СИНДРОМ ТРЕТЬЕЙ ЧЕТВЕРТИ

Все мы учились в школе и помним, что школьная программа построена таким образом, что именно на вторую и третью четверти учебного года выпадает наибольшая учебная нагрузка. Но в то же время именно в третьей четверти у детей происходит снижение работоспособности, которое врачи называют синдромом третьей четверти. Чтобы понять, как его «вылечить», разберемся в причинах его возникновения. Знакомы ли вы с таким понятием, как циркадные ритмы? К ним относятся ритмы смены дня и ночи, ритмы смены времен года, жизненные возрастные ритмы и многое другое. Нормальная смена ритмов во многом управляет нашим настроением и даже поведением, а значит, играет важнейшую роль в нашей жизни. Так, зимой, когда световой день становится короче, нам тяжело вставать по утрам и раньше, чем летом, хочется спать. С одной стороны, на помощь приходит освещение, но с другой стороны такое искусственное удлинение светового дня противоречит программе, которую дала нам природа. А если организм ребенка ослаблен, к примеру, перенесенными заболеваниями или большой нагрузкой, то преодолевать эту программу становится тяжело и в конце концов происходит сбой.

Тяжело преодолевается и нехватка дневного света. Кстати, знаете ли вы, что тяжелее всего мы переносим не низкую температуру, а именно длительное отсутствие солнца, следствием чего становится повышение заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. И чем дольше мы недополучаем света, тем больше угнетается иммунная система, тем чаще мы болеем. Если ребенок просится полежать или жалуется на головную боль, обязательно посоветуйтесь с врачом: именно в эти периоды наиболее часто проявляют себя скрытые и хронические заболевания. В последние годы эта проблема осложняется отсутствием снега. Длительная зима, даже очень холодная, но снежная, когда от снега становится светлее, переносится гораздо легче, чем менее холодная, но бесснежная. Поэтому не пренебрегайте любой возможностью провести часок-другой с ребенком на улице. Прежде чем усаживать сына или дочь в субботний день за подготовку доклада, погуляйте с ним по зимнему парку, сходите на каток, покатайтесь на лыжах и санках. Увидите, что после такой прогулки учебные дела пойдут намного легче.

Тяжелее всего преодолеть синдром третьей четверти первоклашкам и пятиклассникам. Связано это в первую очередь со стрессом, вызванным изменением социального статуса. Поэтому они больше всех нуждаются в помощи родителей.