**Восемь способов сохранить здоровье школьника**

Как же помочь ребенку выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?

**1. Соблюдать режим дня**

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов. Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, поэтому настаивайте, чтобы подростки ложились не позднее 23 часов.

**2. Чередовать нагрузки**

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Запишите школяра в спортивную секцию, которая ему по душе. Обычно детям больше всего нравятся плавание и спортивные игры.

**3. Пить витамины**

Осенью и зимой надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.

**4. Правильно питаться**

Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и [микроэлементами](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=iqNyOJGXlpfv*r-UKAO27cMw-Dxtt8EHgKYDsBHYOtan8paYvJfrjjkqnhVf2d5g*3RVm6Q1B0Dn93TS*EFQrph4zMf9qp*qAQFURpC5inuBb0g9UrP7ZMyqav-yNEMDx7WcI9rjifRfmBE79nodX382UOEwxeinmviAYioQKbQKadcczfWQ9wdd7l1a1GiIaNN2dusRqZW5-cx5q1bK2vAufpQpwRMS4JNONZOF2otwFOt9zyUb1YhzyY-AbK2b-QVhJjlXBHWJ7q-gpoBi4CSI9xBh3nWpQs9flY0RH86dmHgC00G9xvC-4eOyuuDWISLsbItUdleHZzLgoLqR5AqLzeI). Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, [рыба](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=iqNyOKSgoaCn6l-mZVAvTv8brC2x*QMiv9AfyOHuFgfLBmn2o*ZxJQnPyET6Ls6bZSQ*LQIAUMLLTJdVqaD5gams4U8mg4rv711XL1dbHFE1rq8VMj56ltJrnW7ephsD9ZCzhjQRSVni3zFKuPPmJVut0e7l-x2ygCOhXp8ByH*8DHTLUhqCcbjEPAKd93O5rc-K8nfEvT904LSok*xNfc4qoxuw*xRyHv3d21VrR-a3wXqoqb-9--szR8nnOoKBwbJnkg), яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.

**5. Говорить о хорошем**

В выходные дни всей семьей готовьтесь к предстоящим праздникам, обсудите, какие подарки ребенок хотел бы выбрать для своих друзей, одноклассников, родственников. Вместе попробуйте их смастерить своими руками. Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов - лучшая защита от усталости и депрессии.

**6. Выключить телевизор и компьютер**

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор – рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной. Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять зарядку для глаз и комплекс упражнений для спины.

**7. Заваривать травяные сборы**

Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном давайте ученику успокаивающий травяной чай (предварительно проконсультируйтесь с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

**8. Не требовать слишком многого!**

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не упрекайте чадо, что его оценки гораздо хуже, чем у Васи Иванова, или что он снова схватил трояк за контрольную. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии.