

«КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЦТ, ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ?»

В первую очередь как можно строже контролировать выбранный режим подготовки. Это необходимо, иначе дети могут просто переутомиться физически или «перегореть» эмоционально. В первую очередь папа и мама сами не должны показывать, что они очень тревожатся за то, сколько баллов наберёт в процессе сдачи того или иного экзамена их ребёнок. Особенно важно не нагнетать и без того напряжённую обстановку непосредственно перед предстоящим экзаменом. Лучше лишний раз похвалить ребёнка, попытаться любым своим поступком показать ему, что вы твёрдо верите в его удачу.

Очень важно чтобы у ваших детей было оборудовано светлое, удобное место для занятий и при этом никто из домочадцев в процессе подготовки им не мешал. Посоветовавшись с учителями, аккуратно и ненавязчиво предложите детям распределение всех тем подготовки к экзаменам по дням, а так же рекомендованную педагогами методику самостоятельной подготовки к ЦТ и выпускным экзаменам. Особое внимание и помощь следует оказывать школьникам в процессе тренировок по тестовым заданиям. Здесь вашей главной задачей будет привить детям чувство времени. Они должны уметь ориентироваться в количестве времени, выделяемом на различные группы тестов и, в целом, умело распределять отведённые им на тестовые задания часы и минуты.

В период подготовки и в дни проведения выпускных экзаменов и ЦТ дети должны очень хорошо питаться.

Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

Продукты, улучшающие память. Учёные к числу таковых относят: авокадо, ананас и морковь. **Авокадо** в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его

следует не менее половинки плода в день. **Ананас.** В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты. **Морковь.** Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150...200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить 9 растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания. К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.

Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо

помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

Продукты для достижения эффекта «творческого озарения». С давних времён в ожидании прихода «Музы» творческие личности употребляли в пищу инжир и тмин.

Инжир. В своём составе он содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения поистине гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.