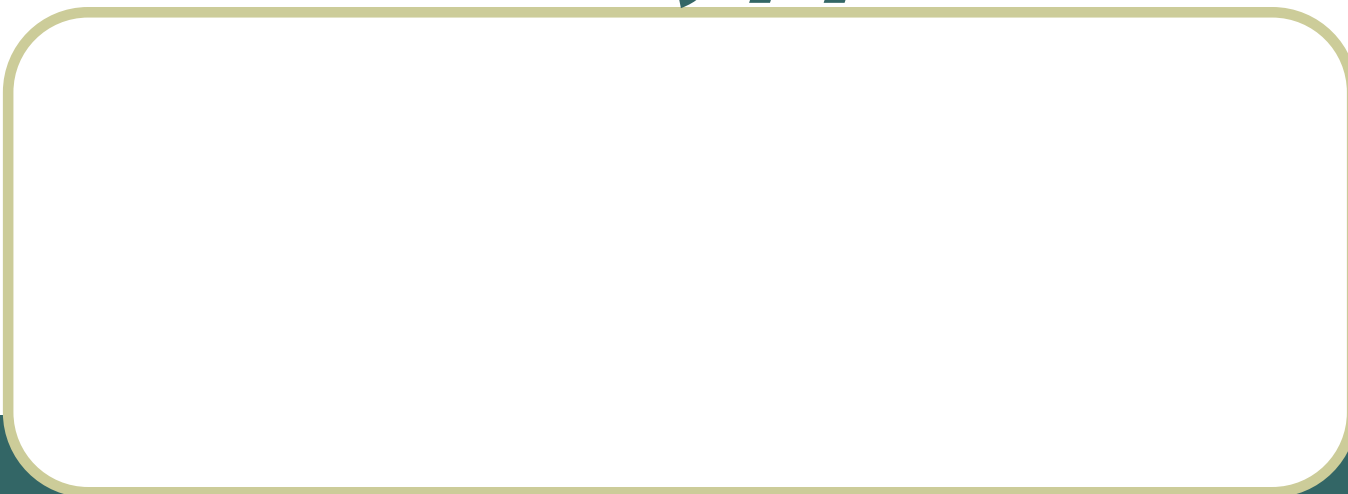


***Рекомендации по
оказанию помощи
детям при подготовке к
ВКР, ДЭ***



***Уважаемые родители, в Ваших силах сделать
все возможное для создания благоприятной
обстановки в период подготовки детей к
экзаменам.***

- 1. Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания.***
- 2. Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.***
- 3. Верить в силы детей, самим не поддаваться волнениям и панике.***

Ароматерапия

- Запахи моря уменьшают чувство тревоги и беспокойства.
- Гвоздика, кофе – стимулируют и тонизируют.
- Запах апельсина, мандарина, валерьяны, лимона - успокаивают.
- Бергамот, пачули – антидепрессивное действие.
- Сосна - помогает сосредоточиться.

Музыкотерапия

- **Классическая музыка**

Моцарт, Бах, Бетховен, т.к. имеет идеальный ритм – 60 ударов в минуту, что соответствует биению сердца.

- **Вокалотерапия**

«Сонная» терапия

- «Сон, словно золотая цепь, соединяющая здоровье и наше тело».
- «Сон для человека то же, что завод для часов».
- «Сон - источник всех сил, бальзам для больной души».
- «Дневные раны сном лечи».

Позитивное мышление

- Избавление от негативных мыслей;
- Позитивное декларирование;
- Найдите позитивный образец;
- Не придавайтесь «генерализации» и «катастрофизации»;

Питание

- **Без воды не обойтись** (8 стаканов в день);
- **«Наесть» высокий интеллект:**
 - железо, доставляет в мозг кислород (мясо, горох, курага);
 - витамины группы В, способствуют поддержанию нервной системы (зелень, бананы, молоко);
 - холин и лецитин – участвуют в выработке ацетилхолина. Вещество необходимое клеткам мозга при длительной работе (рыба);
 - **ВИТАМИНЫ.**