МОБИЛИЗУЕМСЯ НА УЧЕБУ!
ПОСЛЕ КАНИКУЛ….

Середина учебного года – трудная пора! И даже зимние каникулы не спасают. Ребенок может быть несобранным, вялым, хуже спит. Все ясно – переутомился. Что делать в такой ситуации?

Четко организовать свое время. Привычка к жесткому режиму дает организму дополнительные ресурсы, приучает к организованности, повышает работоспособность. Ритм – это режим дня, как бы скучно это ни звучало.

Стоит обсудить с ребенком его жизнь по расписанию. Есть **три главных принципа**:

- ***ложиться-вставать***
- ***есть***
- ***делать уроки***

} ***в одно и то же время***

Все остальное можно делать в вольном графике.

ИТАК:

Время сна – это святое. В любом возрасте ребенок должен высыпаться. Школьнику 7-10 лет спать нужно 10-11 часов, 10-14 лет – 9-10 часов, старшим – 8 часов.

Еда – 4-5 разовое питание, ужин не позднее 20 часов.

2-3 часа желательно выделять для прогулок.

Раз в полчаса сидения за уроками – перерыв-разминка. Наши дети дольше сидят, а это непосильная нагрузка на позвоночник, мышцы, сосуды. Итог – усталость, головные боли, боли в спине, слабость. Выход один – разгрузка. Проще всего повторять упражнения, которые делают на уроках физкультуры. Можно использовать комплексы упражнений, которые включают в себя: потягивания, наклоны и повороты тела, приседания, поднимание и опускание рук, встряхивание кистей. ***Идеальный вариант – шведская стенка.*** Посидел – переключился: держась за перекладину, повисел, подтянулся несколько раз, выгибаясь, отвел назад одну ногу, потом другую. Младшеклассникам разгружать позвоночник помогают игровые упражнения. Например, «кошечка»: встав на четвереньки, упираясь прямыми руками об пол, хорошо прогнуть спину вверх- вниз. Можно сидя за столом, двигать ступнями, ставить их вместе и врозь, на несколько секунд, выпрямив спину, втягивать живот.

ВАЖНО!

Если есть проблемы с позвоночником – плохая осанка, начальная стадия сколиоза, боли в спине – обязательно проконсультируйтесь у врача – ортопеда по поводу специальной гимнастики, заниматься которой нужно каждый день.

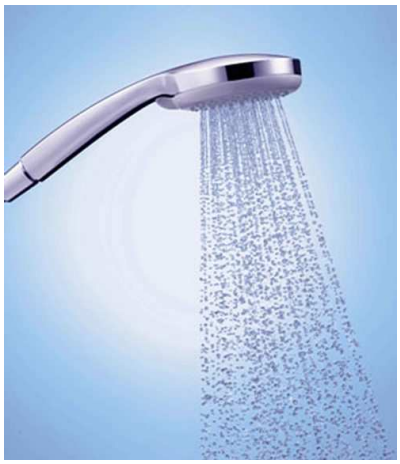
Не забывайте про гимнастику для глаз. Эти упражнения врачи-офтальмологи рекомендуют делать каждый час во время выполнения уроков:

- посмотреть вверх, затем вниз;
- посмотреть вправо, затем влево;
- нарисовать взглядом круг;
- посмотреть, переводя взгляд по диагонали вправо-влево;
- крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек.

Каждое упражнение рекомендуется повторить по 10 раз, после гимнастики надо закрыть глаза и отдохнуть минуту – две.

РЕЛАКС

Застав ребенка у телевизора с орешками и наушниками в ушах, мы обычно слышим: «Не мешай, дай расслабиться». Польза от такого релакса нулевая, а вред большой. Для правильной релаксации существуют специальные техники. Их можно купить в аудио или видеозаписях, можно походить на специальные занятия с психологом. Приемы, которые освоит ребенок, помогут ему держаться в хорошей форме и во взрослой жизни предупредить переутомление. Помогут и водные процедуры. Они же могут оказать помощь при интеллектуальных нервных перегрузках и стрессах.



Самый простой способ встряхнуться при усталости – умывание холодной водой. Снять раздражение и нервное напряжение помогают прохладные ванночки для рук. От усталости поможет ежедневный контрастный душ утром и вечером, температура воды от 38 до 20-25 градусов. Время воздействия горячей воды – вдвое дольше, чем холодной. Хорошо снимает дневное напряжение, улучшает сон теплая расслабляющая ванна, её продолжительность 15 минут. Для улучшения эффекта можно использовать морскую соль или эфирные масла.

Плюс фитотерапия. Снять усталость и успокоиться помогут отвары трав: ромашки, мяты, мелиссы, пустырника на ночь(1 десертная ложка травы на стакан кипятка). Если у ребенка нейроциркуляторная дистония, посоветуйтесь с врачом, возможно, он назначит дополнительные лекарственные препараты.

Бороться с переутомлением помогут и свежевыжатые соки: апельсиновый, грейпфрутовый, морковный, отвар шиповника.

Хорошо раза 2 в неделю давать ребенку тертую морковь со сливками.

Отлично снимают стресс грецкие орехи, ребенку достаточно 2-3 штук в день. Кстати, все эти средства помогают избежать анемии и авитаминоза, которые могут стать причиной усталости.

А инжир, брусника, клюква, черника, смородина, мед помогут улучшить умственную деятельность.

ЗДОРОВЬЯ!

Ваш школьный доктор