

Как уберечь ребенка от перегрузок?

Повышение учебных нагрузок в школе плохо сказывается на здоровье детей. Как заявили участники проходящего в Москве конгресса педиатров, в последнее десятилетие учебная нагрузка в школах не соответствует физиологическим возможностям детей. Они слишком много времени проводят за уроками, мало занимаются спортом, зачастую плохо питаются. Все чаще медики фиксируют недостаточную массу тела у детей. За время обучения в школе на 20 процентов возрастает число детей, имеющих хронические заболевания. Педиатры обеспокоены значительным ростом заболеваний эндокринной системы и пищеварительного тракта. Увлечение детей фаст-фудом часто приводит к появлению гастрита, колита, язвы желудка, заявили специалисты.

За последние десять лет здоровье детей значительно ухудшилось. Старшеклассников, страдающих хроническими болезнями, стало в два раза больше. По официальным данным Всероссийской детской диспансеризации, только 30% детей попали в первую группу здоровья (то есть признаны здоровыми), а по неофициальным (предоставленным Союзом педиатров России), в эту группу не попал ни один ребенок. Среди школьников 15-17 лет более 70% страдают психическими расстройствами.

Непомерные умственные нагрузки, переутомления и стрессы сказываются не только на психическом, но и на физическом здоровье. У нынешних школьников не редкость гипертония, а это уже может грозить инфарктом в 30 лет. По самым оптимистическим прогнозам, лишь каждый 20-й ребенок имеет шанс здоровым закончить школу; зато каждый пятый к моменту получения аттестата страдает хроническим заболеванием или инвалидностью.

Помогите ребенку справиться со школьными нагрузками !

Вы гордитесь тем, что ваш ребенок учится в престижной школе, осваивает программу повышенной сложности и посещает шесть факультативов? Или поступил одновременно в общеобразовательную, музыкальную, спортивную и языковую школы? Хорошо, если юный интеллектual со всем этим справляется. Но надолго ли хватит хрупкого детского здоровья?

«Я ничего не успеваю!»

Почему восторженный первоклассник с сияющими глазами спустя некоторое время превращается в бледного, сутулого школьника? Спросите ученика любого класса, что для него самое сложное в учебе? «Не хватает времени», - ответит большинство. Каждый день на протяжении десяти-двенадцати лет ребенок находится в тяжелой ситуации: он ничего не

успевает! Психологи называют это «стрессом ограничения времени». Именно этот стресс становится причиной многих нарушений здоровья, в том числе очень распространенных сейчас детских неврозов. Причина его появления - перегруженность.

Огромный объем информации, который обрушивается на маленькие головы, и нерациональная организация режима дня. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания длится 10-12 часов, а у старшекласников - по 14-15. Не каждый молодой, растущий организм справится с такой нагрузкой.

Как понять, что ребенок перегружен?

- ребенок худеет
- часто жалуется на плохое самочувствие
- у него синяки под глазами
- беспокойно спит и плохо ест
- могут появиться навязчивые движения: подергивание мышц лица, нервные покашливания
- ребенок грызет ногти
- появляются запинки в речи, заикание
- пропадает интерес к знаниям, любовь к школе и учителям

Родители могут помочь

Отношение детей к школе и учебе часто зависит не столько от учебного заведения, сколько от семьи. В ваших силах помочь ребенку адаптироваться, подготовить его к учению с увлечением. Если в семье первоклассник, хорошо бы одному из родителей в сентябре взять отпуск. В этот период ребенку еще трудно освоиться с порядками в школе, высидеть урок и даже запомнить, что лежит в его собственном портфеле. Непривычная обстановка и необходимость концентрировать внимание отнимают много сил.

Поэтому дом для него должен стать островком стабильности, где его всегда выслушают, объяснят происходящее в школе, помогут собрать портфель или выполнить домашнее задание. А утром непременно накормят завтраком не на скорую руку. Родителям следует в первые же дни выработать "школьный ритуал": утром собираемся и идем в школу, обсуждая по дороге важные для малыша дела, вовремя забираем его домой, вместе обедаем, обсуждая события прошедшего дня, обязательно гуляем, вечером готовимся к завтрашнему дню. Делать домашние задания лучше всего с 15 до 17 часов. Не стоит сразу же отдавать ребенка в группу продленного дня, это увеличит и без того немалую физическую и эмоциональную нагрузку.

После каникул

Сегодня ваш загорелый отпрыск спит до двенадцати, часами носится по улице и засиживается допоздна у телевизора или компьютера, а завтра окажется в жестких условиях школьного режима. Лучше, если этот переход

будет постепенным. За 2-3 недели до сентября начинайте будить его пораньше, приучать к более стабильному и устойчивому распорядку дня. Когда начнутся занятия, постарайтесь помочь ребенку так организовать свой день, чтобы у него оставалось время заниматься тем, чем он хочет. Хорошо, если это будут прогулки на свежем воздухе или спортивные занятия, но если он захочет просто побездельничать, это тоже неплохо.

И, конечно, не забывайте поддерживать и поощрять ребенка, постарайтесь, особенно в первое время, не увлекаться замечаниями и критикой. Пусть у вашего ребенка будет преимущественно хорошее настроение, тогда он будет меньше уставать.