

Экзаменационная пора. Правильная подготовка к экзаменам (советы для родителей и педагогов)

Перед врачами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, осуществление продуманной системы психогигиенических мероприятий, в которой следует выделить два направления: создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение стрессоустойчивости школьников.

Совет первый: правильно распланировать время

Прежде всего необходимо помочь подростку правильно распланировать время, отведенное на подготовку к экзамену, посоветовать, как лучше распределить темы билетов по дням. Начать стоит с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным. Подскажите приемы рациональной работы с текстами учебников, напомните, как правильно вести опорный конспект, по сути, им является хорошая шпаргалка.

Родители могут оказать существенную помощь в подготовке. Это может быть или совместный разбор трудной темы, или просьба коротко разъяснить какойто вопрос. Такая «репетиция» поможет не очень уверенным в себе подросткам снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к ответу.

Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты рекомендуем написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты. Сейчас многие используют для успешной подготовки к экзаменам компьютер. В конце статьи мы приводим несколько простых упражнений, позволяющих снять усталость с глаз и шеи. Их можно использовать для снятия утомления и повышения работоспособности и тем, кто не прибегает к помощи компьютера. Не забывайте проветривать комнату, поскольку гипоксия (пониженное содержание кислорода) мозга наряду с гиподинамией – характерная проблема здоровья современных тинэйджеров.

Совет второй: соблюдение режима труда, отдыха и сна

Для поддержания работоспособности неокрепшему юношескому организму в период выпускных экзаменов нужны совсем простые вещи: соблюдение режима труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиени-сты советуют проводить не меньше двух раз в день. Идеально, если продолжительность прогулки в день составит не менее 2 часов. Можно просто походить, поиграть в спортивные игры, покататься на роликах.

Продолжительность сна должна составлять не менее 8-8,5 часов. Хорошим способом восстановления работоспособности может служить даже небольшой по продолжительности дневной сон. Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена. Ночные бдения,

как правило, не приносят большой пользы. А снять нервное напряжение после сдачи экзамена помогут пешеходные прогулки в парке или лесу, плавание в водоеме или бассейне.

Совет третий: адекватное питание

Питание должно быть адекватным. Быстрорастворимые супы и пюре всасываются уже во рту, кишечник при этом отдыхает. В рационе выпускника не должно быть высококалорийных продуктов. Употребляйте в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Есть нужно каждые 3-4 часа. Конечно, в плотном графике подготовки к экзаменам трудно выкроить время для еды, но нужно помнить, что именно она дает силы для занятий. Ведь интенсивная умственная деятельность сжигает массу калорий (пожалуй, не меньше чем физическая, а может, и больше). Во время экзаменов лучше всего придерживаться углеводистой пищи: сухофруктов-орехов.

Советуем включать в меню такие продукты, как лимоны, бананы, репчатый лук, морковь, капусту.

И, наконец, несколько слов о любимом напитке миллионов. Конечно, кофе разгоняет нежелательный сон, однако он же повышает риск сердечных заболеваний, а также может вызвать мигрень. Итогда сильная головная боль помешает доучить билеты. Не злоупотребляйте кофе! Раз в день можно позволить себе пару квадратиков шоколада.

Менее калорийное питание способствует лучшей работе мозга. Чтобы накопить силы для решительного мозгового штурма, питайтесь регулярно. Учитывая недостаточность витаминов в питании большинства детей и подростков и повышенную в них потребность в это непростое время, имеет смысл включать в рацион питания специальные витаминизированные продукты и витаминные препараты. Еда «на нервах», когда в состоянии волнения подростки начинают уписывать за обе щеки, как правило, то, что попадает под руку, не лучший способ утоления голода. Да и на экзамен не стоит отправляться с переполненным желудком. Легкий завтрак, в меню которого могут быть каша, йогурт, сок, особенно свежесжатый, творог, сыр, будет хорошим подспорьем для успешного экзаменационного испытания.

Совет четвертый: поддержка и похвала

Очень часто возникает вопрос, стоит ли прибегать к каким-нибудь стимуляторам, повышающим работоспособность и память. Этот вопрос лучше обсудить с врачом. Не следует прибегать к седативным средствам на спиртовой основе. Если есть необходимость, лучше заварить пустырник или валериану. Среди специальных средств, улучшающих функции мозга, можно назвать глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем повышает его функции, устраняет повышенную раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон. Такое доступное средство, как аромат свеженарезанного лимона, по мнению японских ученых, повышает работоспособность, устраняет сонливость даже у очень уставших и ослабленных людей.

В эту непростую для подростка пору взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременно пятерку или заветную медаль ценой будущего

благополучия и счастья. Важно, чтобы выпускник твердо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Поддержка и похвала (но в меру!) — то, в чем особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору.

Упражнения для поддержания зрительной и умственной работоспособности

1. Обоими средними пальцами стимулируйте точки, расположенные с внутренней стороны глаза. При этом усилие пальцев направляйте к носу. Массаж выполняется в течение пяти минут.
2. Помассируйте легким надавливанием точки, расположенные под нижним веком. По 5 нажатий обоими средними пальцами.
3. Легко помассируйте глаза указательными и средними пальцами, чуть потягивая веки наружу. Средний палец не должен сильно давить на глаз. 5 массажных движений.
4. Откройте глаза и поверните глазные яблоки по кругу – 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против нее.
5. Пальцы рук, сложенные вместе, перекрестить в центре лба.

Ладони как раз накроют глазные впадины, полностью исключая доступ света, и при этом не будут сжимать глазные яблоки, оставляя возможность свободно двигать веками. Подобное искусственное затмение, «пальминг», являясь одним из лучших упражнений для глаз, ускоряет процесс расслабления глазных мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный «пальминг» восстанавливает функциональные свойства сетчатки глаза.

Для шеи

1. Медленно поверните голову вправо, потом влево. Повторите 4-6 раз. Затем сделайте то же движение в быстром темпе 8-10 раз.
2. Медленно поверните голову, а затем откиньте ее назад. Повторите упражнение по 4 раза в каждую сторону.
3. Наклоните голову в сторону так, что бы она коснулась плеча. Упражнение выполняется 4-6 раз в каждую сторону. Не поднимайте плечи вверх.
4. Наклоните голову сначала вправо, затем влево, каждый раз касаясь плеча ухом. Упражнения выполняются 4-6 раз в каждую сторону.
5. Выполните вращение головой по часовой стрелке, затем против нее 6-10 раз в каждом направлении.
6. Поставьте оба локтя на стол, подпирая нижнюю челюсть ладонями, положенными одна на другую. Вытолкните нижнюю челюсть руками вверх, затем опустите голову вниз. Упражнение выполняется 4-6 раз.

Степанова Марина Исааковна, доктор медицинских наук,
НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Российской академии медицинских наук

<https://www.psyoffice.ru/3-0-psytera-00111.htm>