

# **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;**