**Практические рекомендации для выпускников и их родителей**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматическими, становятся экзамены для ученика. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже­ на вступительных экзаменах, выбранного ими учебного заведения.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независи­мо от их результата, постигает самую важную в жизни науку: умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись вдохнуть полной грудью и идти дальше.

٭ Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наибо­лее сложными, почему? Эта информация поможет совмест­но создать план подготовки, — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворо­нок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

٭ Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните боль­шинство разделов истории, математики или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопро­сы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

٭ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

٭  Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (воз­можно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпар­галками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необхо­димо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку име­ет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае, помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

٭ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ре­бенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов задач по мате­матике из справочника. Договори­тесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свобод­ный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родствен­ники. Остановите испытание, когда закончится время, дай­те школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правиль­ность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошиб­ки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощу­щениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на зада­нии и не отвлекаться?

٭ Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок ре­гулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что от­дыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от пе­реутомления. Важно, чтобы ребёнок обхо­дился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная си­стема перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в од­ной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому пре­пятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

٭ Сон- это время «капремонта» для организма. Испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы спали ночью, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10-15 минут). В идеале днем нужно спать 40-50 минут.

٭ Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехай­тесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

**Особое внимание уделите питанию школьника во время подготовки к экзаменам:**

**Меню из продуктов, которые помогут**

         Улучшить память

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего – либо наизусть за счёт того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Совет: перед зубрёжкой съесть тарелку тёртой моркови с растительным маслом.

**Ананас**. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объём текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 граммах всего 56 калорий). Достаточно выпить 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** – источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний) за счёт высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

     Сконцентрировать внимание

**Креветки** – деликатес для мозга снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. Но! Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Лук репчатый**помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половины луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный “марафон” (доклады, конференции, концерты). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Они спо­собствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и по­могают противостоять стрессу.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-пло­ды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (при­мерно 100 г) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов — богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и ке­шью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка.

Достичь творческого озарения

**Инжир**освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нём вещество по химическому составу близко к аспирину, и эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нём,стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельчённых семян на чашку.

     Успешно грызть гранит науки

**Капуста**снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел “мандраж”, съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон**освежает мысли и облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стакан лимонного сока.

**Черника.**Способствует кровообращению мозга.

**Энергия растений**— зверобоя, ромашки и пассифлоры — избав­ляет от тревоги. Ромашковый чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости. Препарат из клематиса или ломоно­са в мгновение ока устранит апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

**Шоколад** улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

**Хлеб**из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы