

«Синдром третьей четверти» Зимняя усталость

По статистике, в средней полосе России регистрируется не более 100 солнечных дней в году. Да и те в основном приходятся на лето. Не удивительно, что зимой мы часто страдаем от недостатка света, особенно это сказывается на детях. В зимний период у школьников падает успеваемость, обостряются хронические заболевания, с каждым днем нарастают раздражительность и апатия.

Физкультура нужна обязательно! Занятия спортом способствуют выработке адреналина (гормона стресса, который в малых количествах необходим всем людям) и серотонина (гормона радости, который вырабатывается под действием солнца).

Дети, проводящие много времени у компьютера и телевизора, рискуют не только «растерять» мышечную массу, но и стать частым гостем в поликлиниках. Нехватка двигательной активности снижает иммунитет, поэтому школьник чаще болеет простудными заболеваниями. А если добавить наш влажный и слякотный зимний климат, то риск болячек увеличивается.

Лучше, чтобы ребенок ходил не только на обычные уроки физкультуры, но и в какую-нибудь спортивную секцию (плавание, теннис, баскетбол). Цель - не высокие спортивные достижения, а здоровье.

Гулять на свежем воздухе днем зимой нужно обязательно!

Как минимум час, но лучше 2-3 часа. При недостатке солнечных лучей школьники становятся капризными, плаксивыми, быстро утомляются, невнимательно усваивают уроки в школе, жалуются на слабость, сонливость.

Поэтому необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе в то время, когда на небе есть солнце. Даже если небо в тучах, солнечные лучи все равно проходят через них.

Кормите детей овощами и фруктами. Лучше, чтобы они были разноцветными. Цветотерапия - отличное средство борьбы со стрессом. Если разноцветных фруктов в меню нет, можно положить пищу на разноцветные тарелочки, дать детям веселье, яркие чашки и ложки.

Кроме того, есть особая группа продуктов, поднимающих настроение. Это шоколад, шпинат, бразильские орехи, рыба, индейка. Все они содержат аминокислоту триптофан, которая способствует выработке серотонина.

А вот сладостями слишком увлекаться не стоит. Рафинированный сахар в организме быстро расщепляется на глюкозу и фруктозу. В результате настроение быстро поднимается, но также быстро падает. Дольше могут поддерживать ощущение радости продукты, содержащие «защищенные» сахара: яблоки, груши, персики, виноград, апельсины, мандарины.

Из-за нехватки солнца зимой организм вырабатывает больше гормона мелатонина, который приводит к сонливости. Поэтому ругать детей за долгое пробуждение по утрам не стоит.

Постарайтесь пораньше укладывать малышей спать, тогда они «доберут» недостающие часы сна и на занятиях в школе не будут «клевать носом». В выходные дни не планируйте на утро никаких дел. Пусть дети подольше поспят перед трудовой неделей. Если ребенок устал, можно вздремнуть часок-другой после школы.

Кофе и какао - не лучший выбор для повышения активности. В таком случае организм стимулируется искусственным образом.

Ну и конечно, помогут справиться с сонливостью витамины, которых сейчас в наших аптеках большое количество. Лучше всего покупать поливитамины, содержащие много элементов.

Избавить ребенка от усталости можно, оптимизировав школьную нагрузку. Разумно перестроить график занятости, предоставить школьнику хотя бы час в день спокойного времени и возможности побыть одному.

Эмоционально поддержать ребенка можно, если не давать ему понять, что родители огорчены его слабостью и что он не оправдал их надежд. Важно открыто обсудить с чадом проблемы, которые его волнуют, возникшие как в семье, так и школьном коллективе.

Мира Вашему дому!

Ваш психолог Кузнецова О.В.