**Как уменьшить воздействие экзаменационного стресса**

Вот и опять пришла пора школьных экзаменов. А за ними - вступительные экзамены в ВУЗы. И каждый из них, как уже давно доказано наукой, - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье.

??? Как помочь сыну или дочке пережить это время без потерь для здоровья?

 ???   Как организовать подготовку к экзаменам, режим дня и питание своего ребенка?

 ??? Можно ли уменьшить воздействие экзаменационного стресса?

Вздохами, слезами и "накачками" помочь ребенку невозможно. Однако можно дельным советом и реальным участием, а это потребует мобилизации всей семьи.

Прежде всего, надо помочь ребенку правильно распланировать время, отведенное на подготовку к экзамену:

 Помогите ему распределить темы по дням. Начать стоит с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем.

 Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, оставьте его для повторения.

 Подскажите ребенку приемы рациональной работы с учебником, напомните, как правильно вести опорный конспект - по сути, им является хорошая шпаргалка.

 Принимайте участие в подготовке: просите коротко разъяснить какую-то тему или пересказать главу учебника. Эта "репетиция" поможет ему снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к ответу.

**Алгоритм успеха**

Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут  работы   необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать. Послушать музыку и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно поиграть в спортивные игры, покататься на велосипеде, роликовых коньках - организм должен "проветриться". Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты стоит написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается ребенок.

Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью, и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может оказаться затратнее. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не менее 8 часов.

Писать или не писать шпаргалки - дело личное. Но ученым хорошо известно: те, кто пишет, сдают экзамены лучше, даже если не пользуются ими. И еще одно: учить и сдавать по чужим шпаргалкам невозможно - у каждого их автора своя логика.

       И самое главное, верьте!      У него всё получится - это ему  под силу!

**Как кормить**

В напряженные периоды жизни, подобные подготовке к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание в это время очень важно - оно создаст основу для полноценной подготовки. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать:

- белки (мясо и особенно рыба, молочные продукты);

- витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Поскольку в рационе современных детей витаминов, как правило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизированными продуктами и витаминными комплексами.

Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить (и не только во время подготовки к экзаменам!) - ничего, кроме вреда здоровью, они не приносят.

**Стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника.**

Лучшему запоминанию и повышению умственной работоспособности способствуют морковь, капуста, сухофрукты (чернослив, курага, изюм, инжир), лимон и другие цитрусовые.

Если ребенок уже явно устал, а времени закончить тему немного не хватает, можно выпить чашку кофе, но злоупотреблять им как стимулятором не стоит - в конечном счете, от большого количества кофе вреда может быть больше, чем пользы.

**Как беречь ребенка**

Период выпускных и вступительных экзаменов во многих семьях - время нервное и суетливое. Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пугают его страшными перспективами. Между тем именно в это время мальчик или девочка больше всего нуждаются в спокойной доброжелательной обстановке, в понимании и любви родителей.

Стоит немного снизить накал страстей, умерить родительские амбиции. Ведь для нас гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременную пятерку или заветную медаль ценой их будущего благополучия и счастья.

Важно, чтобы ребенок твердо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь, и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Ваша поддержка и похвала (в меру) - то, в чем особенно нуждаются дети в экзаменационную пору.

**Портрет стресса**

Ученые многих стран исследовали влияние экзаменов и прочих испытаний на здоровье школьников и студентов. Достоверно известно, что накануне и в момент экзамена всегда возрастает артериальное давление, частота дыхания и потоотделение.

Более того, экзаменационный стресс влияет на человека даже на генетическом уровне, изменяя скорость синтеза ДНК. Изменяется газовый состав крови и микрофлора в полости рта. Резко возрастают энергозатраты, особенно у людей с высокой мотивацией к успешной сдаче экзаменов.

**Чем лечить ребенка**

Некоторые заботливые мамы, набравшись ума-разума от соседок и подружек, пичкают своих выпускников лекарствами "для головы" или "от нервов". Врачи напоминают, что **лекарства без медицинских показаний** **давать  детям нельзя.**

Единственное исключение, - считает доктор медицинских наук  Марина Степанова, - это глицин. Эта аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга,  уменьшает раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон. Если нарушения сна принимают стойкий характер, можно порекомендовать валериану в таблетках. И все. Остальные назначения, если они необходимы вашему ребенку, может сделать только **врач.**

Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 56» Захарова Л.Н.