

Дары моря— обеспечивают минеральными веществами, йодом, аминокислотами.

Продукты с протеином— молочные, мясные, рыба- источник белка.

Морковь с растительным маслом— стимулирует обмен веществ в мозгу, улучшает память.

Репчатый лук— разжижает кровь, помогает при умственной усталости, переутомлении, улучшает снабжение кислородом.

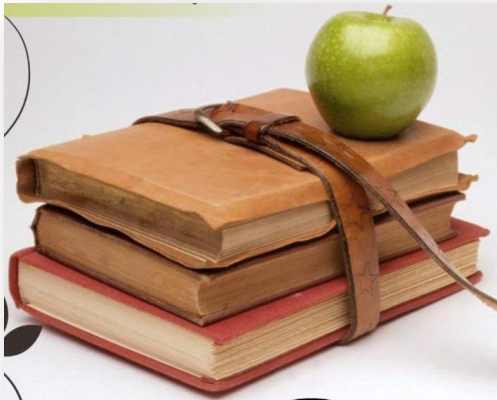
Капуста— снимает нервозность.

Фрукты - витамины, поддержка хорошего настроения.

Орехи, курага, шоколад— стимулируют работу мозга, но могут вызвать жажду.

Инжир, тмин – стимулируют работу головного мозга, повышают его творческую активность.

Отвары трав за 2 месяца до экзаменов- валериана, радиола розовая, настойка лимонника, элеутеракока.



**А главное –  
дайте понять  
своему ребенку:  
чтобы не  
случилось - вы его  
любите, верите в  
него!**

**ВРЕМЯ  
ВСПОМНИТЬ  
О ЕГЭ**



*Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамен в жизни человека? Это самый ответственный и сложный период. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.*

*Для вас и ваших детей близится волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. Чтобы успешно пройти испытания, детям необходимо хорошо подготовиться к ним. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность.*

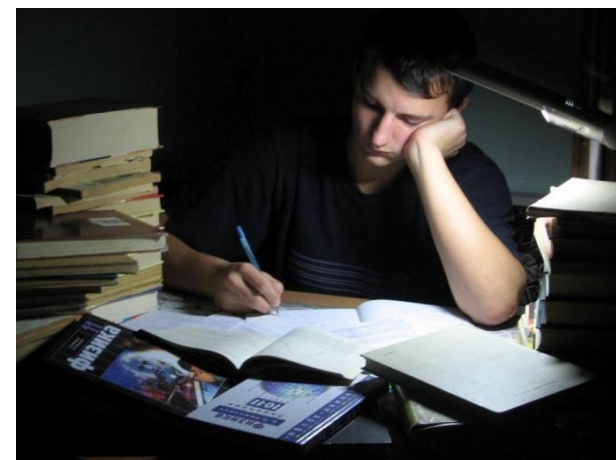
### **Что же сделать, чтобы подготовка к экзамену была эффективной?**

- 1. Отнеситесь к экзамену спокойно**, ведь это всего лишь подведение итогов, небольшая ступенька к будущему, сосредоточьтесь на позитивной стороне.
- 2. Окажите поддержку и помощь** – вместе всегда легче справиться с трудностями, распределите обязанности, составьте план.
- 3. Подробнее узнайте о процедуре экзамена** – вооружен тот, кто предупрежден.
- 4. Научите своего ребенка планировать свое время**, структурировать материал, этому полезно обучать с 1 класса, тогда в 11 классе ребенок сделает все сам.
- 5. Используйте возможности, данные природой:**  
Если ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» утреннее. Пики активности приходятся на 5,11,16,20,24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время. Избегайте переутомления –40 минут работы,

10 –отдых, соблюдайте световой, воздушный и температурный режим, обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать – снимает напряжение, погулять, сделать физическую работу. **Правополушарным** важно задействовать воображение, образное мышление – сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации – так они лучше понимают и запоминают. **Левополушарным** важно, чтобы все было рационально, мыслит логически, просматривает сотни вариантов. Учить мыслить шире, не заикливаться, учить отступать – не получается – оставить задание, потом вернуться, развивать воображение.



**6. Подготовьте место для занятий.** Определенное место для занятий помогает войти в рабочий ритм, настраивает на работу. Поэтому для подготовки нужно обеспечить стол для занятий, лучше отдельную комнату, неприкосновенность вещей. Рационализация рабочего места - «Все под рукой», лишние вещи убрать. В интерьер добавить желтый и фиолетовый цвета, которые повышают интеллектуальную активность.

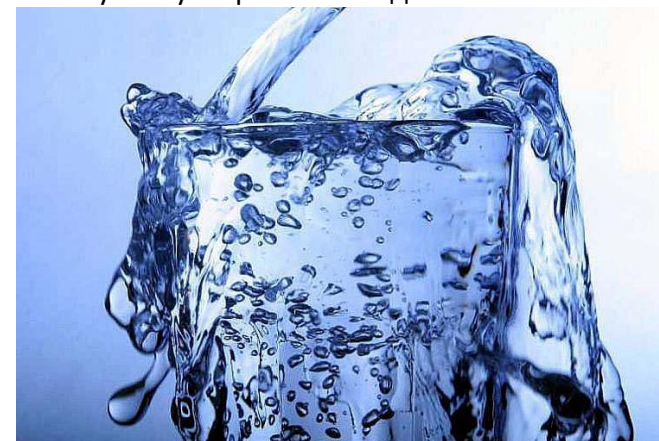


**7. Подберите подходящую одежду для экзаменов.**

Необходима строгая одежда – деловой стиль, но торжественная, удобная, без броских деталей. Одевая ее, ребенок не должен испытывать неприятные ощущения.

**8. Организуйте правильное питание.**

Главный источник энергии для организма и мозга – вода и кислород, поэтому каждые 1,5 часа нужно употреблять жидкость.



Обязательны витамины, йодосодержащие препараты.

Полезные продукты:

Лимон – антистрессовый эффект, освежает мысли.