

Родителям

Как помочь ребенку в выпускном классе?

В год сдачи ЕГЭ и ОГЭ посмотрите, от каких дополнительных нагрузок имеет смысл на этот год освободить ребенка. Прикинули? Определитесь с графиком занятий.

А теперь перейдем к режиму дня. Одна из основ и общей, и психогигиены, и её не просто так разрабатывали. Так давайте соблюдаем хотя бы основную часть требуемых пунктов. Каких?

Во-первых, сон. Достаточный, восьмичасовой и, что важно, именно ночной. Не четыре ночью и четыре днём, не с двух до десяти, а как положено. Ну и условия для нормального засыпания тоже неплохо бы обеспечить: проветрить комнату заблаговременно, проследить, чтобы ночью не было душно, принять ванну или теплый (не надо контрастного!) душ перед сном.

Во-вторых, питание. Достаточно, полноценное. Напомним вегетарианцам и худеющим: принципы принципами, но в условиях, когда от мозга требуется усиленная работа, когда на организм ложатся сверхнагрузки, питание должно быть сбалансированным.

В-третьих, баланс между умственной и физической деятельностью. Не стоит все время проводить за книгами и монитором. Мы не призываем изнурять себя тренировками, бегом, сдавать на КМС по боксу или на золотой значок ГТО, но чуть размяться в свое удовольствие лишним точно не будет. Если есть возможность ходить в бассейн - вообще здорово!

И в-четвёртых, обстановка дома. Она должна быть, особенно в этот год, дружелюбной и комфортно. Три буддистские обезьянки несут в себе очень глубокий смысл: не вижу зла, не слышу зла и не говорю возле. Усвоили? Вот и соблюдайте.