

Автор: ГУ "Гомельский ОЦГЭиОЗ"



Современные дети испытывают в школе огромную нагрузку. Новые предметы, интенсивная школьная программа, внеклассные занятия, олимпиады, которые вводятся уже с 1 класса, — все это может негативно сказаться на здоровье ребенка. Естественно успеть хочется если не все, то многое. Однако, чтобы интенсивный темп учебы не нанес в конечном итоге вред здоровью, нужно правильно выбрать нагрузку и придерживаться распорядка дня. Это, к сожалению, (и с этим согласятся многие родители) — сложно.

Особенно, если взрослые целый день на работе и нет возможности проконтролировать, чем занимается ребенок. Зачастую дети, вместо того, чтобы делать уроки, сидят за компьютером или смотрят телевизор. Именно поэтому составить распорядок дня и помочь ребенку его придерживаться — на первых порах просто необходимо.

Еще один важный аспект новой жизни школьника – это оценка. Психологи советуют не требовать от своего ребенка слишком многого. Совсем не обязательно, чтобы он демонстрировал в школе исключительно высокие результаты. Не нужно упрекать малыша, если тот получит «плохую» (по вашему мнению) оценку — иначе можно выработать в нем комплекс неполноценности. Лучше похвалить его за приложенные старания, отметить малейшие успехи. Здоровье ребенка, несомненно, важнее, нежели высокие баллы ценой стрессов и детских комплексов.

Также для успешной учебы школьников и сохранения их здоровья очень важно, чтобы престиж и мода на здоровье были основой жизни всех членов семьи, чтобы сами взрослые были заинтересованы в занятиях спортом и физкультурой. Именно семья является той средой, в которой складываются условия физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития детей.