**Экзаменационная пора**

* [Совет первый: правильно распланировать время](#_Toc349984282)
* [Совет второй: соблюдение режима труда, отдыха и сна](#_Toc349984283)
* [Совет третий: адекватное питание](#_Toc349984284)
* [Совет четвертый: поддержка и похвала](#_Toc349984285)
* [Упражнения для поддержания зрительной и умственной работоспособности](#_Toc349984286)

Опять пришла пора школьных эк­заменов, пора волнений и пере­живаний для каждого выпуск­ника. Экзамены, пожалуй, с полным пра­вом можно отнести к наиболее выра­женным стрессовым ситуациям в шко­ле. Подготовка к ним и сдача экзаме­нов связаны с чрезвычайно большим напряжением для организма школь­ников. Весьма образно охарактеризо­вал состояние экзаменуемого знаме­нитый писатель Андре Моруа, выступая на съезде французских врачей: «Пер­спектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее само­го мощного слабительного. Тревога и страх- сами по себе болезни; наслаива­ясь на другой недуг, они ужесточают его те­чение». Интенсивная умственная деятель­ность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания - все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее со­стояние растущего организма.

Проведенные нами исследования, которые заключались в оценке самочувствия бо­лее 600 школьников нескольких москов­ских школ в период экзаменов, показали, что испытанию, и весьма серьезному, под­вергаются не только знания, но и здоро­вье детей. Характер жалоб этих детей на самочувствие можно с полным основани­ем рассматривать как проявление стрессо­вой реакции на экзаменационную ситуа­цию. Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопро­тивляемость к различным болезням, про­воцирует обострение имеющихся заболеваний. Особен­но сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих откло­нения в состоянии здоровья, а именно эти дети составляют сегодня большинство.

Специальными исследованиями доказа­но повреждающее воздействие экзаме­национного стресса на основные пока­затели биологических ритмов у учащих­ся. При этом у школьников, отнесенных ко II и III группам здоровья, экзамены вызывают наиболее выраженные сдвиги, которые у здоровых подростков диагнос­тируются лишь при очень высоких (близ­ких к предельным) уровнях физических нагрузок. У половины детей сдача экза­менов сопровождается гипертонически­ми реакциями.

Особенно сильное стрессовое влияние эк­заменов следует предполагать на учени­ков, страдающих нервными и психичес­кими заболеваниями. К тому же экзаме­ны проводятся в самый неблагоприятный момент- в конце учебного года, когда утомление школьников наиболее выраже­но, что еще сильнее вредит их здоровью и самочувствию.

Сегодня отменены действовавшие ранее льготы об освобождении от выпускных эк­заменов лиц, страдающих серьезными за­болеваниями. Однако для снижения риска обострения заболевания для этой катего­рии выпускников предусмотрена щадящая организация сдачи экзаменов.

Совершенно очевидно, что 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 какой-то 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.

[оглавление](#_top)

## 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 гигиенисты 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.

[оглавление](#_top)

## 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 высокорафинированных 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. И тогда 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 попадается 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 свежевыжатый, творог, сыр, будет хоро­шим подспорьем для успешного экзамена­ционного испытания.

[оглавление](#_top)

## 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 непременную 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.

[оглавление](#_top)

## Упражнения для поддержания зрительной и умственной работоспособности

Для глаз:

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 проделайте 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.

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.

[оглавление](#_top)