

## Уважаемые родители!

Наступает время подведения итогов обучения Вашего ребенка. В этот период от школьника требуется мобильность и быстрая переключаемость мышления, высокая умственная работоспособность, максимальная концентрация внимания, четкость и структурированность мышления.

- В это время очень важно обеспечить для ребенка благоприятный психологический микроклимат в семье. Доброжелательный стиль общения родителей проявляется в искреннем интересе к личности ребенка, в стремлении понять его внутреннее состояние и поведение, в теплых интонациях голоса, спокойной мимике, уважительном обращении. Доброжелательный стиль общения снижает уровень тревожности, обеспечивает высокий уровень работоспособности и позволяет ребенку максимально использовать интеллектуальные и физические ресурсы.

- Не менее важным для школьника, сдающего экзамены, является поддержание позитивного психологического настроения, мотивация на достижение положительных результатов: «Ты сможешь. У тебя все получится!»

- Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха составляет основу режима дня. Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Для подростков 15-17 лет продолжительность ночного сна составляет 8 - 9 ч. Время отхода ко сну для подростка 15 -17 лет – 22.00 часов. Подъем в 7 часов наиболее рационален, более ранний или поздний подъем отрицательно сказывается на самочувствии детей.

- Подростки имеют высокую потребность в пребывании на открытом воздухе. Прогулки - наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на прогулке способствуют снятию утомления с органов зрения ребенка. Таким образом, пребывание на открытом воздухе способствует насыщению крови кислородом, восполнению ультрафиолетовой недостаточности, позволяет обеспечить закаливание организма.

- В период подготовки к экзаменам менять радикально режим дня не следует. Как правило, готовящиеся к экзаменам дети, делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусного. Не правы ни те, ни другие.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать. В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо, цитрусовые, белокочанная капуста, томаты, молочные продукты.

Для перекусов рекомендуются свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, йогурт, черный шоколад.

Вечером, накануне экзаменов, можно предложить ребенку блюда из крахмальных продуктов. Макароны, рис, картофель и хлеб калорийны, легко усваиваются и помогут спокойно спать. На ночь можно выпить стакан теплого молока, лучше с медом. Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.

Утром перед экзаменом необходимо принять пищу с высоким содержанием легко усвояемого белка и клетчатки - яйца, фасоль, овсянку (геркулес) с медом или мюсли. Если ребенок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак,

то можно предложить ему бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене.

- В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Лучше всего подходит не газированная натуральная минеральная вода. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Физкультминутка.

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо, 2-и.п., 3-поворот головы налево, 4-и.п., 5-голову наклонить вперед, 6-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Грамотное питание в период подготовки и сдачи экзаменов:

- морковь (для запоминания),
- орехи (выносливость),
- острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения),
- капуста (для спокойствия),
- лимон (для энергии),
- черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения),
- морская рыба (питание клеток мозга).