

РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ГИА

*Старший методист отдела ППО,
Симонова Евгения Андреевна*



Очень важное значение в период подготовки к экзаменам имеет режим дня. Наблюдайте, чтобы не было перегрузок. У ребёнка должна быть возможность отдыха, смены видов деятельности. Например, компьютерные игры и телевизор только увеличивают усталость. Но не нужно в приказном порядке запрещать это детям. Они взрослые, им можно объяснить. Лучше найти такую форму отдыха, которая не переутомляет: прогулки, общение с одним, двумя друзьями, уборка комнаты, различные домашние поручения. В течение дня нужно делать перерывы каждые 45-60 минут. Иногда дети начинают манипулировать своей учебной, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Спокойно объясните ребенку, что физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Для глаз в это время обязательна гимнастика: каждые 15-20 минут отрывать глаза от учебника и переводить их за окно, в даль. Это позволит избежать напряжения глазной мышцы и близорукости.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы никто не мешал старшекласснику. Можно ввести в интерьер жёлтые и фиолетовые цвета. Они увеличивают работоспособность. Достаточно даже небольшой картинки на рабочем столе.

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

1. Для нормальной работоспособности важно, чтобы ребёнок высыпался. Дети, торопясь выучить предмет, пренебрегают сном, после чего быстрее устают, становятся беспокойными и раздражительными. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон

снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а так же играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо. Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна.

2. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Ребенок не должен быть голодным, для того чтобы голова правильно работала, он должен правильно питаться. Но переедание, или наоборот, отказ от еды, не в меру острая, жирная, сладкая пища дает нагрузку на желудок, что обязательно отрицательно скажется на работе мозга. Рекомендуются четырёхразовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Пища должна быть средней калорийности.

Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой, поставщиками которой являются углеводы, которые содержатся во фруктах и сухофруктах, кашах, хлебе из муки грубого помола, овощах и бобовых.

Хлеб и сахар вызывают лишь кратковременный прилив сил, после которого начинается резкий спад работоспособности мозга.

Обеспечить организм энергией, высвобождающейся постепенно и равномерно помогут рис, гречка, макароны.

Минеральные вещества необходимые для питания мозга: фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Они содержатся в следующих продуктах.



Фосфор: бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, грецкие орехи.

Сера: в капусте, моркови, огурцах, чесноке, инжире, луке, картофеле.

Источником цинка являются пророщенная пшеница, и пшеничные отруби.

Магний: миндаль салат-латук, мята, цикорий, оливки, арахис, картофель, тыква, слива, грецкие орехи, цельные зерна пшеницы.

Железо: фасоль, капуста, вишня, зеленые овощи, горчица, апельсины, горох, ананас, помидоры, рис.

Из этого перечня выберите продукты, которые вам по душе и по вкусу, но обязательно включайте их в питание старшеклассника.

На завтрак лучше съесть порцию тертой моркови с растительным маслом – это улучшит память и активизирует работу мозга. В обед: желательно выпить чашку бульона или съесть суп, борщ. Полдник: йогурты, мюсли с молоком или йогуртом, бутерброд, какао, сок, чай. Ужин: на ужин подойдут овощные салаты, зелень, фрукты.

Для того, чтобы лучше усваивался материал при подготовке к ЕГЭ, следует правильно составить свой распорядок дня. Учить материал лучше с утра, до 12-13 часов дня. После чего пообедать и провести пару часов на свежем воздухе, постараться при этом думать на отвлеченные темы, чтобы отдохнуть. После опять продолжайте занятия, делая перерыв на отдых. Не засиживайтесь допоздна, так как материал, если ребенок устал, не усвоится, и время будет потеряно зря.

Правильно организованный быт так же является важным фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином. Эти привычки лучше исключить вообще!

Желаем удачи вам и вашему старшекласснику!

Литература:

1. <http://lib.znaimo.com.ua/docs/184/index-13998.html>
2. А. Камалина, Питание для мозга //Газета «Помоги себе сам» - август 2005
3. <http://www.fpss.ru/gazeta/diets/3822/>
4. Питание перед экзаменом // http://www.kuking.net/10_412.htm