

Способы поддержания умственной работоспособности в период подготовки к экзаменам и ЦТ

Ж.Ф. Ильченко,
методист высшей категории
управления мониторинга качества образования
Национального института образования

При подготовке к экзаменам, ЦТ следует учитывать *свои биологические ритмы*. Ученые утверждают, что информация легче всего запоминается с 7 до 12 и с 14 до 17–18 часов. Но не менее важно определить время своей наивысшей умственной работоспособности, кто вы – сова или жаворонок, – и в этот период максимально себя загрузить [1]. А сделать это можно путем самонаблюдения либо воспользовавшись соответствующими тестами.

При подготовке к экзаменам для поддержания работоспособности в течение дня *необходимо менять виды деятельности*. При появлении первых признаков утомления следует сделать перерыв, отвлечься на что-то другое, например послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и др. Это позволит вам отдохнуть.

Для продуктивной умственной деятельности необходимо предоставить организму *достаточное время для отдыха*. По данным исследований, недосыпание снижает умственную работоспособность в течение дня на 30 %. Поэтому накануне экзаменов, ЦТ нужно увеличить сон приблизительно на один час по сравнению с обычной его продолжительностью. Уставший организм тратит значительно больше времени на вспоминание материала. Кроме того, достаточный отдых способствует хорошей концентрации внимания.

Также хорошо повышает работоспособность *непродолжительный дневной сон (20–30 мин)*.

Для увеличения продуктивности можно *выполнить некоторые физические упражнения*. При получении умеренных нагрузок в кровь выбрасываются гормоны, положительно действующие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы повысить работоспособность, рекомендуется делать самомассаж головы, принимать водные процедуры, так как вода хорошо снимает усталость.

Продуктивной интеллектуальной работе способствуют и *положительные эмоции*. Необходимо программировать себя на позитив. Хорошую роль в этом могут сыграть правильные установки и положительное восприятие себя. Можно провести аутогенную тренировку, например: «Я –

энергичная, сильная и уверенная личность. Я – смелый, уверенный в себе и своих действиях. Я многое могу и твердо знаю: если трудности встретятся мне неожиданно, им все равно не победить меня. Я крепок, как скала, о которую разбиваются трудности. Крепнут мои душевные силы, увеличиваются мои возможности!» [2].

Список использованных источников

1. Дубровина, И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. – М. : Просвещение, 2002. – С. 473.
2. Одинцова, М. А. Я – целый мир / М. А. Одинцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – С. 208.