

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ШКОЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ

1. Здоровый образ жизни должен стать привычным делом.

Нужно задолго до школы учить детей здоровому образу жизни точно так же, как их учат говорить, читать, писать и считать. Очень важна атмосфера взаимопонимания в семье и отказ родителей от школьных привычек.

2. Полноценный сон нужно обеспечить в первую очередь.



Младшие школьники должны спать не менее 10 часов, старшие — не менее 7—8 часов. Хроническое недосыпание, актуальное для старших школьников, ведет к неврозам.

3. Полноценное питание.



В результате перегрузок у детей наблюдаются два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головная боль и повышенная возбудимость. Таким детям рекомендуются продукты, богатые магнием и калием.

Это крупы, бобы, свежая зелень, морковь, яблоки, курага и чернослив. Нужно исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе и шоколад.

Детям, у которых, наоборот, понижается артериальное давление, появляются слабость и вялость, нужно употреблять продукты, богатые кальцием: молочные продукты, творог, сыр, рыбу.

4. Борьба с гиподинамией.



Школьнику нужны ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также двигательные упражнения, процедура закаливания, утренняя гимнастика, занятия спортом, танцы и другое. Движение — это борьба со стрессом.

5. Психоэмоциональное напряжение. Наблюдается у школьников и в старших классах, и в младших. Это зависит и от характера: один спокойный, другой впечатлительный.

Очень хорошо стресс снимают водные процедуры.



Хорошо, если школьник может посещать два раза в неделю бассейн. Но если такой возможности нет, то нужно пользоваться собственной ванной и душем.



Музыкотерапия— просто и эффективно. Музыка нужно приучать слушать с малолетства. Речь не идет о наушниках круглый день, как сейчас все делают.

Можно слушать дома легкую негромкую музыку для расслабления: такую, которая была бы приятна самому ребенку, но все-таки не монотонные звуки.

6. Витаминно-минеральные комплексы.



Микроэлементы помогут школьнику в борьбе со стрессами. Однако покупать комплекс витаминов и минералов в аптеке лучше по рекомендации вашего врача.

Можно употреблять и полезные продукты питания. Например, черника для глаз. Или мед, который снимает усталость, успокаивает нервную систему, нормализует сон.



7. Компьютер.

Продолжительность работы за компьютером: для младшего школьника — не более 15 минут, для учеников 5—7 классов — 30 минут, 8—11 классов — не более часа. Помните, что это не только нагрузка на глаза, но и на нервную систему. Поэтому играть в компьютерные игры или работать за компьютером на ночь — особенно вредно!