

Для Вас, родители!

Детей надо отправлять в школу пешком (простые способы повысить успеваемость ребенка)

Только не надо про репетиторов! Не все упирается в натаскивание перед экзаменом и зубрежку. Есть и другие способы, чтобы школьник лучше учился, и довольно простые. И это не ремень, не угрозы отобрать мобильник и не крики: «Будешь получать двойки - станешь дворником!» Конечно, если ребенок вообще не берет в руки учебники, тут особый случай. Речь про обычных школьников, которые вроде понимают, что учиться надо, но нередко тупят и ленятся.

Шагом марш!

Родители нынешних учеников помнят, что сами они в школу ходили пешком. Но сегодня многие жители мегаполисов чаще возят детей на машине - от порога дома до школьного двора. И ребята к первому уроку не успевают проснуться.

Между тем новое исследование доказывает: даже 20 минут простой ходьбы помогают улучшить успеваемость. И если не подвозить детей на машине до школы, а заставить идти пешком, они смогут лучше написать контрольную работу.

Ученые протестировали 20 школьников в возрасте около 10 лет, которые в среднем темпе, на расслабоне ходили по беговой дорожке. Через полчаса после тренировки показатели детей (проводили тест на чтение) сравнивали с теми, кто не занимался. У «ходоков» они были лучше. Правда, работа мозга улучшается не мгновенно, а примерно через 25 - 30 минут после ходьбы.

Увы, ученые не дают ответа, сколько длится такой эффект. Видимо, это детям предстоит выяснить самостоятельно.

Да, любая активность на свежем воздухе подстегивает развитие ребенка, включая когнитивные функции, - подтверждают нейробиологи.

- Все зимние виды спорта - коньки, лыжи, хоккей - тоже улучшают кровообращение, в том числе и мозга. Даже обычная ходьба на свежем воздухе может разгрузить ребенка, позволит ему переключиться с гаджетов или уроков на самые простые вещи - например, созерцание природы (если прогулка в парке).

Перерывы в домашке

Что делают ответственные родители, если ребенку задают непосильную домашнюю работу? Делают ее сами. Безответственные (или слишком уставшие) машут на домашку рукой.

А вот психологи настаивают: ребенок должен делать домашнее задание сам. Но с перерывами.

Как рассказывает академик, директор Института возрастной физиологии Российской академии образования (РАО) Марьяна Безруких, правила выполнения домашних заданий таковы:

1. Лучше делать домашку с 15 до 17 часов.

2. Начинать надо с чего-то легкого. Ощущение успеха помогает справиться с более трудными задачами.
3. Максимальная концентрация ребенка - 15 - 20 минут. Это один учебный блок. Потом лучше сделать короткий перерыв - минут на 5 - 7. В это время можно сделать разминку, выпить воды или съесть фрукт. Ну, или вымыть посуду. Главное - разгрузить голову и переключиться на что-то другое.
4. Количество таких 20-минутных учебных блоков нужно прибавлять постепенно. В первом классе их не должно быть больше двух. Чем старше ребенок, тем больше блоков.
5. Каждые полтора часа - большой перерыв. Его лучше провести на свежем воздухе.
6. Сидеть за спиной у ребенка не надо. Нужно разобрать все, что непонятно, и оставить его работать самостоятельно. Иначе так и будете делать все сами...

Массируешь стопы - заряжаешь мозг

В перерыве между занятиями покатайте мячик ногами. На ступнях много важных точек, которые отвечают за кровообращение, в том числе головного мозга. Так что массаж стоп очень важен для мышления.

Можно катать не только мячик, но и, например, карандаш. Или походить по специальному ортопедическому коврику.

Проветрить комнату. Рекомендуется делать это не реже чем раз в четыре часа. Хороший эффект оказывает и увлажнитель воздуха.

Подобрать удобный стул. Часто дети не могут выполнять задания из-за того, что у них ослаблен мышечный корсет, нет сил держать правильную позу, осанку: они горбятся за уроками и потому быстро устают. Поможет специальный стул, который поддерживает осанку, или накладка на сиденье.

Следите за тем, сколько ребенок спит. Тут все очевидно: если школьник не выспался, он не может сосредоточиться

СКОЛЬКО спать школьнику

возраст продолжительность

5 - 7	11
8 - 9	10
10 - 13	9
14 - 17	8

- Если видите, что ребенок плохо засыпает, просыпается по ночам, писается в постель (после 5 - 6 лет это считается проблемой), а утром не может толком проснуться, это повод пойти к специалисту, в первую очередь к нейропсихологу или неврологу, - говорит специалист. Возможно, есть проблемы с сосудами головного мозга или другие сосудистые проблемы, когда ребенку не хватает кислорода.