

## Как преодолеть школьные перегрузки

### Консультация педагога-психолога для родителей



Наши обучающиеся имеют рабочий день взрослой продолжительности:

Уроки, факультативы, занятия у репетиторов, кружки, спортивные секции.

Только в отличие от родителей, после ужина школьникам приходится садиться за письменный стол и выполнять домашнее задание.

Поэтому сейчас хотелось бы сказать несколько советов по преодолению школьных перегрузок.

1. Здоровый образ жизни должен стать нормой поведения, причем основой должна стать атмосфера взаимопонимания в семье и отказ родителей от вредных привычек.
2. Необходимо обеспечить полноценный сон. Младший школьник должен спать не менее 10 часов, старшеклассники – не менее 7-8 часов. Хроническое недосыпание, характерное для старших школьников, ведет к неврозам.
3. Полноценное питание. В результате перегрузок у детей могут наблюдаться два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головные боли. Таким детям рекомендуется пища, богатая калием и магнием (крупы, зелень, морковь, яблоки, чернослив). Детям, у которых снижается АД, появляется слабость и вялость нужно употреблять пищу, богатую кальцием (молочные продукты, творог, сыр, рыбу).
4. Борьба с гиподинамией:  
Ежедневные прогулки на свежем воздухе, гимнастика, танцы.

5. Музыкаотерапия. Речь, конечно, не идет о наушниках целый день. Нужно приучать ребенка слушать дома легкую негромкую музыку, которая была бы приятна ему самому.

6. В борьбе со стрессом помогают витаминно – минеральные комплексы. Однако, приобретать комплекс витаминов и минералов лучше согласно рекомендаций доктора. Предпочтение следует отдавать тем витаминам, которые вы сами вырастили на грядке.

7. Компьютер, конечно, облегчает жизнь человека, однако вредит нашему здоровью.

Продолжительность работы за компьютером для младшего школьника – не более 15 минут, для учащихся 5-7 классов -30 минут, 8-11 классов – не более часа. Компьютер – это не только нагрузка на глаза, но и на нервную систему. Поэтому играть в компьютерные игры и работать за компьютером ночью – особенно вредно!

8. Что касается телевизора, то здесь необходимо контролировать не только время, но и программы для просмотра. Потому что во время просмотра телевизора ребенок тоже устает, в мозг поступает большое количество ненужной информации.

9. Необходимо строго наладить режим дня. Ребенок должен иметь с одной стороны время для развлечений, но вместе с тем строгие обязанности.

10. При выполнении домашних заданий необходимо делать перерывы между уроками, менять виды деятельности – посидел, побегал.

11. Нельзя выполнять домашние задания после 9 часов вечера. Уже после 8 часов коэффициент полезного действия резко снижается. Поэтому не стоит держать ребенка до позднего вечера за письменным столом. Пользы не будет ни ему, ни школе.

12. Нельзя кричать на ребенка, позволять себе выливать на него агрессию.

13. Родители должны интересоваться, почему ребенок получил плохую отметку. Если он просто не выучил урок, это одна проблема, а если выучил, но не понял учитель, или одноклассники, то это требует совсем других действий.

14. Нельзя постоянно держать ребенка в таком активном воспитательно-образовательном темпе. Если ребенок плохо спит ночью и плохо ест, то это означает, что он испытывает большие перегрузки.

Может возникнуть депрессивное состояние, и тогда уже понадобится помощь психолога.

Если ребенок говорит, что устал и сил просто нет, и так продолжается недели две, то необходимо пересмотреть его график и разгрузить.

Основная задача родителей – не зажимать детей, а поддерживать. Даже подростки, которые демонстрируют внешнюю независимость от родителей имеют острую потребность в поддержке и уверенности в том, что в них верят.

*Удачи вам уважаемые родители в воспитании подрастающего поколения!*

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.