Тема родительского собрания

«**Сохранение здоровья учащихся в период подготовки к ЕГЭ**»

для родителей учащихся 11 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данное родительское собрание является частью «вертикальной» программы «Здоровье», реализуемой в классе в течение шести лет. Целью этой программы для 11 класса является создание условий для сохранения здоровья детей в условиях повышенной психоэмоциональной и учебной нагрузки выпускного класса. Предыдущее родительское собрание было посвящено знакомству родителей с классификацией детей по разным группам риска в соответствии с их типологическими особенностями и видами затруднений, которые они могут испытывать при подготовке к экзаменам и их сдаче.

Родительское собрание построено в активной форме, то есть сами родители определяют на основании своего жизненного опыта те проблемы, которые возникают у детей и те риски, которым подвергаются их дети, а затем находят пути решения возникающих проблем. Классный руководитель выступает в роли организатора группового взаимодействия родителей и эксперта по наиболее сложным вопросам.

Мотивация проводится в технологии нейролингвистического программирования.

Взаимодействие родителей организовано в форме групповой работы. Благодаря активной работе в группах, родители приходят к более четкому пониманию проблем, находят их причины и корни, создают целостную картину ситуации, осознают многогранность и сложность проблемы. Они имеют возможность, не получая прямых указаний извне, актуализировать свои знания и жизненный опыт, получить поддержку и совет от других членов родительского коллектива. Также совместными усилиями они находят и пути решения проблем. Знание, добытое собственными усилиями, прочнее усваивается и создает мотивацию к решению проблем. Поддержка других родителей, их опыт создают ситуацию психологической поддержки. Групповая работа позволяет установить более тесные межличностные отношения между родителями, создает атмосферу сотрудничества, рождает чувство общности.

Использование различных методик (опросник для определения степени напряженности выпускника и самооценка ситуации риска со стороны родителей) позволяет родителям яснее представить себе состояние собственного ребенка и ту степень риска, которой подвергается ученик.

Использование моделей, игровые формы работы позволяют родителям раскрепоститься, высвободить энергию творчества, снять напряжение после рабочего дня. Работа с «моделью выпускника» позволяет, как глубже осознать проблемы собственного ребенка, так и «подняться» до обобщения, получить целостную картину ситуации.

Получив опыт группового решения проблем, родители смогут применить его во взаимодействии со своим ребенком, уйти от указаний, морализаторства, использовать идеи совместного поиска способов решения проблемы.

Заранее приготовленные памятки позволяют расширить круг обсуждаемых , касающихся сохранения здоровья ученика и дать опору, подсказку для позитивных действий родителей по формированию в семье здорового образа жизни. Эти рекомендации родители смогут использовать дома при беседах с ребенком и организации его питания, режима дня, организации подготовки к экзаменам.

**Родительское собрание**

**«Сохранение здоровья в период подготовки к ЕГЭ»**

**для 11 класса**

*Здоровье - это главное жизненное благо.*

*Януш Корчак*

*Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.*

*Плутарх*

*Подобно тому, как существует болезнь тела, существует также и болезнь образа жизни.*

[*Демокрит*](http://www.foxdesign.ru/aphorism/author/a_demokritos.html)

*Мудрец будет скорее избегать болезней. Чем выбирать средства против них.*

*Т.Мор*

*Никого нельзя заставить быть богатым или здоровым вопреки его воле.*

*Джон Локк*

**Цель:** 1. Информировать родителей об основных опасностях нервного напряжения («экзаменационного стресса») для здоровья учащихся и о правилах сохранения здоровья в предэкзаменационный период.

2. Определить способы помощи детям в предэкзаменационный период.

3. Укрепить мотивацию формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:** 1. Организовать групповое взаимодействие родителей для выяснения факторов риска и способов сохранения здоровья детей.

2. Подготовить информация для родителей о правилах здорового образа жизни, в том числе составить «Памятку для родителей».

3. Провести исследование уровня напряженности учащихся класса и обработать данные.

4. Помочь родителям оценить степень риска возникновения нервного истощения для каждого подростка.

**Подготовительный этап:**

Подготовка к сдаче экзаменов длительный процесс. Данному родительскому собранию, посвященному, в основном, аспектам сохранения здоровья учащихся, предшествует другое собрание, знакомящее родителей с типами групп риска, испытывающими различные виды затруднений при сдаче экзаменов в форме ЕГЭ.

До родительского собрания в классе проводится исследование уровня напряженности учащихся класса. Желательно, чтобы исследование было проведено в течение года хотя бы дважды, чтобы можно было проследить динамику психологической напряженности для каждого учащегося.

**Ход занятия:**

**Этап мотивации:**

Мотивация создается путем формулировки относящегося к теме разговора вопроса, на который участники дали бы утвердительный ответ.

- Хотите ли вы сохранить здоровье детей в это тяжелое время подготовки к ЕГЭ?

- Хотите ли вы знать, как это можно сделать наиболее эффективно?

**Этап 1. Оценка психологического состояния учащихся.**

Классный руководитель обращается к родителям с вопросом:

- Понимаете ли вы, насколько сильное психологическое напряжение испытывает ваш ребенок в настоящее время?

Родители высказывают свои предположения. Учитель знакомит родителей со шкалой опросника самооценки напряженности и предлагает предположить, какой уровень напряженности может быть у ребенка: высокий, средний или низкий и интересуется,по каким признакам родители это определяют. Затем учитель раздает родителям результаты исследования уровня напряженности у их детей.

- Давайте сравним ваши предположения с результатами тестирования.

У кого результаты совпали? Кто недооценил уровня напряжения? Кто переоценил? Обратите внимание на динамику процесса.

После того, как родители получат информацию о своих детях, им предлагается разделиться на группы и принять участие в кооперативном обсуждении проблемы влияния высоких учебных нагрузок на здоровье детей. Разделение на группы происходит методом случайного выбора. Состав групп 4 – 6 человек.

**Этап 2. Погружение в проблему : Проект «Зоны риска»**

Члены группы смыкаются в круг. Каждая группа получает фигурку человека (из бумаги, высотой 60-70 см.) и красный фломастер.

ИНСТРУКЦИЯ ГРУППАМ.

Посмотрите на тему нашего собрания и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести? У вас на столах лежат «модели учеников» - бумажные человечки. На фигурке человека отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья, самые «больные» места. На выполнение этого задания вам дается 5—7 минут. А затем вам нужно будет прокомментировать риски для здоровья выпускника и причины возможного ухудшения его здоровья.

После выполнения задания, человечков размещаем на доске, закрепляя их скотчем (лучше заранее наклеить на оборотную сторону двусторонний скотч). Родители каждой группы представляют итоги работы, объясняют смысл надписей и штриховок. (Целесообразно начать демонстрацию результатов с наименее проработанных проектов, чтобы каждый последующий выступающий вносил дополнения.)

Затем классный руководитель и родители обобщают все предположения и выделяют основные «больные места» выпускников, связанные с учебной нагрузкой и нервно-психическим напряжением экзаменационной поры.

Возможные результаты проекта «Зоны риска»

(Таблица заготавливается заранее в электронном виде и демонстрируется через проектор, в ходе обсуждения в нее могут сразу вноситься дополнения)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зоны риска – органы или системы органов*** | ***Характер нарушений*** |
| Мозг | Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли, снижение памяти и внимания |
| Нервная система | Нервозность, раздражительность, плаксивость, нарушения сна, снижение настроения |
| Желудок | Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота |
| Сердце | Боли, сердцебиение, нарушения ритма |
| Глаза | Утомление, нарушение зрения |
| Вегетативная нервная система | Дрожь в руках и ногах, боли в животе |
| Позвоночник | Боли, онемение |
| Сосуды | Повышение или понижение давления, его перепады, застой венозной крови в сосудах ног |
| Печень | Нарушение работы из-за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая, «энергетических» напитков |
| Руки | Утомление пальцев, мышц рук, нагрузка на локтевой сустав |
| Общее недомогание | Утомление, повышение температуры тела, вялость, разбитость, плохое самочувствие, слабость |
| Иммунная система | Повышение частоты простудных заболеваний, появление или усиление аллергических реакций |

Учитель вносит свои дополнения, знакомит родителей с исследованиями врачей и психологов. Поясняет, что сильное и продолжительное нервное напряжение часто приводит к стрессам, а длительное стрессовое состояние может серьезно повлиять на здоровье ребенка. Ведущий знакомит родителей с признаками стресса, дублируя сказанное посредством демонстрации слайдов с перечислением признаков, что помогает родителям лучше воспринимать сказанное.

***Признаки стресса:***

**1.** ***Физические:*** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания  и пр.), резкая прибавка или потеря  в весе, боли различного характера (в голове,  груди, животе, шее, спине и т.д.).

**2.** ***Эмоциональные:*** беспокойство,  сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие  к  окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**3.** ***Поведенческие:*** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений,  потеря  интереса  к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос,  кусание  ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение  пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

**Этап 3. Поиск эффективной стратегии помощи: Проект «Оберег»**

Вид фигурок, испещренных красными пометками, вызывает обычно живую эмоциональную реакцию у родителей. Далее ведущий предлагает родителям обсудить, как же мы может помочь нашим детям стравиться со столь сложной ситуацией и сохранить здоровье.

Прежде, чем перейти вновь к групповой работе, ведущий говорит о необходимости различать экстремальные нагрузки (которые могут привести к срыву) и функциональные (преходящие) нарушений. Можно кратко обсудить вопрос, зависит ли тревога, утомление, общий риск для организма от успеваемости. В ходе обсуждения учитель показывает родителям, что умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

Затем классный руководитель обращается к родителям:

- Как же мы можем помочь нашим детям? Я уверена, что каждый из вас старается помочь своему ребенку и много для этого делает. Возможно, кто-то из вас испытывает затруднения, ощущает недостаток знаний по этому вопросу, кто-то хотел бы узнать о самых эффективных способах, познакомиться с опытом других родителей, поделиться своим. И еще всем нам будет очень полезно привести в систему все, что мы знаем о сохранении здоровья в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок. Давайте попробуем коллективно решить эту проблему. Для этого мы вновь поработаем в группах, но состав групп поменяем (смена состава групп методом случайного выбора).

ЗАДАНИЯ ГРУППАМ:

- Пожалуйста, подумайте, как семья, родители могут снизить риск возникновения у детей заболеваний в этот сложный период, повысить их выносливость и работоспособность. И, в конечном счете, повысить их успешность на экзаменах.

Каждая группа получает индивидуальное задание на листах бумаги, в котором перечислены проблемы, выявленные при работе над проектом «Зоны риска» и пути решения которых родителям предстоит найти. Каждая группа работает над своими проблемами. На столах для работы есть листы цветной бумаги, фломастеры и ножницы. Из бумаги участники проекта вырезают обереги (вид оберегов зависит от фантазии и желания родителей), на которых родители записывают свои рекомендации, а по окончании работы прикрепляют их на фигурки спасаемых бумажных человечков.

Группы работают 7 -10 минут, затем представители групп знакомят присутствующих со своими рекомендациями. Члены других групп принимают участие в обсуждении, затем «Обереги» прикрепляются к бумажным человечкам.

Классный руководитель подводит итоги, дополняя своими рекомендациями советы родителей.

***Рекомендации по преодолению возможных нарушений:***

*Общее утомление :* Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке, устранение отвлекающих факторов, это экономит время.

*Нервозность, переживания:* Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства*.*

*Утомление глаз:* Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз , не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А , после утомления глаз не поднимать тяжести.

*Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке:* Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка

*Нагрузка на сердце, сосуды:* Самоуспокоение на случай неудачи: «И Энштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги)*.*

*Мышечное утомление:* Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж

*Нагрузка на позвоночник:* Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

*Снижение иммунитета*: соблюдение режима дня, полноценный сон и питание, физические упражнения на свежем воздухе, прием иммуностимуляторов (по рекомендациям врача).

Родители часто склонны переоценивать значение лекарственных препаратов и недооценивать значение самих простых и эффективных правил здорового образа жизни. Поэтому целесообразно еще обратить внимание на значение физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. А также обязательного пребывания на свежем воздухе. Для эмоционального закрепления значимости этих рекомендаций можно рассказать несколько правдивых историй из жизни старшеклассниц нашей гимназии.

***История первая***. «Девочка жаловалась на головокружение, слабость,  отсутствие жизненного тонуса. Ребенок  был обследован от макушки до пяток, осмотрен всеми специалистами, никакой явной патологии не выявлено. Мама-доктор понимала, что лечить сильнодействующими лекарствами бессмысленно, и надеялась на что-нибудь волшебное из гомеопатии, чтобы наполнить ребенка энергией и укрепить иммунитет. По ходу приема у гомеопата выяснилось, что девушка не бывает на улице вообще, до школы и обратно ее подвозят на машине, с утра до вечера она учит уроки, чтоб сдать выпускные и вступительные экзамены, а отдыхает от уроков за компьютером и телевизором, от физкультуры она освобождена. Пришлось врачу маме и дочке рассказывать о пользе свежего воздуха и физкультуры. Была составлена оздоровительную программа, в которой на первом месте была ходьба пешком от дома до школы.»

***История вторая****.* «В школе девочке десятикласснице стало плохо, она побледнела и потеряла сознание. Вызвали скорую помощь. Идти самостоятельно девочка не могла от слабости и головокружения, ее вынесли на носилках. В больнице выяснилось, что девочка утром ничего не ест, только пьет кофе, Не обедает она и в школе. Ест только дома после школы, но ограниченный набор продуктов, так как соблюдает низкокалорийную диету. Желая иметь хорошую фигуру, каждый день делает упражнения с тяжелым обручем. Девочка хорошо училась, только была всегда бледной и медлительной. Мама поддерживала ее образ жизни.»

- А сколько часов в день ваши дети бывают на свежем воздухе? Не стараются ли они всеми правдами и неправдами получить освобождение от физкультуры? Сколько часов в день проводят за компьютером? Какая часть этого времени отводится компьютерным играм? Знаете ли вы, что увлеченные игрой подростки, даже чувствуя сильное утомление не в состоянии отказаться от продолжения игры? Сколько часов в день спит ваш ребенок?

Парадокс, почему о самом простом и самом главном – образе жизни -  мы вспоминаем в последнюю очередь? При интенсивной  умственной нагрузке нужно делать 2-3 перерыва в сутки для движения на свежем воздухе, при таком режиме учение становится более продуктивным. Нужно переключать нагрузку с головы на ноги и обратно. Чтобы организм выдержал стресс, необходим здоровый сон не менее 7 часов в сутки.

Имеет смысл еще раз обратить внимание родителей на питание ребенка. Особенно девочек, так как они чаще всего, в погоне за модой, сильно ограничивают себя в пище даже в очень сложные периоды жизни, лишая себя жизненных сил и подвергая риску здоровье. Во времена высоких психоэмоциональных нагрузок рацион нужно обогащать естественными витаминами. Вместо традиционного чая лучше пить морсы, компоты из сухофруктов, травяные чаи. Заваривать корень лопуха, шиповник, крапиву, бадан, смородиновый лист. Витамины, содержащиеся в этих растениях, помогут вам не заболеть и пережить стресс. Пусть на столе всегда будут орехи, мед, сухофрукты, семечки, морская капуста – все это природные источники микроэлементов и витаминов. Истощают нервную систему и так называемые «энергетические» напитки. Энергией можно зарядиться в лесу, в парке, у озера - словом, на природе или в спортивном зале.

Знаете ли вы, что некоторые *продукты питания помогают нам бороться со стрессом*? Например:

- Бананы - надежные помощники в борьбе с депрессией. В них содержится "веселящее" вещество мескалин.

"Яблоки любви" - так иногда называют помидоры. В них есть вещества, помогающие расслабиться, побороть хандру и раздражение.

Сыр - еще одно средство для поднятия духа. В нем много аминокислот, которые улучшают настроение, добавляют бодрости.

***Врачи дают такие советы правильного питания при стрессогенных ситуациях:***

- Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: "Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня". Главное правило: в вашем ежедневном рационе должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, - это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

- У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными - они активно влияют на состояние нервной системы. Если их не хватает, человек быстро устает, сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

- Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение и также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.

- Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, - магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний. А еще к потере магния ведут курение, алкоголь, сахар.

- Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья - в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.

- Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто "отпихиваемся", - супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче - вегетарианские, овощные - помогают расслабиться.

**Этап 4. Определение уровня риска для здоровья учащихся**

Классный руководитель обращается к родителям с предложением:

- Мы с вами сегодня выделили много факторов риска, способных влиять на здоровье наших детей и создавать предпосылки возникновения нервных перегрузок и стрессовых состояний. Давайте выделим главные факторы, пренебрежение которыми в наибольшей степени увеличивает риск.

Родители одну минуту советуются в группах и называют эти факторы. Учитель выписывает их на доске, а затем предлагает из всего названного выделить пять самых главных. После обсуждения в списке остаются:

- Соблюдение режима дня.

- Физическая активность не менее 30 минут в день, лучше 1-2 часа.

- Пребывание на свежем воздухе не менее 30 минут в день.

- Сон не менее 7 часов в день (лучше 8), из них не менее 1-2 часов до 12 ночи.

- Полноценное питание.

Давайте теперь попробуем определить степень риска получить нервное перенапряжение и истощение для вашего ребенка. Критериальную шкалу мы с вами составили. Оцените теперь уровень соблюдения вашим ребенком этих простых правил по пятибалльной шкале: от 1 – не выполняет правила, до 5 – выполняет полностью. Затем сложите полученные по всем пяти шкалам баллы. Таким образом, минимально возможный балл по нашей шкале риска будет 5, а максимальный 25 баллов. Очевидно. Что чем меньше баллов получил ваш ребенок, тем риск для него выше. А чем больше баллов он набрал. Тем больше у него шанс сохранить здоровье и выдержать высокие нагрузки.

Надеюсь, что после такой активной и плодотворной работы над проблемой вы осознаете, какие правила здорового образа жизни пока нарушает ваш ребенок и как можно ему помочь.

**Рефлексия:**

Итак, дорогие родители, мы с вами проделали сегодня большую работу, пора подвести итоги:

- Что нового вы сегодня узнали о сохранении здоровья детей?

- Что нового вы узнали сегодня о своих детях?

- Что вас огорчило?

- Что вас вдохновило?

- На какие вопросы вы сегодня не получили ответов?

- Какие выводы для себя вы сегодня сделали?

Сегодня я еще раз убедилась, что вы отличные родители, заботящиеся о здоровье своих детей. Но также я знаю и то, как нелегко иногда бывает нам разговаривать с нашими взрослеющими детьми, убеждать их в чем-то, чему они по молодости лет не придают особого значения. Заставить их уже нельзя, а уговорить, доказать не всегда удается сразу. Но если мы будем работать над проблемой постоянно, убеждая наших детей, помогая им, «заражая» собственным примером, мы научим их думать о будущем, вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье смолоду. В наиболее «тяжелых» случаях можно написать письмо своему ребенку, рассказать ему о том, как вы его любите и что в его поведении вас особенно беспокоит. Такая необычная форма обращения может заставить вашего сына или дочь задуматься над вашими рекомендациями. В крайнем случае, если ребенок решительно не хочет соблюдать правила здорового образа жизни, чем сильно вредит своему здоровью, можно применить прием составления «Семейного договора». Как составляется такой договор можно узнать при личной консультации с классным руководителем.

Я благодарю вас за отличную работу и хочу предложить вам приготовленные мною памятки для родителей, которые, надеюсь, помогут вам еще лучше заботиться о ваших детях.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

***Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:***

* Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
* Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
* Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
* В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов заданий ЕГЭ по математике (демоверсии можно найти в интернете). Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена».  Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники.
* Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник  обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

***Психологи советуют как снять нервное напряжение:***

Во время экзамена выполняйте упражнения, которые сжигают "стрессовые гормоны". Для этого как можно сильнее напрягите каждую мышцу своего тела. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь.

Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи - лаванды, мяты, эвкалипта, жасмина, пихты. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть.

Индийские медики советуют несколько дыхательных упражнений:  
Чтобы успокоиться, нужно замедлить дыхание, используя нижнюю часть легких.В состоянии сильной паники нужно больше выдыхать, полностью освобождая легкие. Чтобы достичь такого, нужно закрыть рот, положить одну руку на живот над пупком. Выдыхать через нос, медленно считая до трех. Задержите дыхание на секунду, затем выдохните на счет раз-два-три-четыре. Медленный выдох поможет вам освободить легкие и не делать короткие панические вдохи. Выполняйте в течение трех минут.

Если у вас начался приступ паники, со всей силы надуйте бумажный пакет, а затем вдохните этот воздух, наполненный углекислым газом.

***Продукты, улучшающее память и настроение, повышающее работоспособность:***  
*Черный виноград* или его сок - повышает уровень гормона допамина, [который улучшает память](http://www.timofeys.narod.ru/vision/brain-o-flex.html) и стимулирует мозговую деятельность. Стакан сока с утра и кисточка вкусных и сочных ягод на вечерний десерт - и вам по плечу любые головоломки!  
*Изюм*- содержит соединение бора, [которое активирует память](http://www.timofeys.narod.ru/vision/brain-o-flex.html), приводит организм в тонус. Его очень здорово брать с собой в школу и кушать вместо привычных чипсов и снэков.  
*Шпинат*- сдержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга от разрушения. Омлет со шпинатом - прекрасный завтрак, который защитит ваш мозг. Для непозднего ужина великолепно подойдет паста из твердых сортов пшеницы со шпинатом.  
*Голубика или черника* - активирует образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, который отвечает за память. Сушеную чернику в это время года можно купить на рынке, засыпать ее в термос, залить кипятком и дать настояться - так этот настой поможет сохранить все полезные элементы в ягодках. Если начать пить черничный настой перед и во время экзаменов, то результат будет просто отличным! А кто не любит черничный пирог?

*Соевое молоко* - содержит фитоэстрогены, которые [улучшают память](http://www.timofeys.narod.ru/vision/brain-o-flex.html). Стакан молока за завтраком или перед сном - и вы можете сдавать самые сложные экзамены и разрабатывать умопомрачительные проекты.  
*Жирная рыба* - в этом вкусном продукте содержатся кислоты омега-3, необходимые для нормального функционирования нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.  
*Черная смородина* - в ней содержится очень много витамина С, который, как известно, отвечает за ясность нашего ума и бодрость. Черная смородина, размельченная в блендере с сахаром или медом, зарядит вас витамином на сутки вперед. Но пополнять запасы витамина С нужно регулярно.  
*Семечки тыквы* - полстакана семечек являются необходимой дозой цинка, который улучшает память и ускоряет работу нашего мозга. Семечками полезно его заряжать - вместе с ними дорога к повышению на работе станет немного короче.  
*Печень* - в ней содержатся витамины группы В. Именно они отвечают за энергичность нашего организма. Плюс ко всему - [улучшают память](http://www.timofeys.narod.ru/vision/brain-o-flex.html) и понижают нервозность. Печень, приготовленная на гриле - очень вкусное и полезное блюдо.

***Упражнения для глаз***

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

***Рекомендации по преодолению возможных нарушений:***

*Общее утомление :* Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке, устранение отвлекающих факторов, это экономит время.

*Нервозность, переживания:* Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства*.*

*Утомление глаз:* Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз , не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А , после утомления глаз не поднимать тяжести.

*Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке:* Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка

*Нагрузка на сердце, сосуды:* Самоуспокоение на случай неудачи: «И Энштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги)*.*

*Мышечное утомление:* Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж

*Нагрузка на позвоночник:* Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

*Снижение иммунитета*: соблюдение режима дня, полноценный сон и питание, физические упражнения на свежем воздухе, прием иммуностимуляторов (по рекомендациям врача).

***Врачи дают такие советы правильного питания при стрессогенных ситуациях:***

- Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: "Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня". Главное правило: в вашем ежедневном рационе должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, - это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

- У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными - они активно влияют на состояние нервной системы. Если их не хватает, человек быстро устает, сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

- Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение и также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.

- Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, - магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний. А еще к потере магния ведут курение, алкоголь, сахар.

- Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья - в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.

- Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто "отпихиваемся", - супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче - вегетарианские, овощные - помогают расслабиться.