

Памятка для родителей учащихся при подготовке к ЕГЭ и ГИА

Уважаемые родители!

Наступает время подведения итогов обучения Вашего ребенка. Школьные экзамены являются первым в жизни ребенка экзаменационным опытом, который отражает результаты большого многолетнего труда ученика, его родителей и коллектива учителей. Экзаменационный период всегда характеризуется развитием высокого эмоционального напряжения, которое может привести к ухудшению физического и психического здоровья детей. Чрезмерный экзаменационный стресс сопровождается интенсивной умственной деятельностью, повышенной статической и зрительной нагрузкой, нарушением режима труда и отдыха, отрицательными переживаниями.

Во время подготовки и сдачи экзаменов развивается значительное функциональное напряжение всех систем органов организма ребенка или подростка. В этот период от школьника требуется мобильность и быстрая переключаемость мышления, высокая умственная работоспособность, максимальная концентрация внимания, четкость и структурированность мышления. У большинства юношей и девушек резко сокращается продолжительность сна, сон становится поверхностным и беспокойным, отмечается колебание веса, усиление потоотделения, изменение секреции гормонов, состава крови и слюны. Отклонения отмечаются со стороны сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, что проявляется в изменении сердечного ритма и ритма дыхания, нарушении тонуса сосудов, транзиторном повышении артериального давления до 140-145 мм рт.ст., появлении головных болей, головокружения, зрительных расстройств, нарушении терморегуляции. На этом фоне возможно возникновение функциональных нарушений здоровья и обострение хронических заболеваний.

Наиболее подвержены к развитию стрессовых реакций школьники «группы риска»: учащиеся с высоким чувством ответственности, тревожные, мнительные, которые зачастую являются отличниками или хорошо успевающими, дети с пограничными психическими расстройствами.

В период выраженной стрессогенной ситуации очень важно обеспечить для ребенка благоприятный психологический микроклимат в семье. Доброжелательный стиль общения родителей проявляется в искреннем интересе к личности ребенка, в стремлении понять его внутреннее состояние и поведение, в открытости контактов, теплых интонациях голоса, спокойной мимике, уважительном обращении. Доброжелательный стиль общения снижает уровень тревожности, обеспечивает высокий уровень работоспособности и позволяет ребенку максимально использовать интеллектуальные и физические ресурсы.

Не менее важным для школьника, сдающего экзамены, является поддержание позитивного психологического настроения, мотивация на достижение положительных результатов.

При подготовке к экзамену необходимо учитывать периоды умственной работоспособности учащегося.

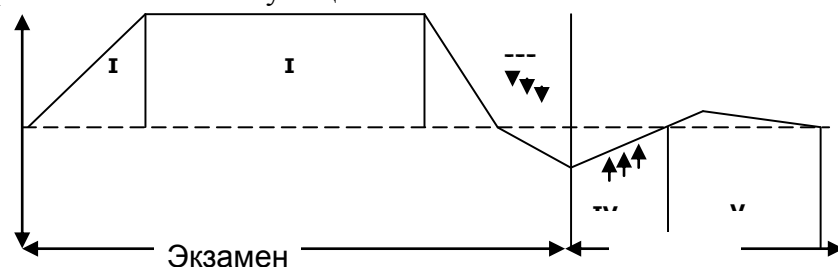


Рис.1.

Кривая умственной работоспособности

Периоды умственной работоспособности:

I - период вработываемости. Его продолжительность 5-10 мин. Во время этого периода проводится ознакомление с заданием и подготовка к работе.

II - период высокой работоспособности, во время которого выполняется основная трудная часть задания.

III – период появления первых признаков утомления. Начальные признаки утомления являются естественным следствием умственной деятельности. Они представляют собой защитную реакцию организма от переутомления и повышают адаптационные возможности организма. Фаза устойчивой работоспособности длится дольше и признаки утомления возникают позднее, если школьнику созданы благоприятные условия.

IV – период выраженного утомления. В этот период снижается продуктивность умственной работы, увеличивается количество ошибок, снижается темп выполнения задания, появляется двигательное беспокойство, снижение внимания, возможно развитие нарушения дыхания, сердцебиения, ухудшение самочувствия.

Небольшая двигательная нагрузка снимает утомление. В положении сидя ученик может выполнить простейшие упражнения, направленные на улучшение мозгового кровообращения, снятие статического напряжения и релаксацию зрительного анализатора (приложение № 1).

V – период восстановленной работоспособности. Этот период следует после кратковременного продуктивного отдыха и позволяет закончить выполнение задания и проверить работу.

Родителям необходимо проследить за тем, чтобы домашние условия для работы при подготовке школьника к экзамену были комфортными. При этом важно учесть, что рабочее место школьника должно быть комфортным, мебель должна соответствовать росту ребенка, освещенность рабочего места не менее 300 лк, возможность естественного проветривания через форточки или окна, оптимальный звуковой и воздушно-тепловой режим с температурой воздуха 18-21 град.С, влажностью 40-60%.

Для эффективной организации учебной деятельности школьнику необходима реализация основных физиологических потребностей организма. К основным физиологическим потребностям организма детей и подростков относится сон, двигательная активность, прием пищи и обеспечение водой. Их неудовлетворение создает физический дискомфорт и нарушает учебную деятельность.

Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха составляет основу режима дня. Основными компонентами режима дня являются следующие: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору, прием пищи, личная гигиена. Основными гигиеническими принципами построения рационального режима дня школьника является его регулярное соблюдение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их рациональное чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем, обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для оптимального физического и психического здоровья.

Чередование физиологических процессов осуществляется с определенной последовательностью и частотой, что является характерной особенностью в жизнедеятельности человека. К наиболее выраженным биологическим ритмам относят суточные колебания психофизиологических функций. Суточный биоритм проявляется в колебаниях функционального состояния организма, т.е. в наличии периодов улучшения и ухудшения функций. Эти данные должны учитываться при организации трудовой и учебной деятельности.

Биологические часы и идеальный режим дня

Время	Проявления суточной активности
04.00	Биологические часы начинают отсчет новых суток в организме Подготовка к пробуждению. Этот час чреват обострением болезней.
05.00	Концентрация кортизона (гормона, отвечающего за обмен веществ) в крови в 6 раз выше, чем днем.
06.00	Активизируется обмен веществ, повышается уровень сахара и аминокислот. Подготавливается необходимая для нового дня энергия.
07.00	Лучшее время для подъема. Пора завтракать. Завтрак должен быть плотным. Полученные углеводы преобразуются в энергию и придают силу.
08.00	Суточный пик ощущения боли. Все болезненные проявления усиливаются.
09.00	Организм устойчив к работе. Даже если рабочий день наступил, уровень работоспособности невысокий.
10.00	Температура тела достигает максимума. Хорошо функционирует кратковременная память. Подходящее время для действий, требующих внимания и сообразительности.
11.00	Самая высокая работоспособность. В это время люди редко ошибаются в счете. В распорядке дня школьника это время должно приходиться на «трудные» уроки.
12.00	Кровоснабжение мозга снижено, полезна умеренная двигательная активность.
13.00	Работоспособность на 20% ниже среднесуточного уровня. Самое лучшее время для обеда.
14.00	Усталость ощутима, но достаточно 10-минутного отдыха, чтобы ее преодолеть.
15.00	Новый пик работоспособности.
16.00	Активизируется кровообращение. Оптимальное время для занятий физической культурой и спортом.
17.00	Прилив жизненных сил.
18.00	Время для ужина.
19.00	Рабочий день окончен. Пульс становится реже, кровяное давление снижается, центральная нервная система становится более чувствительной к воздействию лекарств.
20.00	Неподходящее время для еды: пища, съеденная после 20 часов вечера, останется не переваренной до утра.
21.00	Подготовка ко сну.
22.00	Снижается обмен веществ. Работоспособность резко падает.
23.00	Активность обмена веществ минимальна. Снижаются до минимума частота пульса и температуры тела.
24.00	Лучшее время для восстановления организма. Интенсивно происходит рост и развитие т.к. клетки делятся быстрее, чем днем.
01.00	Для «жаворонков – глубокий сон, для «сов» - менее глубокий.
02.00	Возрастает чувствительность к холоду.
03.00	Снижается до минимума уровень мелатонина, отвечающего за настроение. Лица, страдающие депрессией, просыпаются в мрачном расположении духа.

В ночное время наблюдается более низкий уровень функционального состояния и работоспособности у детей и подростков. В дневное время - наоборот, функциональные возможности и работоспособность значительно улучшаются, хотя и не остаются на одном уровне. Отмечается 2 периода повышения умственной работоспособности в течение суток: первый подъем с 8 до 12 часов, второй - с 17 до 19 час. Днем с 13 до 15 ч и ночью с 2 до 5 ч работоспособность обычно самая низкая. Эти данные должны учитываться при организации трудовой и учебной деятельности.

По данным многочисленных исследований режима дня современных школьников отмечается снижение продолжительности ночного сна, недостаточность пребывания на свежем воздухе, низкая двигательная активность и значительное увеличение продолжительности времени работы с компьютером и просмотра телепередач. Рассогласованность биологических ритмов школьника с его социальными ритмами деловой активности оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Нарушения режима дня приводят к дезадаптации организма и, как следствие, к нервно-психическим расстройствам. У ребенка может появиться раздражительность, беспокойство, снижение аппетита, нарушения сна.

Процессы высшей нервной деятельности ребенка школьного возраста характеризуются чрезвычайной интенсивностью и истощаемостью. Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы и обеспечить ее полное функциональное восстановление после работы.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Сон имеет сложную структуру и представляет собой ряд последовательных состояний – фазы медленного сна и фазы быстрого сна. Физиологическая продолжительность сна зависит от возраста ребенка, состояния его здоровья, характера предшествующей работы, окружающей обстановки, гигиенических условий помещения и др. Для подростков 15-17 лет продолжительность ночного сна составляет 8 - 9 ч. Время отхода ко сну для подростка 15 -17 лет – 22.00 часов. Подъем в 7 часов наиболее рационален, более ранний или поздний подъем отрицательно сказывается на самочувствии детей.

У большинства современных школьников отмечается недосыпание. Хроническое недосыпание ухудшает функциональное состояние коры головного мозга, нарушает психическую адаптацию и является основой для формирования психических расстройств, снижает умственную и физическую работоспособность. Ограничение сна резко уменьшает активность гиппокампа — области, ответственной за память. Именно в период сна происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности.

Активные физиологические процессы, за счет которых осуществляется высшая нервная деятельность ребенка или подростка очень чувствительны к содержанию кислорода в тканях головного мозга. Поэтому дети и подростки имеют высокую потребность в пребывании на открытом воздухе. Прогулки - наиболее эффективный вид отдыха. Подобный отдых ускоряет снятие утомления, так как увеличивает поступление кислорода в органы и ткани, стимулирует окислительно-восстановительные процессы. Дополнительные затраты энергии во время прогулки на поддержание температуры тела и двигательную активность усиливают деятельность всех систем организма, в первую очередь центральной нервной системы и иммунной. Контакт с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, морозный или жаркий воздух) стимулирует адаптационные механизмы организма. Пребывание на прогулке способствуют снятию утомления с органов зрения. В помещении ребенок фокусирует взгляд только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является эффективной тренировкой зрительного анализатора. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит эмоциональное и интеллектуальное состояние ребенка. Таким образом, пребывание на открытом воздухе способствует насыщению крови кислородом, восполнению ультрафиолетовой недостаточности, позволяет обеспечить закаливание организма. Участие школьников в подвижных играх на свежем воздухе является активным видом отдыха, который позволяет увеличить двигательную активность, формирует положительные эмоции, помогает выявлению и развитию личностных особенностей ребенка, что способствует его социальной адаптации. В

настоящее время имеется тенденция к сокращению именно этого режимного момента учащихся за счет повышения учебной нагрузки.

В период подготовки к экзаменам 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 экзаменам следует оставить свой режим дня прежним, стоит внести лишь некоторые коррективы.

Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусного. Не правы ни те, ни другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Оптимальным является рацион средней калорийности с достаточным содержанием свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться днем и спать ночью, а также снижают уровень тревоги.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать. В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, т.к. в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти. Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Для перекусов во время экзаменов рекомендуются свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, маленькие кусочки черного шоколада. Не следует увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т.к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше. Необходимо исключить чипсы поскольку из-за высокого содержания жира, желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Вечером, накануне экзаменов, можно предложить ребенку блюда из крахмальных продуктов. Макароны, рис, картофель и хлеб калорийны, легко усваиваются и помогут спокойно спать. На ночь можно выпить стакан теплого молока, лучше с медом. Это поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна. Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма. Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки. Перечень рекомендуемых продуктов в приложении № 2.

Утром перед экзаменом необходимо принять пищу с высоким содержанием легко усвояемого белка и клетчатки - яйца, фасоль, овсянку (геркулес) с медом или мюсли. Если ребенок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене. Питание (в т.ч. горячий обед) во время экзамена не предусмотрено. Родителей к детям не допускают.

В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли. Во время пребывания на экзамене школьник должен иметь возможность пользоваться питьевой водой.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит негазированная натуральная минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как уровень энергии падает сразу после того, как их выпьют. Целесообразно во время экзамена организовать использование бутилированной питьевой воды, расфасованной в небольшие емкости по 0,2 – 0,5 л, отвечающей санитарным требованиям и обеспечить ею каждого экзаменуемого.

Соблюдение элементарных гигиенических требований к проведению итоговой и промежуточной аттестации позволит более эффективно использовать физические и интеллектуальные ресурсы учащихся, а так же сохранить здоровье детей и подростков.

Приложение № 1

Комплекс упражнений физкультминуток

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо, 2-и.п., 3-поворот головы налево, 4-и.п., 5-голову наклонить вперед, 6-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища. И.п.-сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-повернуть туловище направо, 2-повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. И.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, рыки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.
6. Прodelать в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке и столько же против часовой. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение № 2

Продукты, улучшающие память:

Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.

Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса.

Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150-200 граммов тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

Продукты для улучшения концентрации внимания:

Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки, а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки снабжают мозг нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Лук следует добавлять в салаты, главное чтобы это количество ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

Продукты для творческого мышления:

Инжир. В своём составе содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.

Грамотное питание в период подготовки и сдачи экзаменов:

- морковь (для запоминания),
 - лук (от усталости),
 - орехи (выносливость),
 - острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения),
 - капуста (для спокойствия),
 - лимон (для энергии),
 - черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения),
 - морская рыба (питание клеток мозга).

Материал взят из выступления врача-педиатра ГОУ ЦО № 1601 Максимьяк И.Р. с использованием материалов круглого стола «Гигиенические требования к условиям и режиму проведения Единого государственного экзамена», организованного РМАПО, докладчики Н.М Цыренова, В.В. Стан, О.А. Шелонина, Л.Ф. Игнатова.