**Предупреждение учебных перегрузок - залог успешной учебы и здоровья Ваших детей**

Когда говорят о школьной перегрузке, невольно вспоминается песенка о бедном первоклашке, который бьется над задачами, недоступными и кандидату наук. Характерен и припев песни: «То ли еще будет…».  
Чего мы добиваемся, нагружая наших детей все больше и больше с каждым учебным годом?   
С одной стороны - это насыщение учащихся знаниями, умениями и навыками, что и будет способствовать их успешной социализации. Одним словом - подготовка к взрослой, благополучной жизни.  
С другой стороны - огромный поток информации, в котором ребёнок зачастую просто тонет. Это постоянный контроль со стороны взрослых, требующих быть успешным во всем. Для большинства ребят это достаточно сложно, отсюда снижение самооценки, интереса к обучению, нежелание ходить в школу и, как следствие - стрессы и неврозы.  
В таких условиях проблема сохранения здоровья детей России не только весьма актуальна, но вызывает особую тревогу. По данным психодиагностических исследований число здоровых детей в младших классах не превышает 10%, а в старших – 5%; у 80 % школьников нарушена социальная адаптация (трудно войти в коллектив, наладить взаимоотношения со сверстниками, педагогами, недопонимание с родителями).  
Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте.   
  
Для сохранения, поддержания и защиты здоровья детей большое значение имеют следующие факторы:

Условия учебного труда (наличие рабочего места, лучше отдельной комнаты; всех школьных принадлежностей, необходимой литературы).

Психологический климат в семье и школе (единство требований семьи и школы, оценка поступков ребёнка, а не его самого, развитие адекватной самооценки).

Режим дня. Распорядок дня обязательно должен включать прогулки на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день, ночной сон не менее 8-10 часов, короткий отдых (20-30 мин.) днем. Обязательно ограничить просмотр телепередач, фильмов-боевиков и фильмов ужасов, длительную работу за компьютером, которые травмируют психику ребенка, ухудшают его зрение, портят осанку, двигательная активность для девочек 4-9, для мальчиков 7-12 часов в неделю).

Образ жизни семьи в целом (спокойная обстановка в семье, интерес к жизни друг друга, желание всегда прийти на помощь).

Состояние здоровья (наследственные и текущие заболевания).

Наиболее трудное время во все годы обучения - после 20 декабря и середина февраля 1 спад работоспособности компенсируется каникулами (лучше, если с 25 декабря). В феврале предусмотрены каникулы только для 1-х классов, поэтому остальным ребятам требуется снизить нагрузку, усилить питание.   
  
Годовая динамика работоспособности:   
Первые месяцы обучения (адаптация)- врабатывание:

1 класс - 6-8 недель,

2-4 классы до 3-4 недель,

5 классы - увеличение до 4-6 недель,

в последующие годы 2-3 недели.

Объем домашних заданий должен четко соответствовать возрастным нормам, а также времени для его выполнения:  
Ребёнок, вернувшись из школы, должен немного полежать и отдохнуть.  
Выполняя домашнее задание, необходимо через каждые 30-40 минут делать 15-минутные перерывы, когда можно попрыгать на скакалке, постучать мячом, принять душ, поиграть в игры для снятия напряжения.  
Чтобы не оставлять ребёнка один на один с его проблемой, не усугублять ее, и не решать на уровне интуиции в учебных заведениях края работает более тысячи обученных специалистов (педагогов-психологов), к помощи которых и следует оперировать. Данная помощь оказывается бесплатно как для учащихся, так и для родителей.   
Наиболее важным моментом является выбор школы или класса для обучения. Так как никто не несет большей ответственности за ребёнка, как сам родитель.  
Очень часто специалисты сталкиваются с тем, что родители, в силу амбиций, недостаточной осведомленности, а иногда и моды отдают ребенка со слабым здоровьем, логопедическими или психологическими проблемами в школы, классы повышенного уровня обучения, чем усугубляют проблемы ребёнка и получают новые. Поэтому не следует делать поспешных выводов, а лучше лишний раз проконсультироваться со специалистом.   
И самое главное- это любить своего ребёнка и принимать его таким, каков он есть.