**Родителям важно помнить.**

***Одним из важных моментов при подготовке к экзамену является рациональное питание и здровый сон*.**

**Правильный режим питания основывается на соблюдении следующих требований:**

1. **Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними (согласно особенностям работы желудочно-кишечного тракта, промежуток между приемами пищи должны составлять не более 4-4,5 часов)**
2. **Кратность приема пищи (4-5 разовое питание)**
3. **Физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы: 20% - завтрак, 35% - обед, 10% - полдник, 35% - ужин.**

**В качестве валеологических рекомендаций по поводу здорового сна может быть предложено следующее:**

1. **Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту биологическую потребность в сне, ее сокращение приводит к развитию нервно-психических заболеваний.**
2. **Во время экзаменов и перед контрольными работами желательно увеличить продолжительность сна хотя бы на 1 час, потому что напряженная умственная работа требует большого напряжения нервной системы.**
3. **Для преодоления проблемы засыпания человеку необходимо ложиться в одно и то же время, ограничивать после 18 часов эмоциональные и двигательные виды деятельности.**