Едва ли это сопоставимо с реальной нагрузкой вашего ребенка. Как *следствие - накопление усталости, которая со временем становится хронической.*

***Признаки хронической усталости***

*Ребенок не может вечером долго заснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Младшеклассник хочет спать днем, хотя уже задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался.*

*Аппетит стал плохим. Ребенок отказывается есть перед школой, в лучшем случае берет завтрак с собой. Последите за его весом! Одно исследование наших физиологов показало, что 60% московских первоклассников от переутомления похудели к концу первой четверти. А ведь дети растут, они должны прибавлять в весе!*

*Садясь за домашние уроки, не может сразу сосредоточиться – долго копается, перебирает бумажки, карандаши, ищет учебники… Учителя жалуются, что на уроках он вертится, не слушает объяснений, на вопросы отвечает невпопад.*

*Младший школьник стал чересчур возбужденным, подвижным. А подросток – постоянно грубит.*

*Подвижность ребенка – защита от перегрузок. А грубость в подростковом возрасте – признак эмоционального дискомфорта.*

*У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Скачками давления от перегрузок особенно страдают девочки. При норме верхнего показателя в 80–100 мм рт. ст. у младшеклассника от непосильной школьной нагрузки давление может подняться до 115–120.*

*Ребенок без конца простужается. Это тоже «звоночек» – не пора ли пересмотреть жизненные приоритеты – на первое место поставить не хорошие отметки, а крепкое здоровье.*

***Гастрит***

*К сожалению, очень часто проблемы с желудком начинаются еще в школе. Дети питаются бесконтрольно, предпочитая полноценной еде фастфуд и газированные напитки. А иногда у них попросту не бывает времени нормально поесть. Как следствие – расстройство. Вот несколько признаков гастрита:*

* *Ноющая, тянущая боль под ложечкой после еды (возникает не всегда).*
* *Неприятный кислый запах изо рта.*
* *Чувство быстрого насыщения и переполнения желудка во время еды.*
* *Снижение аппетита.*

*Гастрит у школьников начинается примерно в средних или старших классах – в том  возрасте, когда возрастают психоэмоциональные нагрузки, а обед заменяется чипсами и сухариками. На фоне стрессов и нагрузок активируется бактерия хеликобактер пилори. Эта древняя бактерия с незапамятных времен преследует человека, правда, у медиков есть предположение, что раньше она была для нас не столь опасной. Но сейчас, когда сопротивляемость наших организмов ослабла под влиянием плохой экологии и насыщенной синтетическими добавками пищи, бактерия может принести вред большему числу людей.*