



Оберігайте свою дитину від надмірної тривожності, адже це може негативно вплинути на проходження тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, однак через брак життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше. Тож станьте для неї прикладом урівноваженості та впевненості.

Підтримуйте впевненість дитини у власних силах, частіше хваліть, підбадьорюйте. Адже страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час тестування.

Стежте за самопочуттям дитини та графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі.

Стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів. Лікарі радять вживати більше риби, сиру, горіхів та кураги, які стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дитині навчитися орієнтуватися в часі та правильно його розподіляти. Тоді вона вмітиме концентруватися протягом усього тестування. Це сприятиме її спокою й позбавить від зайвої тривожності.

Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок.

Правильне харчування – важлива складова успішної підготовки до ЗНО!

Тестування – це неабиякий стрес для організму, під час якого школярі або перестають харчуватися через переживання, або ж, навпаки, починають їсти багато, однак неправильно. Неправильне харчування перед таким важливим випробуванням, як складання ЗНО, може негативно вплинути на результати іспиту, оскільки всім відомо: **ми є те, що ми їмо**

. Організм повинен отримувати свою частку поживних речовин. У першу чергу треба підживлювати мозок, тобто їсти ті продукти, які поліпшують діяльність клітин мозку. Є певні правила харчування перед іспитами, які дозволять покращити результати.

Секрети правильного харчування школяра

- Починати правильно харчуватися слід задовго до того моменту, коли доведеться складати іспит. Якщо зробити це за день до тестування, ефективність буде мінімальною.
- Важливо раціонально розподілити об'єм спожитих калорій протягом доби. Харчування розподіліть на 4 прийоми: сніданок (25%), обід (40-45%), підвечірок (10-15%) та вечеря (15-20%).
- Якщо немає апетиту, не треба змушувати себе їсти. А якщо апетит посилений, навпаки, не слід перевантажувати організм їжею, а просто перекусити фруктами та овочами. Як варіант, можна використовувати сухофрукти.
- Пам'ятайте, що дитячий організм повинен у достатній кількості отримувати вітаміни й мінерали. Особливо слід вживати продукти, що містять залізо та вітаміни групи В. Збагатіть раціон школяра червоним м'ясом, злаками, шпинатом, квасолею, горіхами, печінкою.
- Споживайте натуральні вітаміни, а не синтетичні препарати з аптеки чи біодобавки.
- Перед тестуванням дитина повинна гарно поснідати. Яким би не було хвилювання, не слід нехтувати повноцінним сніданком.
- Найкращі фрукти перед іспитами – це банани і чорниці. У чорниці містяться дуже

Поради батькам випускників щодо підготовки до проходження ЗНО

Автор: Admin

29.04.2020 19:50 - Обновлено 29.04.2020 19:53

корисні антиоксиданти. А банан та інші фрукти забезпечать організм потрібною енергією.

- Обов'язково виключіть із раціону шкідливі фаст-фуди, магазинні солодоші.
- Школяр має споживати достатню кількість рідини. Але це мають бути не кава чи газовані напої, а зелений чай, молоко, фруктові соки. Споживання кави бажано обмежити. Також треба пити чисту воду. Вона забезпечує кращу концентрацію уваги та нормальну роботу організму. Натомість, якщо пити напої з великою кількістю цукру, рівень енергії буде швидко падати.
- Перекуси потрібні, бо це запорука гарної роботи мозку. Але це повинні бути здорові перекуси.
- Дитина не повинна переїдати, бо через це може виникати стан сонливості.
- Харчування школяра має бути правильним у будь-який період. Але особливо важливо дотримуватися принципів здорового харчування під час підготовки до тестування та в період складання іспитів.
- Якщо дитина не може заснути перед іспитом, дайте їй склянку теплої води з медом чи теплого молока. Допоможе заснути і вечеря, яка містить вуглеводи.

Смачного вам і гарного навчання!

[\(Джерело\)](#)

{jcomments on}