

# ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

- ❖ **Установите режим дня:** умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь глядя». Режим дня нужен и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад.
- ❖ **Позаботьтесь об отдыхе:** от усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями.
- ❖ **Укрепляйте иммунитет:** посоветуйтесь с врачом и составьте для ребенка программу закаливания и спортивных занятий. Не забывайте также о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период. Эти меры помогут школьнику избавиться от частых болезней, которые усиливают усталость. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, детям нужно не меньше двух недель.
- ❖ **Не требуйте лишнего:** не стоит предъявлять ребенку завышенных требований. Требования взрослых должны быть четкими, понятными ребенку, соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям ребенка.
- ❖ **Сделайте массаж:** умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой.
- ❖ **Не забывайте о правильном питании:** для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.