|  |
| --- |
| **Зимняя усталость**Кроме минимума солнца и нехватки витаминов, у школьников в разгаре еще несколько месяцев учебы, у педагогов даже широко распространен термин «синдром третьей четверти». .- По статистике, в средней полосе России регистрируется не более 100 солнечных дней в году. Да и те в основном приходятся на лето. Не удивительно, что зимой мы часто страдаем от недостатка света, особенно это сказывается на детях. В зимний период у школьников падает успеваемость, обостряются хронические заболевания, с каждым днем нарастают раздражительность и апатия.Физкультура нужна обязательно! Занятия спортом способствуют выработке адреналина (гормона стресса, который в малых количествах необходим всем людям) и серотонина (гормона радости, который вырабатывается под действием солнца).Дети, проводящие много времени у компьютера и телевизора, рискуют не только «растерять» мышечную массу, но и стать частым гостем в поликлиниках. Нехватка двигательной активности снижает иммунитет, поэтому школьник чаще болеет простудными заболеваниями. А если добавить наш влажный и слякотный зимний климат, то риск болячек увеличивается.Лучше, чтобы ребенок ходил не только на обычные уроки физкультуры, но и в какую-нибудь спортивную секцию (плавание, теннис, баскетбол). Цель - не высокие спортивные достижения, а здоровье.Гулять на свежем воздухе днем зимой нужно обязательно!Как минимум час, но лучше 2-3 часа. При недостатке солнечных лучей школьники становятся капризными, плаксивыми, быстро утомляются, невнимательно усваивают уроки в школе, жалуются на слабость, сонливость.Поэтому необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе в то время, когда на небе есть солнце. Даже если небо в тучах, солнечные лучи все равно проходят через них.Кормите детей овощами и фруктами. Лучше, чтобы они были разноцветными. [Цветотерапия](http://www.vashpsixolog.ru/self-regulation/89-ways-sel/327-chromotherapy) - отличное средство борьбы со стрессом. Если разноцветных фруктов в меню нет, можно положить пищу на разноцветные тарелочки, дать детям веселые, яркие чашки и ложки.Кроме того, есть особая группа продуктов, поднимающих настроение. Это шоколад, шпинат, бразильские орехи, рыба, индейка. Все они содержат аминокислоту триптофан, которая способствует выработке серотонина.А вот сладостями слишком увлекаться не стоит. Рафинированный сахар в организме быстро расщепляется на глюкозу и фруктозу. В результате настроение быстро поднимается, но также быстро падает. Дольше могут поддерживать ощущение радости продукты, содержащие «защищенные» сахара: яблоки, груши, персики, виноград, апельсины, мандарины.Из-за нехватки солнца зимой организм вырабатывает больше гормона мелатонина, который приводит к сонливости. Поэтому ругать детей за долгое пробуждение по утрам не стоит.Постарайтесь пораньше укладывать малышей спать, тогда они «доберут» недостающие часы сна и на занятиях в школе не будут «клевать носом». В выходные дни не планируйте на утро никаких дел. Пусть дети подольше поспят перед трудовой неделей. Если ребенок устал, можно вздремнуть часок-другой после школы.Кофе и какао - не лучший выбор для повышения активности. В таком случае организм стимулируется искусственным образом.Ну и конечно, помогут справиться с сонливостью витамины, которых сейчас в наших аптеках большое количество. Лучше всего покупать поливитамины, содержащие много элементов.Избавить ребенка от усталости можно, оптимизировав школьную нагрузку. Разумно перестроить график занятости, предоставить школьнику хотя бы час в день спокойного времени и возможности побыть одному.Эмоционально поддержать ребенка можно, если не давать ему понять, что родители огорчены его слабостью и что он не оправдал их надежд. Важно открыто обсудить с чадом проблемы, которые его волнуют, возникшие как в семье, так и школьном коллективе.Источник: САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ, № 2, январь 2014 |