

Памятка для подростков

«Школьные перегрузки: преодолеваем вместе»



У современного подростка очень мало времени остается на игры, развлечения, чтение книг, просмотр любимых телепередач.

Хотелось бы дать несколько советов по преодолению школьных перегрузок.

1. Сон, движение, еда и вода.

Полноценный сон нужно обеспечить в первую очередь. Младшие школьники должны спать не менее 10 часов, старшие — не менее 7—8 часов. Хроническое недосыпание, актуальное для старших школьников, ведет к неврозам.

Полноценное питание. В результате перегрузок у детей наблюдаются два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головная боль и повышенная возбудимость. Таким детям рекомендуются продукты, богатые магнием и калием. Это крупы, бобы, свежая зелень, морковь, яблоки, курага и чернослив. Нужно исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе и шоколад.

Детям, у которых, наоборот, понижается артериальное давление, появляются слабость и вялость, нужно употреблять продукты, богатые кальцием: молочные продукты, творог, сыр, рыбу.

2. Борьба с гиподинамией. Нужны ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также двигательные упражнения и процедура закаливания. Не надо пенять на школьные уроки физической культуры: они «вешают» только 10—11 % в движении ребенка, которому нужны также и утренняя гимнастика, занятия спортом, танцы и другое. Кроме того, движение — это борьба со стрессом.

3. Психозмоциональное напряжение. Очень хорошо стресс снимают водные процедуры. Хорошо, если вы посещаете два раза в неделю бассейн. Но если такой возможности нет, то нужно пользоваться собственной ванной и душем. Чередование горячей и холодной воды длится всего 4 минуты! Однако это укрепляет кровообращение, стимулирует выброс активных веществ, которые помогают бороться со стрессовыми ситуациями. Лучше всего делать контрастный душ, после посещения школы уставшим и раздраженным. Это будет заряд бодрости. На ночь хорошо принимать ванну для расслабления — хвоево-соленую, хлоридную.

4. Музыкаотерапия — просто и эффективно. Любимая мелодия позволит расслабиться и отвлечься от тяжелой работы.

5. Витаминно-минеральные комплексы.

Микроэлементы помогут школьнику в борьбе со стрессами. Однако покупать комплекс витаминов и минералов в аптеке лучше по рекомендации вашего врача.

Можно употреблять и полезные продукты питания. Например, черника для глаз. Или мед, который снимает усталость, успокаивает нервную систему, нормализует сон.

6. Чередование умственных и физических нагрузок.

Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Долгого сидения за столом стимулирует в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует головную боль.

7. Про компьютер – он, разумеется, облегчает жизнь человека, но вредит нашему здоровью. Продолжительность работы за компьютером: для младшего школьника — не более 15 минут, для учеников 5—7 классов — 30 минут, 8—11 классов — не более часа. Помните, что это не только нагрузка на глаза, но и на нервную систему. Поэтому играть в компьютерные игры или работать за компьютером на ночь — особенно вредно!



Наши контакты

305044 г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети «ВКонтакте»: club172804502