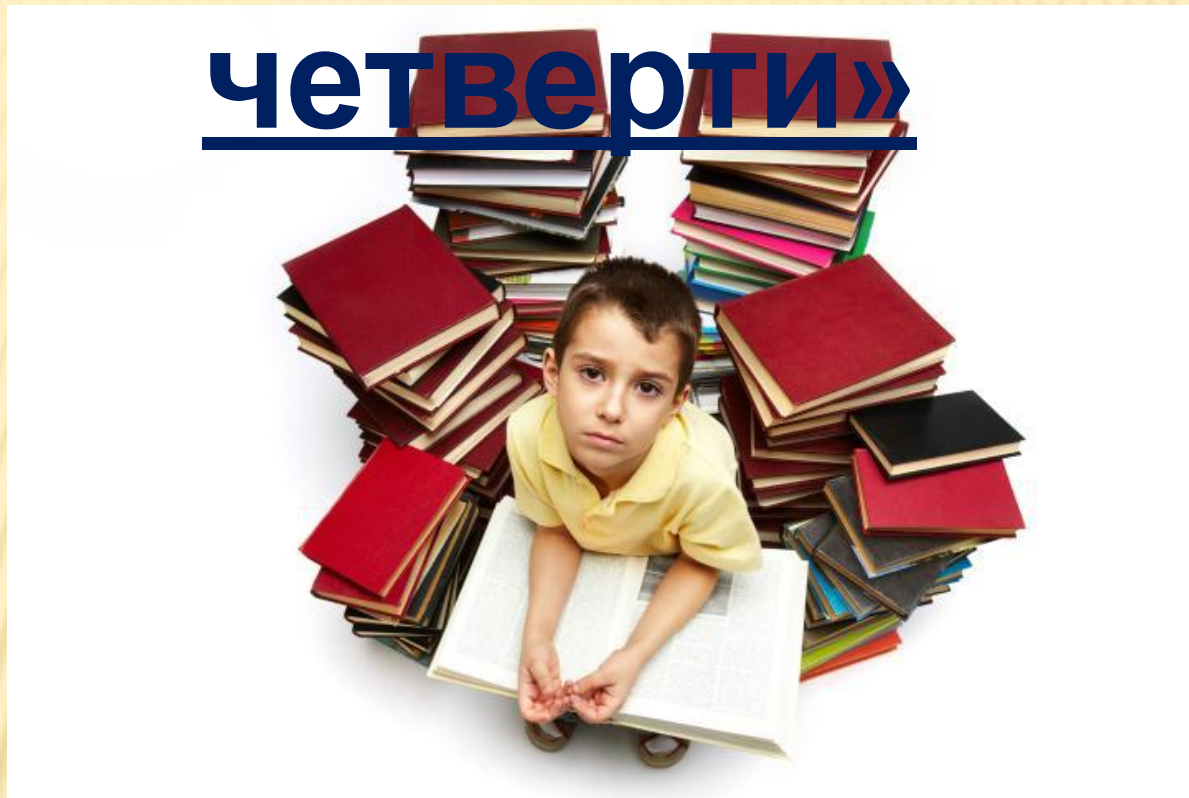


«Синдром третьей

четверти»



**Родительское собрание в 5г классе
МБОУ СОШ №14 Г.Юрги Кемеровской
области**

**Подготовила и провела:
Яковлева И.В.**
<http://informatika-i-my>

Школьные психологи все чаще говорят о новом явлении - "синдроме третьей четверти". Этим термином называют постоянную усталость школьников, головные боли, сонливость, рассеянное внимание, жалобы на плохое самочувствие... Откуда берется синдром и чем помочь детям?





В детстве мы все больше всего не любили третью четверть - самую трудную и нескончаемую. Она длится дольше трех других - почти два с половиной месяца. Да еще погода холодная, сырая, световой день короткий, нового материала на уроках много, контрольные самые трудные... Врачи добавляют: в этот период дети чаще болеют острыми инфекциями плюс у них начинается весенний авитаминоз...



Интенсивная нагрузка на фоне того, что ребенок меньше двигается, реже бывает на улице, несомненно, усиливает неблагоприятное сезонное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную систему школьников, - говорит завлабораторией НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН Марина Степанова. - А это приводит к увеличению сосудистых расстройств со склонностью, не удивляйтесь, к гипертоническим реакциям.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ:

1. Режим отдыха и занятий должен быть постоянным.

2. Уроки надо делать в одно и то же время.

Исследования биоритмологов показали: у большинства детей подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Если ребенок привык спать днем или, например, не полностью восстановился после болезни, пусть спит.



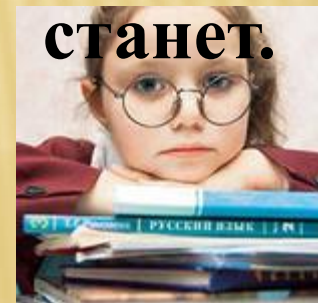
3. Научите ребенка работать рационально.
Важно, чтобы он не тратил много сил и времени на раскачку, не превращал приготовление уроков в бесконечную и нудную работу. Они не должны занимать больше двух с половиной часов - в 5-6-м кл.





4. Учитывайте индивидуальность ребенка.

Дети все разные и по устойчивости внимания, и по организованности. И все же гигиенисты советуют начинать приготовление уроков с письменных заданий. Ни один предмет не дается ребенку с таким трудом, как письмо. Много и хорошо писать младшим школьникам еще просто не под силу. Строгие мамы часто требуют переписать плохо написанные "каракули". Целесообразность этого, утверждают физиологи, невелика - лучше писать он от этого не станет.



5. Перерывы необходимы.

Еще хуже, если мама строго-настрого наставляет: "Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!" Как раз наоборот, перерывы необходимы. Для ребят из младших классов их надо делать каждые 25-30 минут занятий, для детей постарше - через 40-45 минут. Перерыв может быть 10-15 минут, и лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора или лежать, а сделает несколько упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку.



6. Выходной должен быть настоящим.

Выходные дни, а тем более один день, если у ребенка шестидневная учебная неделя, должны быть настоящим отдыхом. Большинство школьников хронически недосыпает и мало двигается, поэтому в эти дни необходимо хорошо выспаться и подольше побыть на воздухе. И не делать уроков вообще, приготовить их в пятницу.



7. И завтрак, и обед.

Ребенок любого возраста должен завтракать перед школой. Избегайте бутербродов и прочей сухомятки. Каша, блинчики, любимый салат и непременно овощи или фрукты. Яблоко или другой фрукт дайте с собой в школу, неплохо, если он возьмет сок, витаминизированный батончик из мюсли. Если учебный день долгий, лучше позаботиться о горячем обеде в школе. Питание должно быть 4-5-разовым, конечно, здоровым - без обилия сладкого, жирного, жареного.



Доброе слово творит чудеса!

**И не забывайте почаще хвалить ребенка,
даже если его успехи пока невелики. Чем
больше хвалите, тем он больше
старается!**



Источники:

http://chinaeva-elena.ucoz.ru/publ/roditelskoe_sobranie/sovety_psikhologa/sindrom_tretej_chetverti/5-1-0-46