

Рекомендации для родителей, чьи дети сдают экзамены.

Стать энерджайзером

Чтобы выпускники легче пережили этот трудный период, врачи-гигиенисты разработали следующие рекомендации.

- **Пейте зеленый чай, а также чай из:**

- листьев и плодов черной смородины;
- листьев, плодов и молодых побегов облепихи крушиновидной;
- хвоща полевого;
- крапивы двудомной;
- шиповника коричневого.

Эти лекарственные растения можно использовать в любых вариантах. Вот несколько рецептов.

* Столовую ложку сухих, перемолотых в кофемолке плодов шиповника залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут, настаивайте 2-3 часа, процедите.

* Возьмите 2 столовые ложки смеси взятые в равных пропорциях плодов шиповника коричневого, листьев (можно сухих) черной смородины, малины обыкновенной и брусники обыкновенной. Залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе два часа. Пить такой чай рекомендуется по ¼ - ½ стакана 3 – 4 раза в день.

Другой не менее актуальный совет – употреблять как можно больше жидкости.

- **Подросток должен выпивать 2 – 2,5 л жидкости в день.** В течение учебного дня большинство детей сидит на сухом пайке – перекусывают бутербродами, а запить еду достаточным количеством жидкости забывают. Для энергетического обмена это просто катастрофа, ведь без воды он осуществляться не может. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива – кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил.

- **Ваш цвет – красный**

Естественные витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, более эффективны, чем синтетические.

Так что в рационе ребенка должно быть как можно больше фруктов, овощей, ягод, съедобных трав.

Полезно есть плоды с красной, оранжевой и желтой окраской – в них содержится особенно много витаминов А и С, повышающих сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Это морковь, тыква, томаты, брусника, клюква, черника, сладкий перец, хурма, лимоны, апельсины и другие.

При употреблении достаточного количества фруктов и овощей нормализуется деятельность желудка. А это также очень важно для укрепления иммунной системы организма.

- **Кофе лучше заменить на какао.** Это только кажется, что кофеин, имеющийся в кофе, помогает взбодриться. Поначалу он действительно возбуждает нервные клетки, но почти сразу истощает их. Кофеин учащает дыхание, заставляет сердце работать в усиленном ритме, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Короче, заставляет организм работать буквально на износ. Зато горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.
- **!!! Детям необходимо много двигаться.** Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11-15 лет положено за день преодолевать до семи километров – пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них – за ту часть дня, что они находятся в школе.
- **!!! Научите ребенка вовремя отключаться.** Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5 минутные паузы по мере необходимости, школьник будет уставать значительно меньше. А японские ученые предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5 – 10 минут в позу «кучера на дрожках». Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.
- **!!! Не позволяйте сыну или дочери учить уроки и одновременно слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону.** Попытка

выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

- **!!! Обучите точечному массажу, возвращающему бодрость.** Пусть ребенок зажмет мизинец правой руки между большим и указательным пальцами левой, а кончиком большого пальца сильно надавит и интенсивно разомнет среднюю часть мизинца. Полезно также разминать между подушечками большого и указательного пальцев мочки обеих ушей одновременно.
- **Если в школе не введена специальная форма, одевайте ребенка поярче.** Известно, что красно-оранжевые оттенки заряжают бодростью и оптимизмом.