

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Справляется ли ваш школьник с умственными нагрузками?

### Определить это можно по некоторым признакам:

- Ребенок не может долго заснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Младший школьник хочет спать днем, хотя уже задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался.
- аппетит стал плохим. Ребенок отказывается есть перед школой. Последите за его весом! Некоторые первоклассники от переутомления худеют к концу первой четверти. А ведь они растут и должны прибавлять в весе.
- Садясь за уроки, не может сразу сосредоточиться: долго копается, перебирает бумажки, карандаши, ищет учебники...
- Младший школьник стал чересчур возбужденным, подвижным, а подросток постоянно грубит. Подвижность ребенка – защита от перегрузок. А грубость в подростковом возрасте – признак эмоционального дискомфорта.
- У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Скачками давления от перегрузок особенно страдают девочки. При норме верхнего показателя в 80-100 мм рт. ст. у младшеклассника от непосильной школьной нагрузки давление может подняться до 115-120.

Если ваш ребенок сильно устает к концу недели, можно иногда в среду или четверг сделать «разгрузочный» день. Пусть выспится, погуляйте с ним в парке или в лесу, только не разрешайте весь день сидеть у телевизора. Кстати, эффект от прогулки

перед сном равен эффекту от приема двух таблеток, улучшающих обмен веществ в головном мозге.

Большие нагрузки подтачивают иммунитет. Если ваш ребенок без конца простужается – это уже «звоночек»: не пора ли пересмотреть приоритеты и на первое место поставить не хорошие отметки, а крепкое здоровье?