**Синдром третьей четверти**

|  |
| --- |
| Школьные психологи все чаще говорят о новом явлении - "синдроме третьей четверти". Этим термином называют постоянную усталость школьников, головные боли, сонливость, рассеянное внимание, жалобы на плохое самочувствие... Откуда берется синдром и чем помочь детям?        В детстве мы все больше всего не любили третью четверть - самую трудную и нескончаемую. Она длится дольше трех других - почти два с половиной месяца. Да еще погода холодная, сырая, световой день короткий, нового материала на уроках много, контрольные самые трудные... Врачи добавляют: в этот период дети чаще болеют острыми инфекциями плюс у них начинается весенний авитаминоз...       Интенсивная нагрузка на фоне того, что ребенок меньше двигается, реже бывает на улице, несомненно, усиливает неблагоприятное сезонное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную систему школьников, - говорит завлабораторией НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН Марина Степанова. - А это приводит к увеличению сосудистых расстройств со склонностью, не удивляйтесь, к гипертоническим реакциям.  **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ**  **Режим отдыха и занятий должен быть постоянным** Уроки надо делать в одно и то же время. Исследования биоритмологов показали: у большинства детей подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Если ребенок привык спать днем или, например, не полностью восстановился после болезни, пусть спит. Детям, которые учатся во вторую смену, готовить уроки надо начинать в 9-10 часов утра, чтобы отдохнуть перед школой.  **Научите ребенка работать рационально** Важно, чтобы он не тратил много сил и времени на раскачку, не превращал приготовление уроков в бесконечную и нудную работу. Они не должны занимать больше полутора часов во 2-м классе, двух - в 3-4-м классе, двух с половиной часов - в 5-6-м, трех - в 7-8-м. Старшеклассники не должны заниматься дома больше четырех часов в день.  **Не делайте с ребенком уроки, но проявляйте интерес** Даже если у сына или дочки нет проблем с уроками, обязательно поинтересуйтесь, что было в школе, понятен ли новый материал. Ведь даже способный ребенок не всегда может оценить, насколько полно и правильно он усвоил материал. Важно, чтобы взрослый не принимал на себя роль контролера, требуя от ребенка слово в слово повторить пройденное. Лучше создать ситуацию, может быть, даже игровую, в которой ребенку необходимо продемонстрировать свои знания.  **Учитывайте индивидуальность ребенка** Дети все разные и по устойчивости внимания, и по организованности. И все же гигиенисты советуют младшеклассникам начинать приготовление уроков с письменных заданий. Ни один предмет не дается ребенку с таким трудом, как письмо, особенно первоклашкам. Много и хорошо писать младшим школьникам еще просто не под силу. Строгие мамы часто требуют переписать плохо написанные "каракули". Целесообразность этого, утверждают физиологи, невелика - лучше писать он от этого не станет.  **Перерывы необходимы** Еще хуже, если мама строго-настрого наставляет: "Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!" Как раз наоборот, перерывы необходимы. Для ребят из младших классов их надо делать каждые 25-30 минут занятий, для детей постарше - через 40-45 минут. Перерыв может быть 10-15 минут, и лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора или лежать, а сделает несколько упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку.  **Старшим нужен совет по организации работы** У старшеклассников учебная нагрузка часто бывает неравномерной в течение недели. Помогите им рационально распределить ее. Не стоит откладывать на последний день написание домашнего сочинения или реферата, которые были заданы две недели назад, или заучивать наизусть большие тексты за один присест. Учебный материал запоминается лучше, если просмотреть его еще раз дома в тот же день, когда он был разобран в школе, не добиваясь полного заучивания. Вернувшись к нему на следующий день, закрепить его в памяти не составит большого труда. Растянутое во времени запоминание бывает гораздо эффективнее, чем многократные повторения в короткое время.  **Выходной должен быть настоящий** Выходные дни, а тем более один день, если у ребенка шестидневная учебная неделя, должны быть настоящим отдыхом. Большинство школьников хронически недосыпает и мало двигается, поэтому в эти дни необходимо хорошо выспаться и подольше побыть на воздухе. И не делать уроков вообще, приготовить их в пятницу.  **И завтрак, и обед** Ребенок любого возраста должен завтракать перед школой. Избегайте бутербродов и прочей сухомятки. Каша, блинчики, любимый салат и непременно овощи или фрукты. Яблоко или другой фрукт дайте с собой в школу, неплохо, если он возьмет сок, витаминизированный батончик из мюсли. Если учебный день долгий, лучше позаботиться о горячем обеде в школе. Питание должно быть 4-5-разовым, конечно, здоровым - без обилия сладкого, жирного, жареного.  **Доброе слово творит чудеса** И не забывайте почаще хвалить ребенка, даже если его успехи пока невелики. Чем больше хвалите, тем он больше старается |