

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДРАВОВОГО УМА И ТВЕРДОЙ ПАМЯТИ

1. Не требуйте лишнего

Не стоит предъявлять ребенку завышенных требований. Сколько бы он ни занимался, если ваша «программа» его не заинтересует, усвоить ее школьнику будет сложно. Не корите его за отсутствие феноменальных успехов, ведь психоэмоциональная нагрузка от этого только возрастет. Предложите ребенку на выбор несколько путей самореализации: спорт, творчество, хобби.

2. Установите режим дня

Умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь глядя». Режим дня нужен и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад. Укрепляйте иммунитет. Посоветуйтесь с врачом и составьте для ребенка программу закаливания и спортивных занятий. Не забывайте также о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период. Эти меры помогут школьнику избавиться от частых болезней, которые усиливают усталость. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, детям нужно не меньше двух недель.

3. Отключите компьютер

Первоклассник не должен работать за компьютером и смотреть телевизор больше одного часа в сутки. Если ребенок учится в старших классах и вынужден работать за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять гимнастику для глаз и спины.

4. Позаботьтесь об отдыхе

От усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями. Заварите чай

После школы или перед сном давайте ребенку травяной чай, он оказывает расслабляющее действие, помогает эмоционально разрядиться. Особенно полезен при умственных перегрузках чай с мятой, Melissa, валерианой и пустырником. Не давайте детям лекарственные препараты без рекомендации врача!

5. Сделайте массаж

Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Мышечный каркас школьника еще не окреп, а от долгого сидения за столом ребенок сутулится – в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует головную боль. Запишите школьника на лечебную физкультуру и плавание. А расслабиться после учебного дня ему помогут мягкие поглаживающие движения в области шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы и мышц лица.

6. Проверьте зрение

Ребенок должен регулярно посещать офтальмолога, ведь причиной умственного переутомления могут быть и проблемы со зрением. Из-за того, что школьник недостаточно четко видит окружающие предметы, он постоянно находится в напряжении и сильнее устает.

7. Не забывайте о правильном питании

Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.

8. Будьте для ребенка примером

Старайтесь сами вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Пример родителей лучше любых советов научит школьника следить за своей физической и умственной формой.