

**Устали к концу учебного  
года школьники - ох,  
устали!**



*Весна нелегко дается не только детям, но и взрослым. Ну а школьникам приходится тяжелее всего. На растущий организм влияет и авитаминоз, и усталость после затяжной третьей четверти, и депрессии из-за недостаточной физической активности, длительного отсутствия солнца... Замечено, что к концу третьей четверти и вначале четвертой школьная успеваемость падает в разы.*

*В этой брошюре вы найдете полезные советы, как помочь вашему ребенку тяжелый учебный год.*

**Будьте  
хорошими  
родителями!**



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов» города Котовска Тамбовской области

**Синдром  
четвертой четверти**



«Буклет для родителей»

Учитель начальных классов:

Григорьева О.М.

## Признаки синдрома четвертой четверти

Уроки даются ребенку тяжелее, он часто делает нелепые ошибки, а успеваемость снижается даже по любимым предметам. Времени на выполнение домашних заданий тратится больше.



Дома и в школе ребенок становится более конфликтным, вспыльчивым, обидчивым или даже плаксивым.



Изменение почерка тоже говорит о чрезмерной психологической утомленности. О физической усталости свидетельствует «поза клерка», когда, сидя на стуле, ребенок подкладывает под себя ногу, а голову опирает на руку.

Младшие школьники выражают свои эмоции через творчество: если ваш ребенок стал рисовать мрачные картинки в черных и коричневых тонах – синдром налицо.

Начинаются проблемы со сном: бессонница по ночам и позднее пробуждение утром.



Снижение иммунитета, частая заболеваемость, головные боли во второй половине дня, темные круги под глазами, потеря в весе – также явные признаки синдрома.

## Советы

1. Прежде всего наладьте **полноценный сон** (и в будни, и в выходные). Семилетки должны спать не менее 12 часов (первоклассника желательно уложить поспать днем после обеда), дети 8-9 лет - 10-11 часов, 10-12 лет - 10 часов, 13-15 лет - не меньше 9,5 часа.

2. Необходимы ежедневные **прогулки** на свежем воздухе. Есть возможность записаться в спортивную секцию? Отлично!



3. **Решительно уменьшите дневную "дозу" телевизора и компьютера.**



4. **Проинспектируйте рабочее место школьника** - хорошо ли оно освещено, падает ли свет слева, как положено, не отвлекает ли посторонний шум - работающий рядом телевизор, музыкальный центр.



5. **Больше овощей и фруктов!** И еще позаботьтесь, чтобы школьник ежедневно получал **мясо или рыбу**. Питание должно быть сбалансированным, богатым и витаминами, и белками - это стимулирует работу мозга. **Наладьте питание в школьной столовой!**



6. Оставьте родительские амбиции иметь непременно отличника или хорошиста. Тройки в дневнике - не повод для внушения ребенку комплексов. И тогда конец года покажется сыну или дочери не таким уж трудным, да и отметки, глядишь, порадуют...

