

Последняя четверть

Она обычно самая трудная. Очень часто неудачи ребенка в учебе учителя объясняют несобранностью, неорганизованностью, ленью и массой весенних соблазнов “улицы”.

Однако замечено и другое: как только наступает весна, дети начинают болеть. Сильнее обычного устают в школе, все время вялые, полусонные. Врачи называют это состояние “весенней усталостью” организма. Оно связано прежде всего с недостатком аскорбиновой кислоты, одного из основных веществ, повышающих иммунитет. Прежде всего позаботьтесь о достаточном количестве аскорбиновой кислоты. Если есть возможность, дайте детям апельсиновый или грейпфрутовый сок натошак, немного разбавив водой, чтобы не раздражать слизистую желудка.

В это время детям не хватает и остальных витаминов, например, группы В, регулирующих деятельность мозга и нервной системы; ретинола, влияющего на зрение; витамина Д, улучшающего рост костей. Все эти “дефициты” не могут пройти бесследно для организма. Поэтому необходимо ему помочь.

Кроме нехватки витаминов, весенняя усталость провоцируется еще и долгим отсутствием солнечного света. Этим вызывается сезонная депрессия.

Не секрет, что к весне учеба порядком надоедает ребенку, и он не просто начинает мечтать о каникулах, но и постепенно переключает на них все свое внимание, становясь равнодушным к окончанию и итогам учебного года. Для того, чтобы сам процесс стал более привлекательным, превратите учебу в игру, сделав недели последней четверти этапами большого соревнования (раундами, таймами и сетами), а отметки – призовыми очками. Для того, чтобы последние недели не поставили крест на целом годе изнуряющей учебы, все средства хороши, кроме принуждения, наказаний и угроз.

Что поможет избежать перегрузки в последние недели учебы:

- правильный режим (девятичасовой сон, время для игры, своих дел, прогулок);
- выбор дополнительных занятий по желанию самого ребенка (возможен временный отказ от посещения кружков, секций и т.п.);
- спокойная, уравновешенная атмосфера;
- доверительные отношения со взрослыми
- право ребенка сказать: “Я больше не могу”. В конце концов, лишние пара баллов в проходном классе не стоят нервного срыва, посаженного зрения и отворачивания к учебе на всю оставшуюся жизнь.