

## РАСПИСАНИЕ ДЛЯ АКТИВНО МЫСЛЯЩИХ

Здоровье выпускников в руках их родителей

У подростка есть цель – сдать успешно экзамены, поэтому часто его беспокоит вопрос: а что будет, если он не поступит в вуз?

Экзамены в школе - это испытание и для старшеклассников, и для их семей. Психологи считают, что родители могут помочь своему ребенку пережить этот сложный период.

В труде и в отдыхе

Вообще неплохо вместе составить распорядок дня на время подготовки к экзаменам. Исходные данные такие: после возвращения из школы около двух часов - на выполнение текущего домашнего задания, и 8-9 часов - на сон. А вот оставшееся время нужно распределить на подготовку по всем тем предметам, по которым будут сдаваться экзамены.

Родители должны учитывать биоритмы своего ребенка, чтобы правильно распределить время между занятиями и отдыхом. Однако доктор медицинских наук Нина Сухотина не рекомендует заниматься спортом в середине дня, так как после физической нагрузки хочется спать и сложно снова заставить мозг работать. Поэтому врачи советуют «жаворонкам» налегать на занятия утром, а погулять или заняться спортом вечером. «Совам» же - наоборот, лучше всего работаете вечерами. Перерывы для гимнастических упражнений просто необходимы. Есть специальные комплексы для тех, у кого в основном сидячая работа. Особое внимание следует уделять шее и спине. Идеален бассейн - он расслабляет мышцы, успокаивает нервную систему.

Специалисты советуют почаще менять сферу деятельности. «Однако это не значит, что, посидев два часа над математикой, можно смотреть телевизор, - говорит психолог Мария Генге. - Лучше будет, если ребенок займется русским языком ком или почитает учебник истории».

Не нужно забывать и подкармливать мозг. В период весеннего авитаминоза фрукты, овощи, соки и витамины необходимы всем, но активно мыслящим подросткам рекомендуются еще и поливитаминные комплексы с аминокислотами

Как работать головой

Чем больше времени ребенок непрерывно занимается зубрежкой, тем меньше он запоминает. Не следует сидеть за книгами все выходные. Сходите всей семьей, например, в музей. Школьник отвлечется, отдохнет, а на экзамене сможет блеснуть интересной информацией, которой нет ни в одном учебнике. Ведь увиденное своими глазами запоминается крепко и мгновенно.

Значительная часть успеха на экзаменах - это хорошая память. Запоминание бывает произвольным, когда мозг, как губка, впитывает информацию и отправляет ее в подсознание. Иногда эти знания сами «всплывают» в стрессовых ситуациях, то есть как раз на экзаменах. Но целиком на такую память надеяться не стоит.

Другой вид запоминания - произвольный. У него есть две модели: смысловое (логическое) запоминание и механическое. При смысловом - главное хорошо понимать то, что нужно запомнить. Легко можно запомнить основные этапы войны, выстроив хронологическую цепочку событий. А формулы, правила и теоремы можно запомнить только механически, повторяя их несколько раз. Лучше всего зубрить сложные правила в несколько этапов

1. Несколько раз прочитать формулировку правила.
2. Через несколько минут, перечитав правило еще раз, воспроизвести его по памяти.
3. На следующий день попробовать сразу воспроизвести правило, уже никуда не заглядывая. Если с первого раза не получится, надо перечитать материал еще несколько раз, а потом повторить по памяти.

Опасности и тревоги

Если ребенок жалуется на головную боль, говорит, что читает, но ничего не запоминает, если аппетит испортился, он плохо засыпает, а после сна встает не выспавшимся, - значит, он переутомился.

Исследования показывают, что требования к выпускникам школ и абитуриентам гораздо выше их возможностей. Врачи в таких случаях категоричны: при первых же подобных симптомах нужно обращаться к психоневрологу за консультацией.

Наконец, родители в период выпускных экзаменов должны быть готовы к тому, что у ребенка появится чувство тревоги.

Тревожность будет мешать во время экзаменов, сковывать память. Ученик будет думать не о том, как лучше построить ответ, а что ему делать, если он не получит хорошей оценки.

— У подростка есть одна цель - сдать успешно экзамены, поэтому часто его беспокоит вопрос, а что будет, если он не поступит в вуз? - рассуждает психолог Мария Генгер. - Тревога снижает активность человека и забирает много нервных ресурсов. Поэтому родители должны проговорить с ребенком все возможные варианты, в том числе и ситуацию, если он не поступит в вуз. Если беседа не поможет, лучше обратиться за помощью к психологу. ©

Людмила САНКОВА

## ОПТИМАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

### ПОДЪЕМ

Во время подготовки к экзаменам очень нужен здоровый сон. Поэтому важно не переутомляться и соблюдать режим дня. А утро лучше начинать с зарядки.

### ПИТАНИЕ

Для умственной активности важно правильное питание. Не следует забывать и о поливитаминах.

### ЗАНЯТИЯ

Психологи считают, что нужно делать перерывы в занятиях, иначе зубрежка будет неэффективной.

### ПРОГУЛКИ, СПОРТ

Просидев два часа за книгами, нужно хотя бы 20 минут погулять на улице, размяться или погонять мяч. Мозгу нужен кислород!