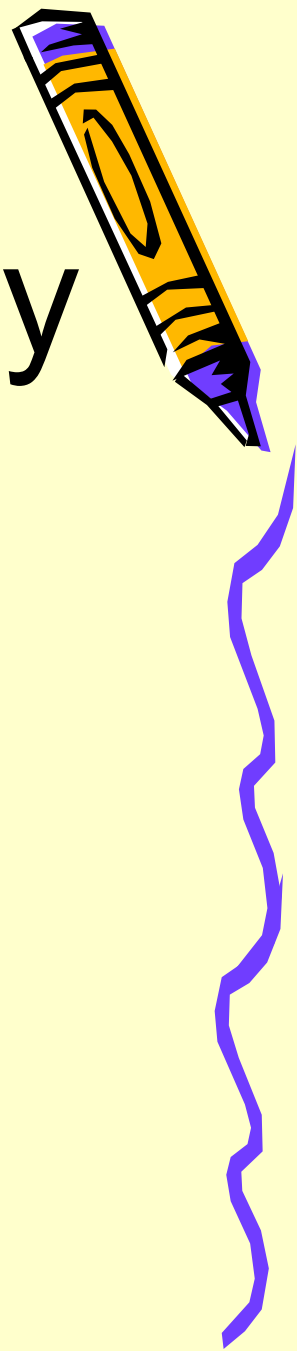


Как помочь ребенку при подготовке к экзаменам



Зоны риска (органов, систем) при подготовке к экзаменам.

№	Зоны риска	Характер нарушений	%
1.	Мозг	Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли	100%
2.	Нервная система	Нервозность, раздражение, плаксивость.	75%
3.	Желудок	Боли, сердцебиение, нарушение ритма и	75%

4.	Сердце	Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота	75%
5.	Глаза	Утомление, нарушения зрения	63%
6.	Вегетативная система	Дрожь в руках или ногах	60%
7.	Позвоночник	Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др.	25%

8.	Сосуды	Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног	25%
9.	Печень	Нарушение из – за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая.	10 - 12%
10.	Руки	Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав.	10 - 12%
11.	Общее недомогание	Утомление, повышение температуры тела, вялость и др.	
12.	Другие нарушения	Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения	

Рекомендации по преодолению и профилактике нарушений здоровья при подготовке к экзаменам.

Общее утомление.

Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе, витамины, сосредоточенность при подготовке к экзаменам.

Нервозность, переживания.

Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

Утомление глаз.

Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание богатое витаминами А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке).

Правильный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

Нагрузка на сердце, сосуды.

Самоуспокоение на случай неудачи «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение «Все сдают и - я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

Мышечное утомление.

Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким – жира, массаж, самомассаж.

Нагрузка на позвоночник.

Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах полежать на полу.