Наступил самый большой и сложный период для школьников. Уже к середине третьей четверти ребята начинают выдыхаться. Чтобы пережить этот период без серьезных срывов, родителям надо выбрать правильную «стратегию».

1. **Режим:** не поленитесь проследить за расписанием своего ребенка и составить, учитывая его, режим дня. Помните, что уже к четвергу часто силы ребенка на исходе! Постарайтесь к этому дню облегчить его нагрузку дополнительными занятиями и кружками. Включите в режим дня то, чем ребенок будет заниматься после уроков, не забывайте, что ребенку необходимо проводить на свежем воздухе не мене двух часов, а сон должен быть 9-10 часов. Никаких уроков на ночь! Время для компьютера и телевизора минимальное!
2. **Питание и витамины**: Проследите, чтобы ежедневно ваш школьник съедал не меньше 300 граммов овощей и фруктов. Разработайте «антистрессовое» меню: мясо, курица, рыба должны чередовать друг друга. Животные белки стимулируют работу мозга. Не забывайте про кефиры, сыры! Поосторожнее с плюшками, чипсами, шоколадными батончиками. Хорошо пропить и курс аптечных витаминов. Врачи советуют пропить курс глицина: 1 таблетка утром, 1таблетка вечером. Это аминокислота, которая образуется в клетках головного и спинного мозга и резко расходуется при интенсивных умственных нагрузках. Глицин поможет концентрировать внимание, снизит раздражительность, улучшит память и нормализует сон.
3. **Профилактика:** следите за состоянием своего ребенка: проверяйте артериальное давление. Из-за перегрузок оно может подняться. Необходимо срочно снизить учебные нагрузки, обратиться к врачу.