

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**

### ***Уважаемые родители!***

Наступает время подведения итогов обучения Вашего ребенка. Школьные экзамены являются первым в жизни ребенка экзаменационным опытом, который отражает результаты большого многолетнего труда ученика, его родителей и коллектива учителей.

Экзаменационный период всегда характеризуется развитием высокого эмоционального напряжения, которое может привести к ухудшению физического и психического здоровья детей. Чрезмерный экзаменационный стресс сопровождается интенсивной умственной деятельностью, повышенной статической и зрительной нагрузкой, нарушением режима труда и отдыха, отрицательными переживаниями.

В период выраженной стрессогенной ситуации 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 открытости контактов, 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.

Родителям необходимо проследить за тем, чтобы домашние условия для работы при подготовке школьника к экзамену были комфортными. При этом важно учесть, что рабочее место школьника должно быть комфортным, мебель должна соответствовать росту ребенка, освещенность рабочего места не менее 300 лк, возможность естественного проветривания через форточки или окна, оптимальный звуковой и воздушно-тепловой режим с температурой воздуха 18-21 град.С, влажностью 40-60%.

Для эффективной организации учебной деятельности школьнику необходима реализация основных физиологических потребностей организма. К основным физиологическим потребностям организма детей и подростков относится сон, двигательная активность, прием пищи и обеспечение водой. Их неудовлетворение создает физический дискомфорт и нарушает учебную деятельность.

### ***Биологические часы и идеальный режим дня***

Время	Проявления суточной активности
04.00	Биологические часы начинают отсчет новых суток в организме Подготовка к пробуждению. Этот час чреват обострением болезней.
05.00	Концентрация кортизона (гормона, отвечающего за обмен веществ) в крови в 6 раз выше, чем днем.

06.00	Активизируется обмен веществ, повышается уровень сахара и аминокислот. Подготавливается необходимая для нового дня энергия.
07.00	Лучшее время для подъема. Пора завтракать. Завтрак должен быть плотным. Полученные углеводы преобразуются в энергию и придают силу.
08.00	Суточный пик ощущения боли. Все болезненные проявления усиливаются.
09.00	Организм устойчив к работе. Даже если рабочий день наступил, уровень работоспособности невысокий.
10.00	Температура тела достигает максимума. Хорошо функционирует кратковременная память. Подходящее время для действий, требующих внимания и сообразительности.
11.00	Самая высокая работоспособность. В это время люди редко ошибаются в счете. В распорядке дня школьника это время должно приходиться на «трудные» уроки.
12.00	Кровоснабжение мозга снижено, полезна умеренная двигательная активность.
13.00	Работоспособность на 20% ниже среднесуточного уровня. Самое лучшее время для обеда.
14.00	Усталость ощутима, но достаточно 10-минутного отдыха, чтобы ее преодолеть.
15.00	Новый пик работоспособности.
16.00	Активизируется кровообращение. Оптимальное время для занятий физической культурой и спортом.
17.00	Прилив жизненных сил.
18.00	Время для ужина.
19.00	Рабочий день окончен. Пульс становится реже, кровяное давление снижается, центральная нервная система становится более чувствительной к воздействию лекарств.
20.00	Неподходящее время для еды: пища, съеденная после 20 часов вечера, останется не переваренной до утра.
21.00	Подготовка ко сну.
22.00	Снижается обмен веществ. Работоспособность резко падает.
23.00	Активность обмена веществ минимальна. Снижаются до минимума частота пульса и температуры тела.
24.00	Лучшее время для восстановления организма. Интенсивно происходит рост и развитие т.к. клетки делятся быстрее, чем днем.
01.00	Для «жаворонок» – глубокий сон, для «сов» - менее глубокий.
02.00	Возрастает чувствительность к холоду.
03.00	Снижается до минимума уровень мелатонина, отвечающего за настроение. Лица, страдающие депрессией, просыпаются в мрачном расположении духа.

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.

Ограничение сна резко уменьшает активность гиппокампа — области, ответственной за память. Именно в период сна происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности.

В период подготовки к экзаменам менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах

человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к экзаменам следует оставить свой режим дня прежним, стоит внести лишь некоторые коррективы.

Как правило, готовящиеся к экзаменам 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. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной. 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, т.к. в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти. Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Для перекусов во время экзаменов рекомендуются свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, маленькие кусочки черного шоколада. Не следует увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т.к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше. Необходимо исключить чипсы поскольку из-за высокого содержания жира, желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

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. Это поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна. Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма. Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на

следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. 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. Питание (в т.ч. горячий обед) во время экзамена не предусмотрено. Родителей к детям не допускают.

В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли. Во время пребывания на экзамене школьник должен иметь возможность пользоваться питьевой водой.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит негазированная натуральная минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как уровень энергии падает сразу после того, как их выпьют. Целесообразно во время экзамена организовать использование бутилированной питьевой воды, расфасованной в небольшие емкости по 0,2 – 0,5 л, отвечающей санитарным требованиям и обеспечить ею каждого экзаменуемого.

Соблюдение элементарных гигиенических требований к проведению итоговой и промежуточной аттестации позволит более эффективно использовать физические и интеллектуальные ресурсы учащихся, а так же сохранить здоровье детей и подростков.

### ***Комплекс упражнений физкультминутки***

1. Упражнения 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.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища. И.п.-сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-повернуть туловище направо, 2-повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### ***Комплекс упражнений гимнастики для глаз***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. И.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить4-5 раз.
6. Прodelать в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке и столько же против часовой. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

### ***Продукты, улучшающие память:***

Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.

Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса.

Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150-200 граммов тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно

съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

***Продукты для улучшения концентрации внимания:***

Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки, а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки снабжают мозг аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

***Продукты для творческого мышления:***

Инжир. В своём составе содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.