

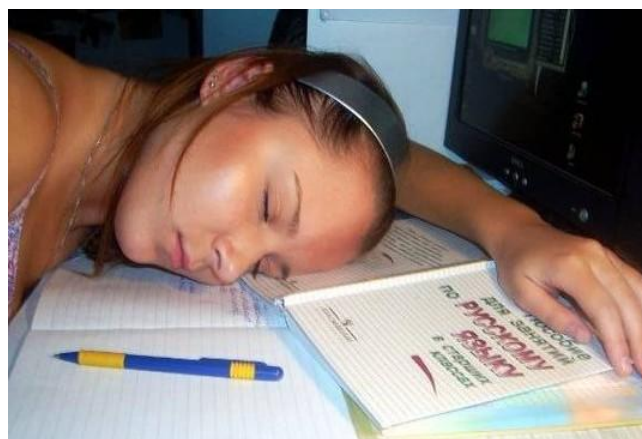
## Советы родителям.

Уважаемые родители, вот и подходит к концу учебный год, скоро экзамены. Как вы понимаете, сдача экзаменов и подготовка к ним — это серьезная нагрузка на нервную систему. А от ее работы напрямую зависит успеваемость ваших детей. Как вы можете помочь им, чем их лучше накормить?



### **Начнем с того, что можно есть в процессе подготовки.**

- Перед тем как приняться за заучивание информации, хорошо съесть салат из тертой моркови с растительным маслом. Это легкое витаминное блюдо может стимулировать запоминание.
- На обед приготовьте закуску из морепродуктов, например селедку под шубой. Это настоящий деликатес для мозга. Она обеспечит организм и витаминами, и важнейшими жирными кислотами, которые помогут вам сконцентрировать все внимание на изучаемом предмете.
- Если к экзамену вам надо не только выучить определенный материал, но и выполнить творческое задание (написать реферат и др.), в качестве приправы используйте тмин. Его эфирные масла стимулируют нервную систему, особенно способствуют «рождению гениальных идей».
- Во время перерыва в занятиях выпейте чай с лимоном или полстакана ананасового сока. Витамин С поможет удержать в памяти большой объем информации, освежить мысли и облегчить восприятие последующей информации.
- Если к вечеру после занятий вы почувствуете умственное переутомление и усталость, приготовьте себе мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром и добавьте в него свежий репчатый лук. Он способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.



- А вместо чая с булочкой съешьте какой-нибудь фрукт, например апельсин. Он даст вам заряд бодрости, чтобы перед сном прочесть конспект еще раз, и восстановит кислотно-щелочной баланс, который нарушается из-за изматывающего режима.
- Еще один важный момент: готовясь к экзаменам, не стоит переедать. Иначе

энергия кровообращения будет направлена на переваривание, а не на мозговую деятельность. Пищу принимать надо часто (5 или 6 раз) и небольшими порциями.

- Если вы волнуетесь перед экзаменом, попробуйте за час до сна выпить что-нибудь теплое и успокаивающее, например, молоко или ромашковый чай. Это поможет успокоить нервы и обеспечит хороший сон, что улучшит память и работу мозга на следующий день.

*Теперь поговорим о том, что лучше есть утром перед экзаменом.*

- Чтобы иметь светлую голову и хорошо соображать, в первую очередь нужны физические силы. Приготовьте чечевицу, гречневую или овсяную кашу. На завтрак можете также съесть отварное яйцо или творог. Все эти продукты не только дают силы, но и содержат большое количество витаминов группы В, улучшающих память, воображение и аналитическое мышление.
- Многие школьники берут с собой шоколадки, чтобы съесть их прямо перед экзаменом. Это действительно помогает улучшить воспроизведение заученной информации. Но есть куда более полезные во всех отношениях продукты.
- Курага и инжир, бананы и грецкие орехи, клюквенный морс с медом — вот продукты, повышающие стрессоустойчивость, ускоряющие прохождение импульсов между нервными клетками, а значит, и умственную деятельность, что необходимо для того, чтобы вы могли максимально показать свои знания. Кроме того, эти продукты содержат целый комплекс полезных веществ и улучшают настроение.



**Успехов Вам!**

*Статью подготовила Шемет Л.В., учитель биологии.*