

# СИНДРОМ ТРЕТЬЕЙ ЧЕТВЕРТИ.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ГАРТВИХ С. Н.

, УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ

МБОУ « СОШ № 128 » Г. БАРНАУЛА

## У ШКОЛЬНИКА СИНДРОМ ТРЕТЬЕЙ ЧЕТВЕРТИ, ЕСЛИ ОН:

- долго не может заснуть вечером, а утром его не добудисься;
- стал плаксив и обидчив либо излишне подвижен, возбужден;
- плохо ест;
- ⦿ - только справившись с очередной простудой, опять заболевает.

# АНКЕТИРОВАНИЕ

- Ответ "да" "стоит" 3 балла,
- "нет" - 0 баллов,
- если затрудняетесь с ответом - прибавляйте 1 балл.

- - делает "глупые" ошибки в тетрадях по тем предметам, в которых раньше был успешен;
- подолгу сидит без дела, погруженный в себя, или бессмысленно манипулирует предметами;
- не может заставить себя сесть за уроки, либо делает их быстро и плохо, чтобы отделаться, хотя раньше этого не наблюдалось;

- - более чем обычно вял,  
плаксив или сонлив;
- засыпает в непривычное для  
него время;
- испытывает головные боли во  
второй половине дня;
- грубит или обижается больше  
обычного;

- ◎ стал прогуливать уроки;
  - в рисунках преобладают коричневые и черные тона;
  - не сразу реагирует, когда к нему обращаются;
  - во время письма часто меняет почерк;

- - сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке;
  - "подхватывает" любую инфекцию;
  - появились темные круги под глазами.

- От 14 до 42 баллов - ваш ребенок устал, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, может быть, даже невропатологу, если чувствуете, что сами не спасаете ситуацию. От 7 до 14 баллов - наличие нормальных оценок в школе вводит вас в заблуждение, что все в порядке. Действительно, ребенок пока самостоятельно справляется с нагрузками. Но не все так хорошо. Есть опасность, что в борьбе за успеваемость вы потеряли с ним контакт. От 0 до 7 баллов - можете быть спокойны, у вашего ребенка все хорошо, он легко переживает самый сложный период в году.

- **КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:**  
Во время третьей четверти родителям нужно уметь взбодрить ребенка.
- Спланируйте веселые выходные.
- Продумайте вместе интересный план на каникулы.
- Включайте дома приятную музыку, смотрите всей семьей веселые телепередачи.
- Оденьте отпрыска после занятий во все яркое и перестанете "зудеть" насчет уроков.
- Чаще бывайте на воздухе.
- Побольше давайте овощей.
- Применяйте аромалампу во время приготовления уроков (лаванда, лавр), на ночь - хвойный запах.

- Не ругайте за плохие отметки и невыученные когда-то уроки. Отдохнёт - нагонит. Повышать голос бессмысленно. Тем более применять дедовские методы обучения - ремень или подзатыльники. Этими средствами делу не поможешь, а только еще больше можно навредить эмоциональному состоянию ребенка.

- Помогайте ребенку избавляться от отрицательных установок типа "не могу", "сомневаюсь", "должен", меняя их на "смогу", "уверен", "хочу". В этих ежедневных формулах старайтесь исключить отрицательные частицы и противопоставительные предлоги "не", "но", "а". Поменяйте их на "и", "при этом", например: "Трудное задание, при этом я с ним справлюсь".

- Обращайте побольше внимания на своих детей. Помогайте им в преодолении негативного отношения к себе. Никогда не восклицайте патетически: "У всех дети как дети, а у меня Иванушка-дурачок!" Запретите это себе категорически раз и навсегда! Вы и ваш ребенок должны четко знать, что он для вас - самый лучший. Не стесняйтесь ему об этом говорить.

- ◉ Вместе составьте список неоспоримых достоинств ребенка, которые будут признаваться всеми членами семьи. Например: "я очень работоспособный", "я медленно и верно продвигаюсь к цели", "я могу справиться с решением этих задач". Необходимо объяснять детям, что все ошибаются, бессмысленно обвинять себя в неудачах или в неумении делать всё как нужно. Любой человек делает то, что в его силах, никто не идеален.

- И что касается диеты - поливитамины, конечно, делу не повредят. И пусть налегает ребёнок на фрукты. А также на мясо и рыбу: белки стимулируют работу мозга. А вот шоколада и сладкого давать весной поменьше. Шоколад напрягает печень, ещё больше снижая иммунитет. *Вооруженные этими несложными рекомендациями и любовью мы поможем своим детям преодолеть и этот новый "диагноз" - "синдром третьей четверти".*

Время выполнения домашних заданий регламентировано еще и санитарными нормами и правилами:

- 
- в 1-м классе - 1-е полугодие - задания не задаются; 2-е полугодие - до 1 часа;
- 
- во 2-м классе - до 1,5 часа;
- 
- в 3 - 4-м классах - до 2 часов;
- 
- в 5 - 7-м классах - до 2,5 часа;
- 
- в 7 - 8-м классах - до 3 часов;
- 
- в 9 - 11-м классах - до 4 часов.
- 
- Оптимальное время для этого - с 15 до 17 - 18 часов дня.

- Внимательно следите за состоянием своего ребенка. Регулярно проверяйте артериальное давление. У некоторых ребят, чаще у девочек, из-за перегрузок оно может подняться, носом пойдет кровь. Норма верхнего показателя для младшеклассника - 80 - 100 миллиметров ртутного столба. При повышенном давлении учебные нагрузки надо срочно снизить и больше находиться на воздухе.
- При пониженном, помимо сказанного, по утрам ребенку можно давать несколько капель настойки лимонника, женьшеня или элеутерококка. Также врачи советуют пропить курс глицина: 1 таблетка утром, 1 таблетка вечером в течение месяца. Это аминокислота, которая образуется в клетках головного и спинного мозга и резко расходуется при интенсивных умственных нагрузках. Глицин поможет концентрировать внимание, снизит раздражительность, улучшит память и нормализует сон.

## ◎ ЦИФРЫ

- ◎ Первые 2 недели после каникул школьники показывают наилучшие учебные результаты.
- ◎ Следующие 2 недели - хорошая познавательная активность.
- ◎ Начиная с 5-й учебной недели успеваемость неуклонно снижается.
- ◎ К 8-й неделе она достигает своего минимума.
- ◎ Всего же третья четверть длится 10 недель.

# ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПОДХОДЯТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ:

- Если ребенок тревожный и неуверенный в себе, начинать самостоятельную подготовку лучше с самых легких задач или упражнений.
- Некоторым детям, напротив, нужно одним рывком осилить самое трудное, а легкое оставить на вечер, когда все другие дела уже сделаны.
- Если ребенок эмоционален и чувствителен, позвольте ему начать делать уроки с любимого предмета, тогда положительного заряда хватит и на все остальное.
- **ВАЖНО!** Разрешите детям учить уроки так, как им удобнее, даже если они будут делать это, стоя на голове