

# КЛЮЧЕВАЯ ЛИНИЯ

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

## Готовимся к успешной сдаче экзаменов

### От редакции

Позади учебный год. До лета рукой подать! Однако время забросить учебники и тетрадки еще не пришло. У девяти- и одиннадцатиклассников впереди непростой жизненный этап – ЕГЭ и вступительные экзамены, у студентов – сессия. Экзамены – это последний километр перед финишем. Необходимы силы, но где их взять, когда ресурсы на исходе. Во время подготовки и сдачи экзаменов дети испытывают большое физическое и психологическое напряжение. Им, как никогда, необходима помощь родителей, которые смогут правильно организовать финальный этап учебного года. Речь о комплексном подходе: режиме, где найдется время для занятий и отдыха, сбалансированном питании, богатом витаминами и микроэлементами, и, конечно, микроклимате.

Несмотря на то, что в мае старшеклассники находятся на самой сложной ступени, с точки зрения мобилизации физических усилий возможность создать комфортные условия, организовать учебный процесс с наименьшими потерями для здоровья, есть. Существуют и определенные рекомендации, выполнение которых позволит ученикам и их близким не стать заложниками стресса в экзаменационный период.

Сконцентрироваться, если в течение года в результате регулярных умственных нагрузок ребенок постоянно переутомлялся, испытывал физическую и психологическую слабость, собрать силу в кулак, непростое. Но, зная, где прячутся скрытые резервы организма, эта цель кажется вполне достижимой.

Эксперты акцентируют: силы понадобятся не только на этапе подготовки – это лишь поддела. Психологическую, умственную нагрузку необходимо распределить так, чтобы ученика хватило и на экзаменационный период, который станет еще одной проверкой на психологическую и физическую устойчивость.

Стресс неизбежен, но, как говорят специалисты, это состояние из разряда управляемых. Зная, как обуздать свои эмоции, можно пережить экзаменационную пору в состоянии легкого волнения, и в этом случае стресс станет союзником ученика, ведь переживания – естественное состояние, причем оказывающее стимулирующее действие. Усиливается кровообращение, происходит мобилизация и активизация мыслительных процессов, но только в том случае, если волнение не переходит в панику и мандраж.

До экзаменационного старта еще есть время, значит, есть шанс настроиться на правильную волну и четкую организацию: распределить время и силы, чтобы выпускник «не сломался» под бременем непосильного труда, а близкие – от нервного срыва.

В этом номере вы найдете ответы на вопросы: как найти золотую середину и дойти до финиша без потерь? Каковы секреты «разминки» перед боем? Что нужно есть, какие витамины и микроэлементы станут вашими помощниками?

Сколько надо спать, чтобы период подготовки к экзаменам провести максимально эффективно?

### Читайте в этом номере:

- ▶ **Экзамены без проблем**  
О правильном режиме дня, психологическом настрое, сбалансированном питании
- ▶ **Йод – всему голова**  
Йодированная вода как стимулятор умственной активности
- ▶ **Новости «Ключевой воды»**
- ▶ **Рубрика «Вопрос-Ответ»**



## ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для тех, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. У молодых людей еще не до конца сформировавшаяся психика, а среди неблагоприятных факторов предэкзаменационного периода – интенсивная умственная нагрузка, нарушение режима сна, эмоциональные переживания. Стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, делая его более уязвимым. Как мобилизоваться, успешно сдать экзамены и не заболеть?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка родных и близких. Семейная атмосфера является основным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка.

Еще одним важнейшим фактором является правильно организованый быт – комфортно оборудованное рабочее место. Необходимы проветриваемое, хорошо освещенное помещение и отсутствие внешних раздражителей.

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна, так как нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, снизит эффективность усвоения учебного материала.

Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними, так как

переключение на другой вид деятельности способствует быстрому и качественному усвоению материала. Время перерывов целесообразно использовать для активного отдыха и гимнастики для глаз. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть большой часовой перерыв для прогулки на свежем воздухе. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий при многочасовом сидении за учебниками.

Следующим важнейшим фактором подготовки к экзамену является правильное питание, так как работа мозга во многом зависит от того, что мы едим. Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и минеральными веществами. Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период нежирные сорта мяса, рыба, печень, яйца, молочные продукты, зерновые, ржаной хлеб. Очень важно наличие в рационе свежих фруктов, овощей и зелени. Что касается черного чая и кофе, такие напитки действительно бодрят, но злоупотребление ими приводит к нервному истощению.



### Факторы успеха для сдачи экзамена:

- **эмоциональная поддержка родных и близких**
- **комфортная окружающая обстановка, отсутствие внешних раздражителей**
- **правильно организованный режим дня**
- **сбалансированное питание**

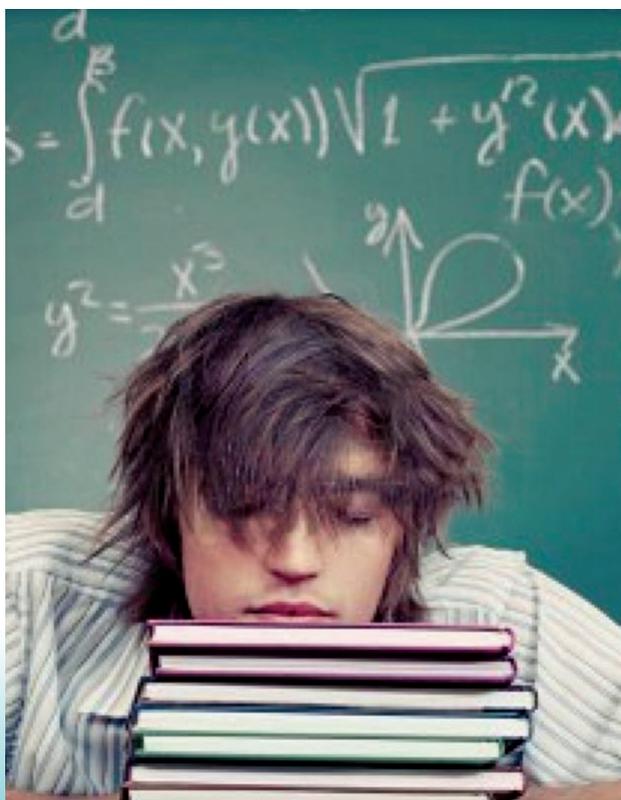
## СТИМУЛЯТОРЫ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перед предстоящими экзаменами нет школьника или студента, который не мечтал бы о волшебных таблетках, которые помогут выучить все за последнюю ночь. Существуют ли действенные и, главное, безопасные способы улучшить работу мозга и активизировать память?

К медикаментозным препаратам для улучшения умственной деятельности относятся ноотропы. Однако важно понимать, что ноотропы – не однократная «скорая помощь» накануне экзамена, эффект накапливается не сразу, и принимать препарат нужно курсом, во время которого возможны неприятные побочные эффекты – раздражительность, перепады настроения.

Для улучшения метаболических процессов врачи рекомендуют адаптогены – экстракты женьшеня, элеутерококка, родиолы, лимонника, левзеи. Они тонизируют организм, благотворно воздействуют на кровеносную систему, стимулируют работу мозга, повышают выносливость. Пользу адаптогены приносят также только при их ровном применении.

Доказано, что при стрессах в организме быстро расходуется запас витаминов, поэтому стоит принимать поливитаминные комплексы. Витаминизированные средства будут также полезны для улучшения зрения и снижения утомления глаз. Для активной работы головного мозга жизненно необходимы микроэлементы, особенно базовые, которые участвуют в ферментативном и гормональном обмене, такие, например, как цинк, селен и йод. Их недостаток приводит к повышенной утомляемости, снижению работоспособности и интеллектуальных возможностей.



## РОЛЬ ЙОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Минеральный элемент йод для человека просто незаменим. Он важен для правильного физического и умственного развития каждого из нас уже с самого начала жизни. Дефицит йода оказывает негативное влияние на формирование процессов познания и интеллектуальной сферы ребенка. Более 80% детей в районах умеренного йододефицита имеют ту или иную степень нарушения основных познавательных функций, при этом в большей степени страдают функции внимания и тонкой моторики. Именно уровень внимания является основой для усвоения навыков, влияя на эффективность механизмов восприятия, памяти, сенсомоторной и аналитико-синтетической деятельности.

При всех существующих технологиях в настоящее время самым эффективным и безопасным методом обеспечения йодом организма человека является йодированная питьевая вода. Йод содержится в воде на солевом уровне, поэтому усваивается организмом практически на 90%. Йодированная вода мягко компенсирует недостаток этого микроэлемента в организме без опасности передозировки, оказывая общеукрепляющее и тонизирующее действие, стимулируя умственную деятельность ребенка.

Кроме того, регулярное употребление достаточного количества питьевой воды жизненно необходимо для активной работы головного мозга. Уменьшение поступления жидкости в организм отрицательно сказывается на общем состоянии человека, вызывает быструю утомляемость и значительное снижение работоспособности, тормозит мыслительные процессы.

Компания «Ключевая вода» предоставляет вам уникальную возможность, употребляя йодированную питьевую воду, получать дополнительную пользу. Йодированная вода имеет сбалансированный состав основных биологически необходимых организму человека минеральных веществ. На фоне интенсивных нагрузок и переживаний йодированная вода будет способствовать укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма. Йодированная вода от компании «Ключевая вода» с успехом восполнит недостаток жидкости в организме и будет служить ежедневной профилактикой йододефицита у детей и взрослых.

**Ключевая вода**

**Акция!**  
*Ключ к успеху!*

**3 фактора успеха:**

- ✓ психологический настрой
- ✓ режим дня
- ✓ сбалансированное питание

**3 факта для успеха:**

- ✓ повышает выносливость
- ✓ повышает работоспособность
- ✓ повышает интеллектуальные способности!

**Скорее экзамены!**

**с 1 мая по 15 июня на йодированную воду скидка 10%**

Система доставки чистой питьевой воды, т. 400-004  
[www.vodaki.ru](http://www.vodaki.ru)

## НОВОСТИ ОТ «КЛЮЧЕВОЙ ВОДЫ»



### ● Золотая статуэтка «ГЕММА» – лучшее подтверждение качества продукта.

Компания «Ключевая вода» стала обладателем золотой статуэтки «ГЕММА» – награды высшей категории Международного конкурса «Лучшие товары и услуги Евразии – ГЕММА». Церемония награждения состоялась 28 апреля 2012 года в большом зале Правительстве Новосибирской области.

### ● Новинка! Универсальная помпа – ручной насос «Аквик»

В продаже появилась многофункциональная помпа «Аквик». Ее преимущество в том, что, в отличие от стандартных помп, «Аквик» подходит для перекачивания жидкости из бутылей разных емкостей (5, 8, 11, 13 и 19 литров), для чего и укомплектована сменными насадками. Размер помпы на 20-30% меньше обычной, что очень удобно для использования на дачах, отдыхе и в условиях малогабаритных кухонь. «Аквик» не требует сильного нажатия: ею без проблем могут пользоваться дети и пожилые люди.



### ● Контроль за состоянием кулера – залог здоровой питьевой воды!

Когда из кулера вместо здоровой питьевой воды начинает течь мутная жидкость, потребители ищут источник проблемы в качестве производства и розлива воды, не задумываясь о том, что нередко причина – халатное обращение с техникой.

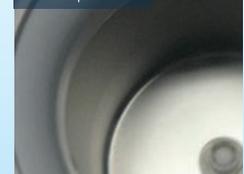
Со временем в кулерах, как и в любой другой технике, накапливаются органические и неорганические соединения, которые и являются причиной дальнейшего загрязнения и поломки оборудования.

На внешних и внутренних поверхностях скапливается пыль, бактерии, образующие слизь, которая влияет на качество питьевой воды в кулере и, соответственно, на наше здоровье. Поэтому кулер нуждается в периодическом проведении биологической чистки.

До обработки



После обработки



### ● Новоселье сервисного центра

Компания «Ключевая вода» заботится о комфорте своих клиентов: сервисный центр переехал в новое отремонтированное помещение. В центре оказывают полный спектр услуг по уходу за кулером: ремонт и профилактика оборудования, а также сервисное обслуживание по гарантийному сроку.

Воспользоваться услугами сервисного центра каждый желающий может по адресу: ул. Нижне-Луговая, 12, стр.6 (здание офиса «Ключевая вода», левое крыло).

## Рубрика «ВОПРОС-ОТВЕТ»

Сегодня на вопросы покупателей отвечают специалисты компании «Ключевая вода»

*«Какие элементы защиты от подделок есть у вашей продукции?» (Анна Владимировна, г.Томск)*

Отвечает начальник отдела качества компании «Ключевая вода» Валерий Куклев:

У продукции компании «Ключевая вода» есть несколько элементов защиты. Сбоку на пробку наносится дата и время розлива, сверху пробка защищена круглой этикеткой, горлышко бутылки обтянуто термоусадочной пленкой с логотипом компании. Каждая бутылка упакована в индивидуальный пакет.

*«С коллегами в офисе решили перейти на бутилированную воду. Скажите, у вас есть скидки для юридических лиц?» (Светлана К., г.Томск)*

Отвечает коммерческий директор компании «Ключевая вода» Сергей Гринюк:

В компании действует несколько тарифных планов. Один из них – тариф «Офисный», по условиям которого при заказе первых 8 бутылей стоимость одной бутылки – 130 руб., стоимость последующих – 95 руб. Кроме того, сотрудники организаций могут, как физические лица, подключиться к постоянно действующей акции «Ключевые сотрудники» и осуществлять заказ воды со скидкой. С условиями акции Вы можете ознакомиться на сайте компании [www.vodakl.ru](http://www.vodakl.ru) или позвонить по телефону 400-004.

*«Для профилактики йододефицита я принимаю биодобавки. Не случится ли передозировка при одновременном употреблении йодированной воды?» (Ирина, г.Томск)*

Отвечает заведующая лабораторией компании «Ключевая вода» Ольга Анатольевна Сизова:

Количество общего йода в нашей воде не превышает гигиенических нормативов (не более 0,125 мг/дм<sup>3</sup>). Йодирование воды на этом уровне – один из альтернативных способов профилактики йододефицита. Поэтому йодированную ключевую воду можно смело употреблять в сочетании с другими йодосодержащими продуктами, не боясь получить передозировку.

*«Приезжала в Томск, в гости к родственникам. Они являются клиентами вашей компании. Оказалось, очень удобно использовать бутилированную воду. Сама я живу в Коларово, а возить воду из города неудобно. Скажите, у вашей компании есть отделения в нашем селе?» (Алевтина Петровна, с.Коларово)*

Отвечает коммерческий директор компании «Ключевая вода» Сергей Гринюк:

Наша компания осуществляет доставку в пригородные поселки Томского района, в том числе и в п.Коларово. Чтобы заключить договор поставки, Вам необходимо позвонить на наш многоканальный телефон 400-004 и оформить заявку. Кроме того, компания «Ключевая вода» постоянно расширяет свою фирменную сеть обменных пунктов в г.Томске и в пригороде. Если у Вас есть автомобиль, то Вы можете покупать нашу продукцию по эконом-цене в сети обменных пунктов.

Помимо этого у компании «Ключевая вода» есть фирменная дилерская сеть в пригороде, пункты обмена расположены в Асино, Молчанове, Колпашеве, Бакчаре, Тимирязеве.

**Свои вопросы в рубрику «Вопрос – Ответ» вы можете направлять в редакцию следующим образом:**

**Почтой:**

634009 г.Томск,  
ул. Нижне-Луговая,  
д.12, стр. 6,  
ООО «Сибирский  
Родник»,  
с пометкой:  
газета «Ключевая  
Линия», рубрика  
«Вопрос – Ответ»

**E-mail:**

[piar@kv.tomsk.ru](mailto:piar@kv.tomsk.ru),  
тема: газета  
«Ключевая Линия»,  
вопрос.

