

Не за горами выпускные экзамены – достаточно серьёзное испытание для детей. Скоро подростки уже засядут

за книжки, забыв о еде и прогулках, ночи напролёт штудировав школьную программу. Как помочь сыну или дочери взять себя в руки и хорошо подготовиться к экзаменам?

Помощь взрослых очень важна, поскольку ребёнку необходима **психологическая поддержка** в период серьёзных испытаний. В период выпускных экзаменов следует помочь ребёнку создать оптимальную атмосферу для учёбы. А реплики, вроде: «Ты не сможешь!», «Обязательно провалишь экзамен!», лишь понизят самооценку подростка и подорвут веру в себя.

Вы должны позаботиться, чтобы ребёнок готовился к экзаменам в спокойной обстановке.

Но это не значит, что его нужно освободить от домашних обязанностей. Он вполне способен вынести мусор, вымыть посуду и даже поработать на даче. Физический труд станет отдыхом от интеллектуальных нагрузок.

Главное в подготовке к экзаменам – правильно спланировать время. Нужно чередовать время учёбы и отдыха. Лучше отдыхать **активно**: прогуляться, помочь по дому, позаниматься спортом,

а не сидеть часами перед телевизором.

### **Здоровый сон**

Не надо ограничивать время сна, чтобы чувствовать себя отдохнувшим. Сну необходимо уделять примерно 6-8 часов.

До 12 часов ночи час сна равен двум часам отдыха, с 12-ти до шести часов утра отдых идет 1:1, после шести – два часа сна равны одному часу отдыха.

В горячую пору экзаменов необходимо забыть про компьютерные игры, боевики и вечеринки. Силы необходимы для учёбы и повторения.

Если волнение не даёт спокойно уснуть, можно погулять перед сном. Также помогут хвойные ванны (используйте не гели и пены, а аптечные средства).

Важно ложиться спать в одно и то же время!

### **Правильное питание**

Любой экзамен – это стресс, который требует от человека собраться с силами. Если же организм истощён, он не способен справиться с такой нагрузкой. Здоровый образ жизни, правильное питание и полноценный сон помогут организму справиться с серьёзными нагрузками.

Обязательно нужно включить в пищу овощи, фрукты, мясо, рыбу (в ней содержится много фосфора), молоко, яйца.

Можно включить в пищу бананы и горький шоколад, которые вырабатывают так

