



**МБОУ СОШ №18**  
**города Ставрополя**  
**пр.Ботанический, 7**  
**Телефон: 56-13-08, 56-34-23**  
**Sch18.ru**  
**Эл.почта: [sch18@inbox.ru](mailto:sch18@inbox.ru)**

**Составители:**

**Короткова Т.Ф., заместитель директора по ВР**  
**Кузнецова М.В., учитель информатики и ИКТ**



МБОУ СОШ №18  
Города Ставрополя



**Как помочь ребёнку  
выдержать неподъёмную  
учебную нагрузку и  
при этом сохранить  
здоровье?**

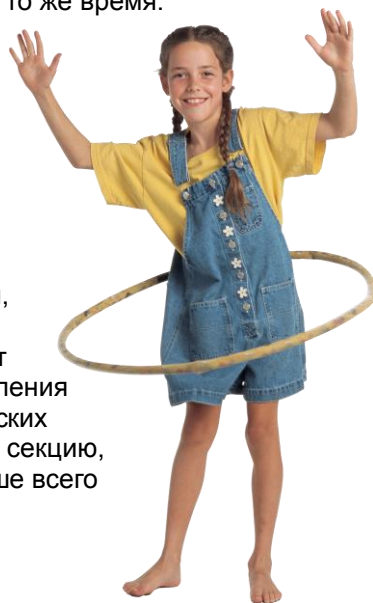
**Памятка для родителей**

## 1. Соблюдать режим дня

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время.

Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов.

Старшеклассникам тоже надо хорошо выспаться, поэтому настаивайте, чтобы подростки ложились не позднее 23 часов.



## 2. Чередовать Нагрузки

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Запишите школяра в спортивную секцию, которая ему по душе. Обычно детям больше всего нравятся плавание и спортивные игры.

## 3. Пить витамины

Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.

## 4. Правильно питаться

Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте малышу уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.



## 5. Говорить о хорошем

Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов - лучшая защита от усталости и депрессии.

## 6. Выключить телевизор и компьютер

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной. Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять зарядку для глаз и комплекс упражнений для спины.



## 7. Заваривать травяные сборы

Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном давайте ученику успокаивающий травяной чай (предварительно проконсультируйтесь с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

## 8. Не требовать слишком многого!

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не упрекайте чадо, что его оценки гораздо хуже, чем у Васи Иванова, или что он снова схватил трояк за контрольную. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии.

