# Родительское собрание

# Экзамены. Как сохранить здоровье?

# Цель: показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам, дать практические советы родителям.

Совершенно очевидно, что перед родителями и педагогами встаёт проблема охраны нервно-психического здоровья школьников. От того насколько психологически грамотно ваш ребенок справится с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние его здоровья.

Что происходит в мозге, особенно в момент наивысшего напряжения, каковым является экзамен? Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.  
Всегда, а во время экзамена особенно, нужно хорошо и правильно питаться. С помощью пищи, причём, самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

**Умные продукты**

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.  
Ананас - кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день. Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода. Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», проиготовьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь. Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями, например, иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока (если нет противопоказаний). Черника - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Что пить?**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков минеральной воды или просто воды.** В антисрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды**.**

Про чай и кофе надо забыть. Эти напитки обезвоживают организм (наш мозг на 80-90% состоит из воды, поэтому потеря воды негативно скажется на работоспособности головного мозга**).** Любые газированные напитки и алкоголь (в том числе пиво) в период подготовки не допустимы. Тоники, истощают работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Перед самим экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

**Витамины**

Витамины помогут справиться со стрессом. Полезно принимать витамины,  в состав которых входит селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С.

**Желтый и фиолетовый**

Психологи считают, что хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки, цветка, в общем, простого элемента декора.

**Сон**

В период подготовки к экзаменам желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и, как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Перед экзаменом необходимо хорошо выспаться.

**Мёд-волшебник**

Иногда многие жалуются на нарушение сна. Это связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных таблеток. Но это опасный путь. Всякое успокоительное средство, даже безобидная валерьянка, оказывает тормозящее действие на нервную систему. В качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать древнейшее средство - мед, который к тому же прекрасно питает мозг (но только если нет аллергии!)

**Прогулки – тоже подготовка**

Обязательно чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними. Способ физической активности не имеет существенного значения - это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий при многочасовом сидении за учебниками.

**Таблетки**

Таблетки – крайняя мера, строго по совету врача. Лучше обойтись без них. Если ребенок нервный, тревожный, обратитесь к невропатологу.

Главное - убедите ребёнка, что экзамен - не конец света, этим вы поможете ему снять лишнее напряжение.

**Вывод: здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий.**

1