**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. **ВЛИЯНИЕ ЕГЭ НА СОТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Зоны риска — органы или систе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Орган | Симптомы проявления | Кол-во ответов выпускников |
| Мозг | Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли | 100% |
| Нервная система | Нервозность, раздражение, плаксивость и др. | 75% |
| Желудок | Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота | 75% |
| Сердце | Боли, сердцебиение, нарушение ритма и др. | 75% |
| Глаза | Утомление, нарушения зрения | 63% |
| Позвоночник | Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др. | 25% |
| Сосуды | Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног | 25% |
| Печень | Нарушение из-за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая | 10—12% |
| Руки | Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав | 10—12% |
| Общее недомогание | Утомление, повышение температуры тела, вялость и др. | Единичные ответы |
| Другие нарушения | Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения | Единичные ответы |

**М**

**Как помочь дет**

**м**

1. **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**
2. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).
3. Нервозность, переживания. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.
4. Утомление глаз. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.
5. Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке). Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.
6. 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).
7. Мышечное утомление. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.
8. 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