|  |
| --- |
| *«Здоровье до того перевешивает*  *все остальные блага, что здоровый нищий*  *счастливее больного короля».*  *А. Шопенгауэр* |
| **http://unterwald.edusite.ru/images/obr.png**  **Восемь способов сохранить здоровье школьника.**  Как же помочь ребенку выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?  **1. Соблюдать режим дня.** Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Подростки должны ложиться спать не позднее 23 часов.  **2. Чередовать нагрузки.**  Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Советую записать ребёнка в спортивную секцию, которая ему по душе.  **3. Пить витамины**. Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.  **4. Правильно питаться**. Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте ребёнку есть много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.  **5. Говорить о хорошем** . Разговоры с ребёнком о хорошем - лучшая защита от усталости и депрессии.  **6. Выключить телевизор и компьютер**. Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять зарядку для глаз и комплекс упражнений для спины.  **7. Заваривать травяные сборы**. Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информацией, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном давайте ученику успокаивающий травяной чай (предварительно проконсультируйтесь с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.  **8. Не требовать слишком многого!** Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не упрекайте чадо, что его оценки гораздо хуже, чем у Васи Иванова, или что он снова схватил тройку за контрольную. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии. |