



*Рекомендации
родителям по
организации режима
дня и питания
школьника*

- Займитесь **организацией режима дня школьника**.
Лучше не менять привычный режим, чтобы не создавать организму излишний стресс.

- Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- День лучше начинать с зарядки, затем должен идти сытный завтрак, после чего нужно приступить к занятиям.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался **разумного распорядка дня** при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом

- Подростку оптимально заниматься периодами по 1-1,5, после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

- Перерывы нужно использовать конструктивно. Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (прослушивание музыки, просмотр легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.)

- Следите за питанием Вашего ребенка. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Помните, что для нормальной работы мозга необходимо белковое питание, поэтому включите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п. К биостимуляторам интеллекта также относят такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них), но их лучше применять по рекомендации врача.

- Включите в рацион ребенка продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

- Для улучшения внимания ребенка полезны морепродукты, которые содержат жирные кислоты. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно. Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

- Ограничивайте его в употреблении кофе, чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению школьника.

- Помните, что питание должно быть регулярным. Есть лучше 5 раз в день небольшими порциями. Не стоит есть перед сном.

- Следите за режимом сна вашего ребенка. Для нормальной работы мозга нужен полноценный сон в течение 7,5-8 часов. Если ребенок очень устает, можно поспать днем в течение 1-1,5 часов. Нежелательно, чтобы ребенок занимался по ночам.

- В подготовки к экзамену мозг ребенка перегружен, поэтому стоит избегать лишней информации. На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка, просмотр телевизора. Чтение посторонних книг и др.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Для снятия стресса полезны: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

- Очень полезны для снятия психического и физического напряжения физкультура, прогулки на свежем воздухе, сеансы массажа, дыхательная гимнастика.

- Ни в коем случае не давайте седативные препараты (элениум, тазепам и т.д.) «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов попить настойки из трав - пустырника, валерианы, боярышника, пиона пассифлоры либо отвары, настои из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, а отвары и настои - по 1/3 стакана (заваривайте из расчета столовая ложка сухой травы на стакан кипятка) 2-3 раза в день после еды. Полезно проконсультироваться с врачом-психоневрологом.

- Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходиться собранным и активным.