

# **Третья четверть. Боремся с усталостью!**

Чтобы школьники легче пережили этот трудный учебный период, врачи-гигиенисты разработали **следующие рекомендации.**

## **Пейте зеленый чай, а также чай из:**

- листьев и плодов черной смородины;
- листьев, плодов и молодых побегов облепихи крушиновидной;
- хвоща полевого;
- шиповника коричневого.

Эти лекарственные растения можно использовать в любых вариантах.

## **Ребенок должен выпивать 2 – 2,5 л жидкости в день.**

В течение учебного дня большинство детей сидит на сухом пайке – перекусывают бутербродами, а запить еду достаточным количеством жидкости забывают. Для энергетического обмена это просто катастрофа, ведь без воды он

осуществляться не может. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива – кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил.

## **Важно, что именно пить.**

Имейте в виду, стакан чая или сока – совсем не то же самое, что стакан воды! Полнее всего детский организм усваивает жидкость из минералки без газа и зеленого чая. Другие напитки обычно содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости. А за счет мочегонного эффекта они могут даже усилить жажду и обезвоживание.

## **Ваш цвет – красный.**

Естественные витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, более эффективны, чем синтетические. Так что в рационе ребенка должно быть как можно больше фруктов, овощей, ягод.

Полезно есть плоды с красной, оранжевой и желтой окраской – в них содержится особенно много витаминов А и С, повышающих сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Это морковь, тыква, томаты, брусника, клюква, черника, сладкий перец, хурма, лимоны, апельсины и другие.

При употреблении достаточного количества фруктов и овощей нормализуется деятельность желудка. А это также очень важно для укрепления иммунной системы организма.

**Кофе лучше заменить на какао.**

Это только кажется, что кофеин, имеющийся в кофе, помогает взбодриться. Поначалу он действительно возбуждает нервные клетки, но почти сразу истощает их. Кофеин учащает дыхание, заставляет сердце работать в усиленном ритме, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Короче, заставляет организм работать буквально на износ. Зато горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.

### **Детям необходимо много двигаться.**

Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11-15 лет положено за день преодолевать до семи километров – пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них – за ту часть дня, что они находятся в школе.

### **Научите ребенка вовремя отключаться.**

Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5 минутные паузы по мере необходимости, школьник будет уставать значительно меньше. А японские ученые предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5 – 10 минут в позу «кучера на дрожках»: Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.

### **Не позволяйте сыну или дочери учить уроки и одновременно слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону.**

Попытка выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

### **Обучите точечному массажу, возвращающему бодрость.**

Пусть ребенок зажмет мизинец правой руки между большим и указательными пальцами левой, а кончиком большого пальца сильно надавит и интенсивно разомнет среднюю часть мизинца. Полезно также разминать между подушечками большого и указательного пальцев мочки обеих ушей одновременно.

### **Воспользуйтесь тонизирующими запахами.**

Ароматерапия может помочь, если домашним заданиям не видно конца, а ребенок плохо соображает от усталости. Подойдет масло базилика, вербены, левзеи, гвоздики, иланга-иланга, имбиря, корицы, мелиссы, можжевельника, мяты, нероли, туи, чабреца или шалфея (если нет аллергии!). Первый сеанс – 10 минут. Далее увеличивается время до получаса.

## **Вне школы одевайте ребенка поярче.**

Известно, что красно-оранжевые оттенки заряжают бодростью и оптимизмом.

Подготовила: педагог – психолог – Мыкало Н.М.

