



## Если завтра экзамен

- Начните день с контрастного душа. Это тонизирует организм, нормализует кровообращение и подстегнет иммунную систему.
- На завтрак выберите, например, кашу, хлопья или мюсли с йогуртом. Это позволит пополнить запасы необходимой для умственной работы энергии. Для перекусов запаситесь фруктами и овощами. Они богаты минералами и витаминами, улучшающими и активизирующими мозговую деятельность.

- За день выпейте не меньше 2 л воды (минеральной, сока, травяных чаев). Каждая клеточка вашего тела (и мозг в том числе) нуждается в жидкости.
- Время от времени делайте приятные паузы. Кому-то доставит удовольствие бодряя разминка, а кому-то - тонизирующая ванна с морской солью (4 столовые ложки). Главное - через 15 минут вы снова в рабочей форме.

Чувствуете, что определенно не укладываетесь в рамки светового дня, и зубрежка неизбежно захватит часть ночи? Вот несколько простых советов, которые помогут пережить ночь накануне экзамена без ущерба для здоровья.

- Сон длиной в мгновения

Займитесь аутогенной тренировкой. Вам понадобится всего 30 секунд.

Расслабьтесь, закройте глаза, подумайте о приятном, затем резко сожмите кулаки и откройте глаза. Эффект потрясающий - вы снова полны энергии. Но опасайтесь задремать по-настоящему - после этого усталость только усилится.

- Экспресс-гимнастика

3 минуты делайте интенсивные махи руками и ногами, приседания, наклоны, прыжки. Сердце забьется быстрее, а вы почувствуете себя бодрее.

- Возможности ароматических масел

Несколько капель мятного масла нанесите на подушечки пальцев, затем нежно помассируйте ими мочки ушей. При необходимости такую процедуру можно повторять каждые 2 часа.

- Активные точки

Большим и указательным пальцами интенсивно массируйте переносицу - вверх и вниз. Миллионам китайцев именно этот способ помогает бороться с усталостью.

- Отдых для глаз и души

Обопритесь локтями о стол, глаза закройте, прикрыв их ладонями. На минуту полностью отключитесь от окружающего мира. Такое упражнение - отдых не только для нервной системы, но и для усталых глаз.

- Душ для рук

Когда бороться со сном уже нет сил, поможет контрастный мини-душ. Подставьте кисти под сильную струю воды и 2-3 минуты чередуйте холодную и горячую воду (какую только можете вытерпеть).



Часто бывает, что, закончив подготовку к экзаменам (или срочную работу) в 2-3 часа ночи, вы испытываете сильное возбуждение и никак не можете уснуть. А поспать необходимо! Не принимайте никаких таблеток - лучше выпейте чашку чая с мелиссой, хмелем и корнем валерианы. Такая смесь мягко успокоит нервы и обеспечит спокойный сон и бодрое пробуждение. Ингредиенты смешайте в равных частях, затем чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 5 минут. Процедите и пейте теплым, по желанию можно добавить мед.

**Ни пуха вам, ни пера!**