

Баланс между отдыхом и учебой

Для начала предложите ребенку выполнить тест, который покажет, поддерживает ли он баланс между учебой и отдыхом. Нужно ответить на каждое утверждение «да» (если оно верно для школьника) или «нет» (если оно не отражает его опыт). Вместе подсчитайте все пункты с ответом «да» и прочтите расшифровку.

1. Я регулярно делаю перерывы.
2. Я держу все под контролем.
3. Я знаю, когда перенапрягаюсь, и стараюсь снять стресс.
4. Мои друзья поддерживают меня.
5. У меня есть хобби, я им занимаюсь каждую неделю.
6. Я умею расслабляться.
7. Я знаю предел своих возможностей.
8. Я стараюсь выспаться каждую ночь.
9. Я позитивно отношусь к экзаменам и учебе в целом.
10. Я слежу за своим питанием, чтобы поддерживать здоровье организма.

0–3 ответа «Да»

Малое число положительных ответов говорит о том, что баланс нарушен. Уделите внимание здоровью и отдыху. Помните, что здоровый и уравновешенный человек способен лучше преодолевать стресс и добиваться высоких результатов в ежедневной учебе и на экзаменах.

4–6 ответов «Да»

В целом баланс есть, но стресс накапливается. Придерживайтесь наиболее подходящего школьнику режима дня. Изучите вопросы, на которые он ответил «нет», и подумайте, как исправить ситуацию, чтобы в будущем отвечать на них утвердительно.

7–10 ответов «Да»

Если ребенок ответил так, значит, баланс соблюдается. Похоже, он хорошо справляется с трудностями.

Способы сделать отдых продуктивным

Физическая активность

Тренировки полезны для физического и умственного здоровья, помогают снять стресс и тревогу. Во время физических нагрузок мозг вырабатывает вещества — эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение. Пробежка или плавание — отличный вариант для начала дня. Они придают ясность мыслям, улучшают самочувствие. Увеличивается количество кислорода в организме, в том числе в мозге. Это помогает улучшить его работу. Если не хочется бегать в одиночку, можно попросить друзей составить компанию. Бегать вместе веселее, к тому же больше шансов не бросить занятия.

Перерывы

Автомобиль не может вечно нестись на максимальной скорости: его нужно периодически заправлять. То же справедливо по отношению к людям, которые учатся или работают. Следствие чрезмерных нагрузок — забывчивость, вялость, тревога. Необходимо делать перерывы, чтобы восполнить затраты энергии.

Подростки способны сосредоточенно работать 45-60 минут, после чего нужен 15-минутный перерыв. Паузы дают мозгу время на обработку информации и помогают поддерживать концентрацию внимания. Во время перерыва можно сделать гимнастику для глаз ([4 быстрых упражнения](#)).

Активные выходные

Активный отдых от учебы — это экскурсии на целый день, спорт, занятия музыкой или кулинарией (или другое хобби). После занятий любимым делом или общения с друзьями дети обычно полны сил и новых идей.

Заранее подумайте о том, как ребенок проведет выходные.

«Фоновая» учеба

Иногда прогулки или путешествия помогают не только отдохнуть, но и связать знания с реальной жизнью. Посещение музеев и осмотр достопримечательностей полезны при изучении истории. Прогулки в парке, лесу или зоопарке — своего рода практическое занятие

по биологии. Во многих городах есть музеи естественных наук с интерактивными выставками и возможностью проводить опыты. Дети и сами могут найти применение своим знаниям в обычной жизни, например дома или за городом.

Релаксация

Релаксация стимулирует умственную деятельность и улучшает самочувствие. Многие сидят за уроками слишком долго, устают и теряют способность сосредоточиться. Чтобы помочь телу и мозгу восстановиться, нужно принять ванну или душ после напряженного учебного дня. У каждого свои способы расслабиться, вот еще несколько идей: вздремнуть, помедитировать, сосредоточиться на дыхании, послушать спокойную музыку, позаниматься йогой, порисовать, помечтать, осознать себя здесь и сейчас.

Качественный сон

У каждого человека свои потребности в сне. В среднем взрослым людям необходимо спать 8 часов, а детям — не менее 9 часов. Мозг невыспавшегося человека работает менее эффективно. Становится трудно сосредоточиться, это плохо отражается на умственной деятельности и принятии решений.

Иногда в конце дня трудно снять напряжение. Чтобы помочь мозгу отдохнуть, нужно выключить электронные устройства (даже мобильный телефон) за час до сна. Помогают и светонепроницаемые шторы, особенно летом.

Здоровое питание и правильные перекусы

Мозг использует 20% нашей энергии и нуждается в регулярной подпитке. Без этого он не может работать в полную силу. Школьникам важно не злоупотреблять нездоровой пищей — нужно правильно питаться, соблюдать сбалансированную диету, есть больше свежих овощей и фруктов. Вот несколько простых советов:

Съедать в день не менее пяти порций фруктов и овощей.

Перекусывать фруктами, а не чипсами и сладостями

Не пить много кофе и чая, особенно перед сном. В них содержится кофеин, который мешает заснуть.

Обратите внимание на питание.

Избавление от стресса

Напряжение, связанное с приближающейся сдачей работы или экзамена, приводит к выбросу адреналина и вызывает стресс. Научите ребенка простым техникам, которые помогут с ним справиться.

Техника дыхания 7/11

На вдохе нужно сосчитать до 7, а на выдохе — до 11. Если это трудно, попробуйте на вдохе считать до 5, а на выдохе — до 7 или 8. Благодаря более длинному выдоху организм переключается с симпатической нервной системы, обеспечивающей реакцию на стресс, на парасимпатическую, отвечающую за расслабление и спокойствие.

Воображаемое путешествие

Предложите ребенку представить безопасное место, где он чувствует себя спокойно и счастливо. Пусть он вспомнит, где был на каникулах, или придумает идеальный пейзаж, или вдохновится картинкой из журнала. В этом воображаемом мире можно забыть все заботы и наслаждаться покоем.

Умение правильно отдыхать — одно из условий продуктивной учебы. Помогите ребенку развить его в себе!