**Синдром последней четверти.**

**Устали к концу учебного года школьники, ох устали!**

**Поэтому не спешите отчитать ребенка за плохие оценки, отругать за недисциплинированность, наказать за лень. Подумайте, как ему помочь.**

**Проявление синдрома последней четверти: тревожный сон, вялость, апатия, раздражительность, плаксивость, обидчивость, ночные страхи, скачок аппетита-его снижение или повышение, капризы по любому поводу, участившиеся ОРЗ или обострение хронических заболеваний, нехарактерные ранее прогулы и плохие оценки, повторяющиеся нарушения дисциплины.**

**Вы с тревогой замечаете некоторые из этих симптомов у сына или дочери? Возможно, ребенок уже балансирует между переутомлением или неврозом.**

**В этом случае нельзя:**

* **Пускать школьника плыть «по течению», считая, что со всеми проблемами он справиться сам, «как я в его возрасте»**
* **Принуждать, во что бы то ни стало выполнять все заданное на дом и отправлять в школу, если ребенок плохо себя чувствует**
* **Наказывать за неудовлетворительные отметки, лень, прогулы, и вообще «плохое поведение»**
* **Запрещать прогулки и игры, пока не выучены уроки**
* **Закармливать сладостями, особенно шоколадом: его избыток очень напрягает печень, отчего резко снижается и без того ослабленный иммунитет.**

**А вот какие ваши действия обязательно помогут школьнику справиться с переутомлением.**

1. **Прежде всего, наладьте полноценный сон.**

**7 лет - должны спать не менее 12 часов (первоклассника желательно уложить днем после обеда), 8-9 лет-10-11 часов, 10-12 лет-10 часов, 13-15 лет-не меньше и 9,5 часа.**

1. **Необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе. Есть возможность записаться в спортивную секцию? Отлично!**
2. **Решительно уменьшить дневную «дозу» телевизора и компьютера.**
3. **Проинспектируйте рабочее место школьника - хорошо ли оно освещено, падает ли свет слева, как положено, не отвлекает ли посторонний шум-работающий рядом телевизор, музыкальный центр.**
4. **Больше овощей и фруктов! И еще позаботьтесь, чтобы школьник ежедневно получал мясо и рыбу. Питание должно быть сбалансированным, богатым витаминами, и белками - это стимулирует работу мозга.**
5. **Оставьте родительские амбиции иметь непременно отличника или хорошиста. Тройки в дневнике не повод для внушения ребенку комплексов. И тогда конец года покажется сыну или дочери не таким уже трудным, да и отметки , глядишь, порадуют…**