ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В марте привычная гармония в организме временно нарушается

Диетологи утверждают, что наиболее очевидная причина весенней хандры - банальный авитаминоз. Организму просто катастрофически не хватает витаминов!

На общее самочувствие влияет и то, что организм начинает "перестраиваться" на летние биологические часы, причем разные системы делают это по-своему, не особо согласовывая свои действия с "соседями". Поэтому неудивительно, что привычная гармония в организме временно нарушается.

Свою лепту внесли и новогодние праздники. Помните, как всю первую половину января дети объедались конфетами и мандаринами? Сладости дали дополнительную нагрузку на желудочно-кишечный тракт, вызывая обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (которыми, кстати, страдают немало школьников) и снижение иммунитета. Добавьте сюда простудные и инфекционные заболевания, которые приносят с собой зимние месяцы, и вы поймете, почему пик упадка сил приходится именно на конец февраля - начало марта. Ведь для того, чтобы полностью восстановиться после выздоровления, ребенку требуется две-три недели.

В нашем центре вам окажут поддержку специалисты:

- педагог-психолог

- социальный педагог

- учитель-логопед

- учитель-дефектолог

Центр работает с 8:30 до 16:30

Наш адрес: Архангельская область,

г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.

Телефон: 5-61-31

8-902-285-34-58

Телефон: 5-61-31
8-902-285-34-58

Структурное подразделение
«ЦЕНТР ПМСС»
МОУ СОШ№2

Как победить весеннюю хандру и нацелить ребенка на учебу

г. Коряжма 2015

Третья четверть - самая длинная и наиболее сложная для школьников. Из года в год в это время родители замечают, что дети становятся "какими-то не такими" - быстро устают, ленятся, постоянно хотят спать, но при этом вечером никак не могут заснуть . Для такой школьной весенней усталости уже даже термин специальный придумали - "синдром третьей четверти".

Признаки синдрома третьей четверти у ребенка:

* По утрам просыпается с трудом.

* Вечером подолгу не может заснуть.

* Потерял аппетит.

* Поменялось поведение: вдруг стал или излишне обидчив, или слишком возбужден.

* Часто болеет

Как защититься от сезонной усталости:

* Составить распорядок дня и следовать ему.
* Начинать день с зарядки и завтрака. Завтрак дает старт обмену веществ на весь день, поэтому родителям нужно постараться, чтобы у ребенка выработалась полезная привычка завтракать.
* Одеваться по погоде.
* Каждый день гулять на свежем воздухе - как минимум не спеша прогуляться со школы домой. Кстати, ребенок гораздо легче переносит учебные нагрузки, если много двигается. Два часа прогулки в день - это минимум, в идеале врачи советуют гулять не меньше трех часов! Не получается в будние дни - больше гуляйте в выходные.

* Делать домашние задания в наиболее эффективное время - с 15 до 18 часов.
* Использовать еду как способ получить удовольствие. Блюда должны быть не только полезными, но еще и вкусными и красивыми. Кроме того, есть целый набор так называемых продуктов радости, к которым относятся шоколад, бананы, цитрусовые, инжир, финики, хурма, помидоры, сыр и т. д.
* В будние дни не сидеть подолгу за компьютером, даже если время позволяет.
* Перед сном проветривать комнату.
* Спать не менее 8 часов в день (младшие школьники - не менее 10 часов).