

## Утомленные школой

- Мы с подругой в пятом классе придумали замечательный способ отдохнуть в третьей четверти, - рассказала по секрету коллега. - Нашли лужу поглубже, забралась в нее по колени и две недели просидели дома с простудой. Этот демарш, как нам тогда казалось, удался на славу. Пусть насморк, кашель и горчичники, зато никаких тебе уроков и контрольных! Правда, мой собственный сын и безо всяких луж много болеет по весне. Что с этим делать, ума не приложу, - закончила она уже не на такой мажорной ноте.

В понедельник во всех школах страны начнется самая тяжелая третья четверть. Мы все учились в школе и помним, что к середине учебного года вдруг становится тяжело учиться. Учитель говорит быстрее и непонятнее, чем раньше, утром не встать, а к вечеру после девяти ничего не лезет в голову. Каждый день школьной недели тянется и тянется, неделя никак не кончается и кажется, что до конца этой длинной-предлинной четверти уже не дожить... Это синдром третьей четверти. Есть, оказывается, и такой диагноз. Апатия, плаксивость, быстрая утомляемость, сонливость - все это его симптомы. Тем не менее школьная программа построена таким образом, что именно на третью четверть учебного года выпадает наибольшая учебная нагрузка. Почему-то считается, что в первой четверти ученик еще "не раскачался", а вот потом способен усиленно заниматься и хорошо усвоить основную часть программы.

Одним из первых, кто высказался о необходимости изменения календаря каникул, был профессор С. М. Громбах. Еще в 1975 году на страницах "Советской педагогики" он высказал крамольную мысль о необходимости пересмотра графика отдыха и привел целый ряд убедительных доказательств того, что принятая структура учебного года не соответствует психофизиологическим особенностям детей и подростков школьного возраста.

Однако до сих пор в нашей стране дополнительные каникулы в середине третьей четверти есть только у первоклашек. Остальным так и хочется заболеть, чтобы отдыхать, ничего не делать, а родители пусть суетятся вокруг и жалеют.

По данным Института охраны материнства и детства, есть три группы факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьника. Первая - погодные условия и климат, вторая - микроклимат в семье, третья - организация школьной деятельности. На третью четверть приходится дуэт погодных условий и негуманной организации школьной жизни. Климат - штука нам не подвластная. Со структурой школьного графика бороться возможно, но очень хлопотно и сложно. Так что последним ресурсом для помощи при синдроме третьей четверти остается микроклимат в семье.

- Родителям помогут три волшебных слова: "гулять", "кормить", "поддерживать", - говорит детский психолог Анна Проненко. - Пребывание на свежем воздухе должно длиться час-полтора (для младшеклассников - 2 - 2,5 часа). Причем хорошо бы минут сорок погулять именно перед сном. И тут важна роль родителей. Гуляют же они по вечерам с собаками! А почему отказывают в этом детям? Причем во время такой прогулки ни в коем случае не надо говорить об учебе. Просто пройдите вместе, порадуйтесь звездам. В этот период необходимо и усиленное питание. Обязательны поливитамины, и пусть ребенок налегает на фрукты, а также на мясо и рыбу: белки стимулируют работу мозга. И главное, обращайтесь побольше внимания на своих детей. Помогайте им в преодолении негативного отношения к себе. Никогда не восклицайте патетически: "У всех дети как дети, а у меня Иванушка-дурачок!" Запретите это себе категорически раз и навсегда! Вы и ваш ребенок должны четко знать, что он для вас - самый лучший. Пусть не такой, как все, но для вас - самый-самый. Не ругайте за плохие отметки. Повышать голос бессмысленно. Тем более применять дедовские методы обучения - ремень или подзатыльники. Этими средствами делу не поможешь, а только еще больше можно навредить эмоциональному состоянию ребенка. Если ситуация совсем тяжелая, то два-три раза можно разрешить ребенку пропустить один день в школе. Оставить дома - не значит позволить целый день провести у компьютера и телевизора. Пусть этот день ребенок побольше побудет на улице - прогуливать, так прогуливать.

Вооруженные этими несложными рекомендациями и любовью, мы поможем своим детям преодолеть и этот новый "диагноз" - синдром третьей четверти.

## На свой аршин

Попробуйте ответить на следующие вопросы.

Ребенок:

- делает "глупые" ошибки в тетрадях по тем предметам, в которых раньше был успешен;
- подолгу сидит без дела, погруженный в себя, или бессмысленно манипулирует предметами;
- не может заставить себя сесть за уроки, либо делает их быстро и плохо, чтобы отделаться, хотя раньше этого не наблюдалось;
- более чем обычно вял, плаксив или сонлив;
- засыпает в непривычное для него время;
- грубит или обижается больше обычного;
- не сразу реагирует, когда к нему обращаются;
- во время письма часто меняет почерк;
- сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке;
- стал прогуливать уроки;
- когда рисует, использует в основном коричневые и черные тона;
- испытывает головные боли во второй половине дня;
- появились темные круги под глазами;
- "подхватывает" любую инфекцию.

Если хотя бы на семь вопросов вы ответили "да", то ваш ребенок стал жертвой синдрома третьей четверти.

Наталья Тимирбаева

Автор: Артур Скальский © Моя столица - новости ОБРАЗОВАНИЕ, МИР 👁 2897 08.01.2010, 15:40 📄 495  
URL: <https://babr24.com/?ADE=83201> Bytes: 5297 / 5265 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)