

## **Скоро лето или что делать, если силы на исходе?**

Приближается лето. Отдохнувшая природа расцветает с новой силой. А с людьми, к сожалению, - все наоборот. Ухудшение самочувствия, спад активности в весенний период особенно заметен у детей. В это время успеваемость детей может заметно снижаться, и даже хорошо знакомые и несложные задания приводят к трудностям или отказу от их выполнения. Дети быстро утомляются, жалуются на головную боль, ухудшаются память и мышление.

У всех этих неприятных явлений есть вполне понятные причины. За долгую зиму детский организм израсходовал очень много ресурсов, а учебная нагрузка не всегда позволяет расслабиться, когда это необходимо.

Что же делать родителям и педагогам, чтобы помочь ребенку успешно закончить учебный год? Советы всем знакомы и понятны, но их выполнение может помочь справиться с усталостью в конце учебного года.

Прежде всего, нужно помнить, что часто утомление накапливается у детей, которые не соблюдают режим дня. Нужно стремиться к тому, чтобы время активной работы чередовалось с отдыхом, чтобы ребенок вовремя (в одно и то же время) ложился спать и просыпался.

Каждый день должны быть прогулки на свежем воздухе. На улице заметно потеплело, и проводить время на улице – одно удовольствие.

Весна – отличное время, для того, чтобы вспомнить о дневном сне. Это поможет восстановить силы, хорошо скажется на иммунитете и позволит знаниям, полученным в первой половине дня, прочно закрепиться.

Важно дозировать учебную нагрузку. Не нужно в этот период чрезмерно нагружать ребенка внеурочной занятостью, участием в конкурсах и даже уроками.

Уважайте индивидуальность ребенка. Во время работы с ним нужно учитывать темп деятельности, возможности ученика, время наступления пика активности и ее спада. Часто дети не могут отследить свое самочувствие и выразить его словами. Поэтому важно быть в контакте с ребенком, наблюдать за ним, интересоваться.

От многих родителей приходится слышать, что ребенок ленив. Причины «лени» могут быть различными. Возможно, что задания, предлагаемые взрослым, слишком просты (неинтересны) или, наоборот, являются для ребенка непосильными. Но может быть и такое, что лень – это способ избежать деятельности, которая требует значительных усилий и энергетических затрат. Такая форма реагирования призвана защитить детский организм от истощения.

Родителям и педагогам обязательно поддерживать связь. Важно сообщать друг другу об изменениях в самочувствии и успеваемости ребенка, договариваться о допустимой нагрузке, отслеживать динамику развития.

Весна – отличное время для того, чтобы побаловать ребенка чем-то вкусненьким. Сладкое в этот период может принести много пользы. Углеводы, содержащиеся в сладостях, просто необходимы интенсивно работающему мозгу.

И, пожалуй, самая важная рекомендация. Любите своих учеников и детей. Доброе слово и поддержка придадут сил ученику, повысят уверенность в собственных силах, окажут положительное влияние на учебную мотивацию. А мамина ласка или тихий разговор перед сном помогут ребенку расслабиться, скорее уснуть и видеть добрые сны.

И помните, совсем скоро наступят каникулы. Придет лето с ласковым солнышком, сочной зеленью, ягодами и фруктами. Осталось совсем-чуть-чуть!