

Как помочь школьнику осенью? Несколько советов заботливым родителям

К концу подходит второй месяц осени. Бабье лето уже позади и температура потихоньку снижается. Наступила пора дождей, первых морозов и сезонной простуды. Немногие люди любят такую пору. Мы постепенно перестраиваемся на холодное время года, достаем из шкафов теплые куртки и перчатки...

Летом мы привыкли большому количеству свободного времени, овощам и фруктам на столе. Мы много двигались и с радостью подставляли лицо жаркому солнышку. Сейчас же дни становятся все короче, а возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для хандры? Особенно несладко приходится школьникам, у которых сейчас вовсю кипит учебный процесс: контрольные, обилие новых тем и подготовка к концертам. Отсюда перегрузка, недосыпание, проблемы с успеваемостью и хроническая усталость. Однако отчаиваться не стоит! Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справиться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать. И сейчас я хочу дать вам несколько советов о том, как это сделать.

Аюрведа (ныне очень популярное понятие, которое означает древнее индийское учение о здоровье человека) советует нам жить в гармонии с природой. Древние рекомендуют регулировать питание и физическую активность в соответствии со временем года. Не буду вдаваться в подробности, об этом написано и рассказано очень много. Скажу лишь, что для того, чтобы легко адаптироваться к осеннему периоду, нам необходима более питательная пища. Без неё организму будет сложно сопротивляться низким температурам и вирусным атакам. А особенно это актуально для детей – у них свои потребности. Во-первых, их организм еще не сформировался до конца и им нужно больше калорий, чем взрослым. Во-вторых, дети получают дополнительную умственную и физическую нагрузку в школе, так что им жизненно необходимо больше энергии. В связи с этим можно порекомендовать ввести в рацион школьника зерновые (каши, цельнозерновой хлеб, отруби). Эта пища богата углеводами, она расщепляется медленно и снабжает ребенка энергией в течение учебного дня.

Кроме того, полезны будут сухофрукты, так как это ценный источник витаминов и клетчатки. Научно доказано, что они повышают иммунитет и стимулируют мозговую деятельность. Также полезны будут орехи. Особенно в этом отношении ценны грецкие. Они питают клетки головного мозга и укрепляют нервную систему. Но не стоит забывать и про кешью (восстанавливает обмен веществ), арахис (помогает при заболеваниях дыхательных путей), фисташки (регулируют уровень сахара и холестерина в крови).

Ко всему прочему, в осенне-зимний период необходимы жиры, которые важны для поддержания температуры тела. Детям будут полезны жирные молочные продукты (масло, сыр, молоко, творог). Они же являются гарантией здоровых костей ребенка благодаря высокому содержанию кальция. Особенную важность приобретают белковые продукты. Школьнику необходимо регулярно есть рыбу, мясо, птицу (сваренные или запеченные на гриле, в духовке). Без них невозможен синтез гормонов, рост и развитие организма.

Ни в коем случае не стоит отказываться от физической активности! Умеренные нагрузки улучшат здоровье ребенка и, как ни странно, помогут ему в учебе. Чередую умственную и физическую нагрузку, школьник будет меньше уставать и сможет легче концентрироваться на заданиях.

Каждый родитель знает, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако я все равно хочу напомнить о необходимости одеваться по погоде! Ведь в дождливо-ветренную холодную пору достаточно лишь промочить ноги или посидеть на сквозняке, чтобы слечь с простудой. Не стоит заикливаться на возможной болезни, но беречь себя нужно! И не надо отказываться от шапки – переохлаждение головы может вызвать простуду, головную боль и выпадение волос.

И самое главное, что может сделать родитель для своего ребенка – поддержать его морально в этот непростой период! Не стоит забывать о детях, даже если они кажутся очень самостоятельными. Каждому школьнику, как первоклашке, так и выпускнику, необходимо внимание родителей. Пусть ваше участие в жизни ребенка не ограничивается короткими фразами и посещением родительских собраний. Найдите время для душевного разговора, совместного выполнения домашнего задания или хотя бы семейного просмотра фильма. А в выходной можно посетить парк или отправиться всей семьей за город. Поверьте, этот вклад окупится сторицей!

Удачи Вам и вашим детям!

Автор - **Анна Сухарева**

[Источник](#)