

Немного о питании

Пересмотрите питание Вашего ребёнка. Оно не должно содержать много стимуляторов (кофе, чая, колы, сахара), которые действуют на организм возбуждающе.

Пищу необходимо разнообразить
овощами и фруктами

Морковь – особенно облегчает
заучивание за счёт того, что
стимулирует обмен веществ в
МОЗГУ

*(Перед заучиванием хорошо съесть тарелку тёртой
моркови с растительным маслом)*

**Капуста – снимает
нервозность, снижает**

«мандраж»

(салат из капусты)

Ананас – содержит большое количество витамина «С», способствует удержанию в памяти большого количества заучиваемого материала

(можно сок, 1 стакан в день)

Лимон – витамин «С» освежает
мысли, восприятие

Орехи – особенно хороши, если
предстоит умственный труд
(*стимулируют деятельность
мозга*)

Тмин – стимулирует всю нервную
систему

Чай из тмина (2 чайные ложки на чашку)

Креветки – деликатес для мозга,
снабжают организм
важнейшими жирными
кислотами, которые не дадут
ослабнуть внимание
(достаточно 100 грамм в день)

Инжир – его эфирные масла
разжижают кровь, мозг лучше
снабжается кислородом

Репчатый лук – помогает при
умственном переутомлении,
усталости. Улучшает снабжение
мозга кислородом
(половина луковицы ежедневно)

*На положительные и
отрицательные эмоции
можно также повлиять при
помощи пищи:*

**Паприка – способствует
выделению гормонов счастья –
эндорфинов**

**Клубника – очень быстро
нейтрализует отрицательные
ЭМОЦИИ**

(минимум 150 грамм в день)

Банан – содержит серотонин,
вещество, необходимое нашему
мозгу, чтобы тот просигналил:

«Вы счастливы!»

Аскорбиновая кислота обладает
свойствами *вызывать прилив сил*
и улучшать умственную
работоспособность
(«*Витамин бодрости*»).

Первая помощь при приступе паники, беспокойства:

Научите своего ребёнка вдыхать очень быстро через нос, а выдыхать очень медленно, через рот 10 раз, наступает

(«эффект успокоения»).

«Сосчитай до десяти»

**Если есть возможность, можно
выпить питьевой соды, что также
даст**

«эффект успокоения».

Можно умыться холодной водой

Ни в коем случае нельзя
применять *седативные*
препараты (элениум, тазепам и
т.д.). Успокаиваться надо
заранее:

**За 1-2 недели до экзаменов попить
настойки из трав пустырника,
валерианы, боярышника**

**Накануне, перед экзаменом ничего
успокаивающего пить не стоит:
можно спровоцировать
сонливость, заторможенность**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма и поэтому снижается скорость нервных процессов.

***Следовательно, перед экзаменом или
во время него целесообразно
выпить несколько глотков воды.***

 **Сладкую воду или сок пить не рекомендуют, т.к. в сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание;**

 **Для того, чтобы расщепить соки, тоже требуется вода**

 **Перевести нервное напряжение в мускульное – пробежаться или потрясти руками;**

 **Помассировать или растереть тело;**

 **Переключит внимание на посторонний объект;**