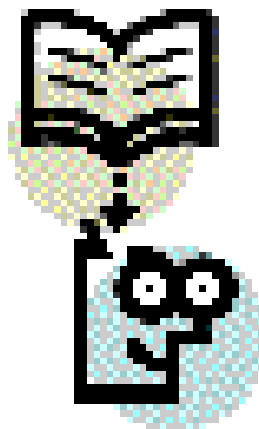


## **Организация режима дня.**

- Головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день;
- Каждые 45-50 минут работы необходим 10-15 минутный перерыв, во время которого надо подвигаться: сделать зарядку, выполнить несложную домашнюю работу, потанцевать и т.д.
- Небольшие прогулки рекомендуется проводить не менее двух раз в день, (продолжительность прогулки в день не менее 2 часов );
- Продолжительность сна должна составлять не менее 8-8.5 часов.
- Хорошим способом восстановления работоспособности может служить небольшой по продолжительности дневной сон;
- Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия , особенно за компьютером не менее, чем за час до сна. Особенно важно выспаться хорошо накануне экзамена.
- Нервное напряжение после экзамена помогут пешеходные прогулки в парке, лесу, плавание в водоеме или бассейне

**Помните: главная задача родителей – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Поддержка и похвала (в меру) – то, в чём особенно нуждаются дети в экзаменационную пору.**



МОУ «СОШ р.п Соколовый»

## **Памятка для родителей**

*Как помочь детям справиться с экзаменационным стрессом*



2010г.

### **Советы родителям**

- Создайте дома доброжелательную спокойную обстановку. Не повышайте тревожность накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Выпускник в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- Обратите внимание на питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена

### **Деятельность мозга и питание**

**Во время экзамена надо особенно заботиться о хорошем питании. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. В рационе выпускника должны быть мясо, рыба, сыр и кисломолочные продукты. Есть нужно каждые 3-4 часа. Не следует увлекаться кофе. Тому, кто привык начинать свой день с кофе оно действительно полезно. А большие дозы, да ещё с непривычки могут вызвать запредельное возбуждение и головную боль. Раз в день можно позволить пару квадратиков шоколада.**

#### **Улучшает память:**

**Морковь.** Особенно облегчает заучивание чего-нибудь наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Полезно перед зубрёжкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас.** Содержит мало калорий и большое количество витамина «С». Достаточно выпить один стакан ананасового сока в день.

**Авакадо** – источник энергии для кратковременной памяти( например, при составлении планов, расписаний и т.д...) за счёт высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

#### **Помогает сконцентрировать внимание:**

**Креветки** – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дают вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** – укрепляет нервную систему, стимулирует деятельность мозга.

#### **Помогает успешно грызть гранит науки:**

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы снять «мандраж» перед экзаменом, съешьте салат из капусты.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счёт витамина «С»

**Черника** – способствует кровообращению мозга.

#### **Улучшает настроение**

**Паприка** – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

**Клубника** нейтрализует отрицательные эмоции

**Бананы** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигналил: «Вы счастливы»