**Как избежать перегрузок**

С каждым годом **нагрузка** на здоровье школьников возрастает. Становится всё больше предметов, а свободной физической активности, напротив, всё меньше. Домашние задания всё сложнее, а требования к экзаменам всё жестче. По статистке, нагрузки в школе прямым образом влияют на ухудшение здоровья школьников. Так, четвертую часть всех школьников, приходящих в первый раз в первый класс, можно назвать абсолютно здоровыми. Но с годами учебы процент здоровых детей всё меньше. Как помочь детям избежать перегрузок в школе?

**Свобода под контролем**

***Вместе с ребенком составьте расписание дня***Дети легко привыкают к **режиму**, если взрослые его контролируют и избегают постоянного использования фраз, типа:

«Ты устал, сегодня можешь допоздна посидеть у телевизора», или «Поспи. Сегодня можно не идти в школу, раз вчера получил пятерку».

**Во-первых**, сидение у телевизора не является отдыхом для ребенка, который и без того постоянно напрягает зрение: за партой, при выполнении домашних заданий, чтении учебной литературы, при работе на компьютере.

**Во-вторых**, бонусы за хорошую учебу могут быть более полезными, чем своевольное решение родителей не отправлять ребенка в школу.

Например, дополнительный абонемент в бассейн или выезд за город в выходные.   
Но! **Оставляйте ребенку возможность самому решать, когда именно и какие домашние задания ему делать**. Одному больше нравится сделать сначала всё самое сложное, а легкое оставить на десерт. Другие способны настроиться на трудные задачи и формулы только после того, как, выполнят легкую и приятную часть. У одних, голова вновь «варит» после отдыха от занятий в школе, другим удобнее приступить к выполнению домашней работы сразу по приходу из школы. Но, самые сложные и трудные задания, и направленные на запоминание не стоит делать поздним вечером. Иначе ребенку грозит тревожный сон.

**Пища для ума**

***Дайте выспаться***Каждый ребенок индивидуален. Советы типа: «*Ребенок должен спать не менее девяти часов*», работают не всегда. Одному малышу действительно нужно много спать, другой высыпается и восстанавливает силы менее чем за семь часов.

Поэтому, прислушиваясь к советам педиатров и школьных психологов, не забывайте присматриваться сами к своему чаду. Некоторым детям, и не только учащимся младших классов нужно спать и днём.

***Отправляйте на прогулку***Порция кислорода, полученная во время **прогулки**, еще никому не повредила. Гуляя, ребенок отвлекается от школьных проблем и нагрузок. Мозг отдыхает и насыщается кислородом, что сказывается положительным образом и на учебе и на здоровье.

***Кормите правильно***Правильное **питание** не значит вкусное. Торты, пирожное, мороженое, газировка и чупа-чупс по праздникам. Овощи, фрукты, орехи, мясо, рыба, молочные, кисломолочные продукты постоянно. Балуйте ребенка пищей, содержащей триптофан (какао, курица, бананы, молоко). Он полезен для мозга.  
 **Всему своё время**

***Следите за поведением ребенка***Некоторые вещи в поведении ребенка должны насторожить родителей.

Например, у него часто болит голова, он плохо спит или не во время (днем сонный, к ночи бодрый), капризность и плаксивость, если ранее это не было ему свойственно, постоянная неспособность усидеть на одном месте.

Всё это может быть **признаками перенапряжения**, которые пройдут без следа, если убавить нагрузку. Если нет – стоит обратиться к неврологу или школьному врачу.

***Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями***Желание родителей сделать из своего чада вундеркинда плохо сказывается на его здоровье. Жизнь белки в колесе не для всех детей. И если ваш ребенок не хочет одновременно с основной учебой заниматься музыкой, ходить на английский и стрелять из лука – его право. Отстаньте от него!

***Избегайте электронных игрушек***Покупать столь любимые детьми электронные игрушки лучше всего в начале летних каникул. За это время он вполне сможет насытиться ими до самого «не хочу», а к школе сосредоточится на учёбе. Также не позволяйте брать их с собой в школу. На переменах дитё получит разрядку в виде бега по коридорам вместо бесконечного нажимания на кнопки электронных устройств.

Ребенок, усвоивший верную модель поведения, начиная с младших классов школы, в старших уже самостоятельно сможет планировать свои дела и избегать школьных перегрузок.  
**Не забывайте чаще хвалить своё чадо, когда есть за что, и устраивать отличные каникулы.**