Актуально: школьная усталость!

Согласно санитарным нормам, разработанным медиками НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, у пятиклассников при 5 учебных днях должно быть не больше 28 уроков, у шестиклассников — 29, а при шестидневке — максимум 32. На подготовку домашних заданий детям 11-12 лет отводится 2,5-3 часа, а на сон — 10 часов в сутки.

На деле же учащиеся гимназий и лицеев этого возраста отсиживают по 8 уроков в школе и примерно 4 часа проводят над тетрадками дома. При этом на сон у них остается меньше 8 часов. А ученики старших классов нередко занимаются по 16 часов, а спят всего по шесть. Неудивительно, что питомцы престижных школ в первую очередь становятся жертвами школьной усталости.

Впрочем, те ребята, у которых учебные нагрузки не столь высоки, тоже тяжело переживают третью четверть. Им не хватает сил для преодоления бесконечной вереницы «рабочих» дней. Ситуация усугубляется сбоем сезонных биоритмов организма. Это приводит к повышенной утомляемости, снижению работоспособности и ослаблению иммунитета. К тому же детям элементарно не хватает солнышка (его бодрящее действие на нервную систему трудно переоценить), да и дефицит витаминов дает о себе знать.

Стать энерджайзером

Чтобы школьники легче пережили этот трудный учебный период, врачи-гигиенисты разработали следующие рекомендации.

Ребенок должен выпивать 2-2,5 л жидкости в день. В течение учебного дня большинство детей сидит на сухом пайке — перекусывают бутербродами, а запить еду достаточным количеством жидкости забывают. Для энергетического обмена это просто катастрофа, ведь без воды он осуществляться не может. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива — кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил. Важно, что именно пить. Имейте в виду, стакан чая или сока — совсем не то же самое, что стакан воды! Полнее всего детский организм усваивает жидкость из минералки без газа и зеленого чая. Другие напитки обычно содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости. А за счет мочегонного эффекта они могут даже усилить жажду и обезвоживание. Например,250мл зеленого чая эквивалентны 230мл воды,250мл черного или травяного чая — 150 мл воды,250 мл сладкой газировки -150 мл воды.

Кофе лучше заменить на какао. Это только кажется, что кофеин, имеющийся в кофе, помогает взбодриться. Поначалу он действительно возбуждает нервные клетки, но почти сразу истощает их. Кофеин учащает дыхание, заставляет сердце работать в усиленном ритме, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Короче, заставляет организм работать буквально на износ. Зато горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.

Детям необходимо много двигаться. Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11 -15 лет положено за день преодолевать до семи километров — пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них — за ту часть дня, что они находятся в школе. Так что родительский комитет должен противодействовать любым попыткам администрации ввести на переменах чинное хождение вдоль стеночки — лучше пусть организует подвижные игры в спортзале.

Научите ребенка вовремя отключаться. Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5-минутные паузы по мере необходимости, школьник будет уставать значител ьно меньше. А японские ученые предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5-10 минут в позу «кучера на дрожках». Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.

Не позволяйте сыну или дочери учить уроки и одновременно слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону. Попытка выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

Обучите точечному массажу, возвращающему бодрость. Пусть ребенок зажмет мизинец правой руки между большим и указательным пальцами левой, а кончиком большого пальца сильно надавит и интенсивно разомнет среднюю часть мизинца. Полезно также разминать между подушечками большого и указательного пальцев мочки обоих ушей одновременно.

Воспользуйтесь тонизирующими запахами. Ароматерапия может помочь, если домашним заданиям не видно конца, а ребенок плохо соображает от усталости. Плотно закройте окна и двери, налейте немного воды в аромакурительницу, зажгите под ней специальную свечку, капните в воду несколько капель одного или 2-3 эфирных масел, вызывающих прилив сил. Подойдет масло базилика, вербены, левзеи, гвоздики, иланга-иланга, имбиря, иссопа, корицы, ладана, мелиссы, мирта, можжевельника, мяты, нероли, туи, чабреца или шалфея. Первый сеанс — 10 минут. Далее увеличивайте время до получаса.

Если в школе не введена специальная форма, одевайте ребенка поярче. Известно, что красно-оранжевые оттенки заряжают бодростью и оптимизмом.

Есть ли у ребенка школьная усталость?

1. Ученик выглядит вялым, апатичным?
2. Стал хуже учиться, не может исправить не удовлетворяющие его оценки?
3. Отказывается от завтрака перед школой?
4. Потерял в весе?
5. Часто жалуется на головную боль?
6. С трудом засыпает вечером, несмотря на усталость, беспокойно спит?
7. Пытается прикорнуть днем?
8. Выглядит рассеянным, подолгу не может сосредоточиться на домашнем задании?
9. Часто болеет?
10. Хуже запоминает материал из учебника и стихотворения, которые надо знать наизусть?
11. Быстро истощается, часто плачет или, напротив, делается чересчур активным, неуправляемым, агрессивным, грубит и огрызается?

От 1 до 3 баллов — легкая степень.

Школьная усталость еще только начинает ощущаться, так что постарайтесь сразу же пресечь ее. Давайте ребенку поливитаминные комплексы, следите, чтобы он проводил 2-3 часа в день на свежем воздухе и хорошо высыпался. Чувствуете, что силы у школьника на исходе? Устройте ему по возможности выходной среди недели, пусть он проведет его за городом.

От 4 до 6 баллов — средняя степень.

Оставьте ребенка дома на 3 дня — ему необходима передышка! Давайте для бодрости свежевыжатый апельсиновый сок, зеленый чай и настой шиповника. Готовьте утром каши (они энергоемки) и обязательно предлагайте фрукты — одно яблоко, банан, два мандарина. Соблюдение режима питания в целом способствует синхронизации биоритмов.

От 7 до 10 баллов — тяжелая степень.

Покажите ребенка педиатру и детскому неврологу! Если не оказать ему помощь сейчас, синдром «третьей четверти» может послужить толчком для формирования невротических реакций, гастрита, дискинезии желчевыводящих путей, дистонии и других заболеваний, а также привести к обострению уже существующих патологий.

материал предоставлен сайтом Здоровье школьника.