

## Школьные перегрузки: советы школьникам и их родителям

Прогресс дошел до того, что школьники, вовсе не старшие, имеют рабочий день полностью взрослой продолжительности. Первая смена начинается обычно в 8 часов, 6 уроков заканчиваются около 14, после обеда для многих школьников начинается вторая смена – школьные факультативы, занятия в музыкальных и художественных школах, спортивных секциях и кружках по интересам...

Короче, ученик выходит в школу вместе со взрослыми, идущими на работу, и возвращается аккуратно с ними, после 17-и. Только, в отличие от родителей, после ужина школьнику приходится садиться за письменный стол и выполнять домашние задания. Так, может, происходит и не 5 дней в неделю, но все равно тяжело. За занятиями не видно нормального детства: мало остается времени на дворовые игры и развлечения, не хватает сил на чтение книг, уставшие глаза и разум вечером способны только тупо смотреть в телевизор...

Кроме того, школьные перегрузки касаются и родителей. Не только заботами о здоровье детей, но и ежедневными домашними заданиями. Взрослые возвращаются домой после полноценного 8-часового рабочего дня, и после ужина, оказывается, нужно не расслабляться и не отдыхать, а помогать любимому ребенку с уроками.

Родители школьников хорошо знают: это не самая простая работа. Естественно, ее приходится делать не всем, но, согласитесь, многим из нас.

Что тут можно посоветовать? Радикальные советы на счет сокращения домашних заданий в школе вряд ли удовлетворят учителей, а на отмену занятий по интересам, развивающих творческие способности детей, вряд ли согласятся родители.

### Сон, движение, еда и вода

Здоровый образ жизни должен стать привычным делом. Нужно задолго до школы учить детей здоровому образу жизни точно так же, как их учат говорить, читать, писать и считать. Очень важна атмосфера взаимопонимания в семье.

*Полноценный сон* нужно обеспечить в первую очередь. Младшие школьники должны спать не менее 10 часов, старшие – не менее 7 – 8 часов. Хроническое недосыпание, актуальное для старших школьников, ведет к неврозам. Такие состояния, мы, медики, сейчас наблюдаем у школьников с 9-го класса.

*Полноценное питание.* В результате перегрузок у детей наблюдаются два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головная боль и повышенная возбудимость. Таким детям рекомендуются продукты, богатые магнием и калием. Это крупы, бобы, свежая зелень, морковь, яблоки, курага и чернослив. Нужно исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе и шоколад. Детям, у которых, наоборот, понижается артериальное давление, появляются слабость и вялость, нужно употреблять продукты, богатые кальцием: молочные продукты, творог, сыр, рыбу.

*Борьба с гиподинамией.* Школьнику нужны ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также двигательные упражнения и процедура закаливания. Не надо пенять на школьные уроки физической культуры: они "вешают" только 10 – 11 % в движении ребенка, которому нужны также и утренняя гимнастика, занятия спортом, танцы и другое. Кроме того, движение – это борьба со стрессом.

*Психоэмоциональное напряжение* наблюдается у школьников и в старших классах, и в младших. Это зависит и от характера: один спокойный, другой впечатлительный. Очень хорошо стресс снимают водные процедуры. Хорошо, если школьник может

посещать два раза в неделю бассейн. Но если такой возможности нет, то нужно пользоваться собственной ванной и душем. И ни за что не поверю, что не хватает времени на контрастный душ. Чередование горячей и холодной воды длится всего 4 минуты! Однако это укрепляет кровообращение, стимулирует выброс активных веществ, которые помогают бороться со стрессовыми ситуациями. Лучше всего делать контрастный душ, когда ребенок вернулся из школы уставшим и раздраженным.

Это будет заряд бодрости. На ночь предлагайте школьникам ванну для расслабления – хвоево-соленую, хлоридную. Звучит мудрено, но речь идет о добавлении в воду обычной соли. Если есть время, заварите травник или хвою.

*Музыкотерапия* – просто и эффективно. Музыка нужно приучать слушать с малолетства. Речь не идет о наушниках круглый день, как сейчас все делают. Как врач скажу, что это очень опасно – затыкать уши на улице. Человеку дан слух для того, чтобы своевременно ориентироваться и избегать опасности. Можно слушать дома легкую негромкую музыку для расслабления: такую, которая была бы приятна самому ребенку, но все-таки не монотонные звуки.

*Витаминно-минеральные комплексы.* Микроэлементы помогут школьнику в борьбе со стрессами. Однако покупать комплекс витаминов и минералов в аптеке лучше по рекомендации вашего врача. Можно употреблять и полезные продукты питания. Например, черника для глаз. Или мед, который снимает усталость, успокаивает нервную систему, нормализует сон.

*Про компьютер* в заключение просто не могу не сказать. Он, разумеется, облегчает жизнь человека, но вредит нашему здоровью. Это знают все. А я просто напомню, что нужно выполнять минимальные требования, чтобы нивелировать вред.

*Продолжительность работы за компьютером:* для младшего школьника – не более 15 минут, для учеников 5 – 7 классов – 30 минут, 8 – 11 классов – не более часа. Помните, что это не только нагрузка на глаза, но и на нервную систему. Поэтому играть в компьютерные игры или работать за компьютером на ночь – особенно вредно!