**Как повысить эффективность умственной деятельности**

**Беседы для родителей***(по материалам С. Вербина)*

Предлагаем несколько этапов ***активизации деятельности го­ловного*** *мозга.* Эту методику можно применить по отношению к старшеклассникам, которые сильно утомляются и мало бывают на

свежем воздухе.***Первый и главный*** - это очищение капилляров сосудов мозга, а также циркулирующей по ней крови. Это предполагает осуществление нескольких шагов.

• Проснувшись утром, выпейте стакан воды с лимонным соком для растворения холестериновых отложений. На следующий день -стакан травяного чая (равные части липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, листьев земляники и смородины).\*За обедом и ужином старайтесь предложить детям одну не­большую луковицу, зубчик чеснока, петрушку, свеклу или морковь.

* В течение дня советуйте детям выпивать 2-3 литра жидкости (чая, сока, компота) для улучшения текучести крови и очищения по­чек, а, следовательно, всей крови.
* Полезно посещение бани и парной. Это великолепное очи­щающее средство. Во время банной процедуры рекомендуется пить чай или минеральную воду. Однако не стоит находиться в бане боль­ше 30 минут.

***Второй, не менее важный компонент*** - насыщение крови и клеток мозга чистым воздухом, а главное - выведение из организма так называемого «застойного» воздуха. Он способствует появлению одышки, сонливости, тяжести в голове. Активность мозга заметно снижается. Чтобы этого избежать, каждый день нужно делать простое дыхательное упражнение - задерживать воздух после выдоха. Сначала дыхание задерживается на 3 секунды, затем к этой паузе постепенно прибавляется по 1 секунде. Наилучший результат наступает, если вы сможете через месяц задерживать дыхание на 30 - 40 секунд. После этого надо научиться задерживать дыхание после вдоха. Проведенные исследования показывают, что при этом создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода клетками мозга.

Одним из наиболее эффективных дыхательных упражнений яв­ляется поочередное вдыхание то левой, то правой ноздрей, что приво­дит к активизации обоих полушарий мозга: одна минута - вдох, одна -выдох. Продолжительность упражнений 5-7 минут. Ноздрю зажима­ем большим пальцем, а указательный в это время ставим на точку, расположенную над бровными дугами.

Массаж головы и воротниковой зоны необходим для улучшения кровотока к коре головного мозга, а следовательно, для клеточного мозгового кровоснабжения. Если вы убедите своего старшеклассника делать такой массаж в течение 3-4 недель, то заметно улучшится его общее самочувствие. ***Общий массаж: головы*** выполняется всеми пя­тью пальцами. Погладьте макушку три раза по часовой стрелке, затем помассируйте лоб, веки и шею. При этом пальцы должны быть согну­ты и слегка раздвинуты. Приложите к макушке пальцы обеих рук. Сначала помассируйте голову от макушки к плечам, затем - от сере­дины лба в стороны. Повторите массаж в каждом направлении по 3 раза. При этом слегка надавливайте и разминайте кожу волосяного покрова. Затем хорошенько помассируйте уши: несколько раз скрути-те ушную раковину и разотрите мочки. Это очень полезно, так как на них расположены биологически активные точки.

Эффективен *эмоциональный массаж* головы ребенка. Его должны сделать вы. Ребенок садится на стул в позе кучера и вращает головой поочередно сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Стоя за его спиной, вы слегка помогайте этому вращению. Далее производится снятие негативных эмоциональных воспомина­ний. Сидящий на стуле, вращая головой, вспоминает сначала прият­ные случаи из жизни, а затем негативные ситуации. При этом голова непроизвольно останавливается. Задача стоящего за спиной человека - не допустить остановки вращения головой. Выполнение этого вида массажа приводит к тому, что негативная информация постепенно стирается и заменяется позитивной. Весьма эффективны ***действия по концентрации,*** сосредоточению.

1)Выключите все, что могло бы вас отвлечь: свет, радио, телефон. Зажгите свечу. Смотрите на нее непрерывно 5-7 минут. При этом сконцентрируйте свое внимание на какой-то одной мысли, идее, задаче.

2)Сосредоточьтесь на любом предмете. Посмотрите на него со всех сторон, находя новые и новые детали. Закройте глаза и постарайтесь мысленно воспроизвести предмет с мельчайшими подробностями. От­кройте глаза и проверьте точность соответствия предмета и его образа.

3Очень важно научиться концентрироваться не только на от­дельном предмете или мысли, но и на чувстве, ощущении, эмоции. Вспомните о чем-то хорошем, что наверняка было в вашей жизни. Выполняйте это упражнение ежедневно по 20 - 30 минут, последова­тельно переходя к другому