***Поради батькам***

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.

2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, |підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.

5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.