



Симптомы школьной перегрузки

Да, такие есть. И связаны они вовсе не с тем, что ребенок от природы капризен и непослушен. Нужно вовремя обратить внимание на сигналы, которые усиленно подает организм ребенка, истощенный школьной перегрузкой. Иначе может быть поздно – постоянные визиты в больницу могут не показать истинную причину того, почему ваш малыш все чаще и чаще болеет. А причина эта банально проста – учебная нагрузка предельно велика.

1. Итак, первый показатель школьной перегрузки – вес ребенка. Если школьник стал стремительно худеть – организму нужно больше отдыха и правильно организованного питания. Для контроля над весом ребенка его нужно ставить на весы не реже 1 раза в месяц.
2. Вторым показателем переутомления школьника – его стабильно плохое настроение и признаки депрессии: повышенная утомляемость, слабость, потеря интереса к тем занятиям, которые раньше вызывали живое участие ребенка.
3. Третий важный показатель – ухудшение аппетита. Если ребенок игнорирует страстно любимые раньше мамины пирожки и равнодушен к обожаемым прежде пирожным – дело плохо. Стоит обратить внимание на то, сколько часов в день школьник посвящает урокам и достаточно ли гуляет на свежем воздухе.
4. Четвертый показатель здоровья ребенка – его движения. Дурная привычка постоянно грызть ногти – не прихоть ребенка, а первый звоночек стрессового состояния. Скрипение зубами во сне, ночные кошмары, синяки под глазами, подергивание века, легкое заикание относим к той же категории. Для начала нужно снизить школьную нагрузку ребенка, поменьше ругать его и давать высыпаться. Не помогает – ведите своего школьника к психологу – такие визиты напрасными не бывают.

5. Пятый важный показатель пошатнувшегося здоровья ребенка – его поведение на уроках. Если ребенок плохо слушает учителя, задирает одноклассников, невпопад отвечает на вопросы или, наоборот – не проявляет никакого интереса к занятиям, вял и безынициативен – бейте тревогу. Это может быть банальное переутомление, а вовсе не желание насолить самому себе, испортив показатели табеля.
6. И, наконец, обратите внимание на артериальное давление ребенка. Это – важный симптом того, в порядке ли организм. Нормальным давлением для взрослого человека считается 120х80. Для ребенка эти показатели завышены. Верхнее давление ребенка в норме – 100-80. Если верхний показатель артериального давления школьника до 14 лет больше «всего» на 5 единиц и составляет 115 мм рт. ст., это может быть серьезным сигналом школьной перегрузки.

Как же защитить школьника от учебной перегрузки? Решение этого вопроса напрямую зависит от чуткости и внимательности родителей.

Своевременная реакция на изменения в здоровье малыша может спасти его от многих опасностей в будущем.

Как сделать нагрузку разумной?

1. Определить для ребенка режим дня. Учесть нужно особенности биоритмов, уровень работоспособности в разное время суток и другие моменты. Вопрос не в том, чтобы вовсе устранить нагрузки из жизни ребенка, а в том, чтобы сделать их оптимальными.
2. Важно обратить внимание и на такой момент. Наши возможности механического запоминания учебного материала ограничены. А ведь именно заучивания, пускай и не дословного, требует изучение так называемых "текстовых" предметов (история, география и др.). В то время как способности ребенка к самостоятельному познанию остаются невостребованными.

Выход - в овладении методами активной переработки информации, исследовательскими способами познания. В школах многих стран больше часов отводится на практическое освоение ребенком окружающего мира, чем на изучение теоретического материала.

3. Большинство старшеклассников уже имеют какие-то специфические учебные интересы. Это связано с их планами на будущее, будь то учеба или работа. Вполне естественно не ждать от них блистательных успехов во всех разделах школьной программы. Возможно, что ваш старшеклассник не

спешит с выбором. Попробуйте вместе с ним выделить из огромного объема учебных предметов наиболее перспективные именно для него.

4. В наших силах сделать так, чтобы от школьной оценки меньше зависело и наше отношение к личности ребенка, и уровень его самоуважения. Это и будет лучшей профилактикой школьных перегрузок.