людям нейрофизиологи настоятельно рекомендуют употреблять рыбий жир, грецкие орехи, бутерброды со сливочным маслом, салаты с обильной заправкой подсолнечным маслом или соевым.

Употребление два раза в неделю **рыбы** (морской) сокращает инфаркт на 50%.

Яйца стимулируют умственную деятельность.

Яблоки гасят мозговую сверхактивность и помогают концентрации внимания на чем-то одном.

Бананы содержат много витамина В<sub>6</sub> - его недостаток ведет к забывчивости.

Помидоры содержат много марганца, что прекрасно для памяти.

Морковь с ее высоким содержанием оксидантов замедляет процесс старения.

Шампиньоны и другие грибы приносят в мозг витамин В<sub>3</sub> и пантотеновую кислоту, что очень хорошо для борьбы с усталостью.

Паприка (зеленый и красный перец) содержит витамина С в три раза больше, чем апельсины.

Лук понижает содержание сахара в крови, а его повышенное содержание способствует рассеянности и агрессивности.

Подсолнечное масло стимулирует живость воображения, оно необходимо тем, кому приходится много говорить.

Картофель помогает сохранить работоспособность, от него не полнеют.

Рис, хлеб, квас содержат витамин В<sub>6</sub>, который тонизирует нервную систему - «витамин бодрости».

Исследования японцев выявили влияние запахов на мозг.

Жасмин придает бодрости больше, чем кофе. Лаванда имеет то же действие.