

## Синдром третьей четверти

Все мы учились в школе и знаем, что к середине учебного года вдруг становится тяжело учиться. Уроки кажутся длинными, 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 долго, и неделя никак не кончается...

Ребенок едва доживает до новогодних каникул, пытается отоспаться во время праздников, но после каникул, вопреки ожиданиям, все признаки усталости не только не исчезают, но, напротив, нарастают.

Единственно, где становится немного легче - на уроках физкультуры или во время подвижных игр после уроков. Только это зачастую вызывает недоумение или раздражение родителей: "За уроки не заставишь сесть, а во дворе готов (готова) до ночи проторчать!"

### **Что же происходит с детьми к середине учебного года?**

Педагоги и врачи называют это снижение работоспособности зимой и к началу весны *синдромом третьей четверти*. Тем не менее, школьная программа построена таким образом, что именно на вторую и третью четверти учебного года выпадает наибольшая учебная нагрузка. Почему-то считается, что в первой четверти ученик еще "не раскачался", а вот во второй и третьей четвертях способен усиленно заниматься и хорошо усвоить основную часть программы.

Давайте попробуем разобраться в причинах развития синдрома третьей четверти и наметить пути его преодоления...

В жизни каждого человека, как и всего живого на земле, большую роль играют так называемые *циркадные ритмы*. К ним относятся ритмы смены дня и

ночи, ритмы смены времен года, жизненные возрастные ритмы и многое другое. Нормальная смена ритмов во многом управляет нашим настроением и даже поведением. Так, летом, когда продолжительность светового дня большая, мы легко встаем рано и допоздна не хотим спать. Зимой с укорочением светового дня нам трудно заставить себя рано встать; немного помогает в этом хорошее освещение наших домов и квартир, но это противоречит программе, которую дала нам природа. Если организм ребенка ослаблен перенесенными заболеваниями или большой эмоциональной нагрузкой (а учеба требует значительных эмоциональных усилий), то преодолевать природную программу становится все труднее, затем происходит ее сбой.

Тяжело преодолевается и нехватка дневного света. Если долго стоит пасмурная погода, давно не видно солнца, настроение портится и мы начинаем болеть чаще. Самое интересное, что тяжелее всего мы переносим даже не низкую температуру, а именно длительное отсутствие солнца. Так, в этом году в средней полосе России температура воздуха долго была необычно высокой, но в течение трех-четырех недель практически не было светлых дней. Следствием этого можно считать увеличение числа эмоциональных депрессий и повышение заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, которое началось необычно рано.

Необычные погодные условия, как любой стресс, ослабляют организм, способствуют снижению уровня иммунной защиты - и как следствие растет число заболеваний. И чем дольше продолжается стрессовое воздействие, тем больше угнетается иммунная система, тем чаще и тяжелее мы бодем.

Длительная зима, даже очень холодная, но снежная, когда от снега становится светлее, переносится гораздо легче, чем менее холодная, но бесснежная. Свою роль играют прогулки на воздухе и походы на лыжах, как и другие физические упражнения. Разумно дозированная и приятная для организма нагрузка способствует выработке гормонов радости и удовольствия -

эндорфинов, которые до минимума уменьшают неблагоприятное воздействие любого отрицательного стресса.

Есть ли разница в интенсивности влияния стресса на людей разного возраста? Естественно, есть! Наиболее уязвимыми оказываются дети так называемых критических периодов: первого года жизни; те, кто должен привыкать к детскому саду и началу школьного обучения; вступающие в период полового созревания; выпускники школ. Детям этих возрастных групп необходима помощь в преодолении стресса.

Начнем с первоклашек. Уже с начала осени, во всяком случае зимой, необходимо провести профилактическую витаминотерапию. Для этого годятся не только широко рекламируемые витаминные комплексы, но и самые простые поливитамины, в состав которых входят витамины групп С, В, Д; неплохо сочетать с ними пищевые добавки, содержащие эхинацею - естественный иммуномодулятор. Курс витаминотерапии рекомендуется проводить всем первоклашкам, даже если в их рацион входит много фруктов и овощей в натуральном виде, так как зимой и особенно к весне содержание витаминов во фруктах и овощах значительно снижается.

Неплохой эффект дает добавление к рациону различных травяных чаев - ромашки, мяты, зверобоя. Детям, легко возбудимым и плохо засыпающим, можно рекомендовать успокаивающие растения: корень валерианы, пион, мелиссу, мяту. Если ребенок просыпается с трудом, лучше сдвинуть время его отхода ко сну на час-полтора. Он успеет выспаться и легче будет вставать по утрам. Как не странно, легче переносят перестройку на зиму дети-жаворонки. Они спокойно и даже с удовольствием раньше укладываются в постель и не так страдают по утрам. А вот совы трудно и вечером уснуть, и утром встать... Часто в их рацион мы рекомендуем добавлять 10 - 15 капель настойки лимонника или элеутерококка (при отсутствии противопоказаний, обязательно посоветуйтесь с педиатром).

Физические упражнения на занятиях в школе и после нее тоже сослужат ребятам хорошую службу - пусть играют на свежем воздухе. Оденьте ребенка в соответствии с погодой, и часок подвижных игр поможет разогнать плохое настроение.

Если ребенок ведет себя необычно, просится полежать или жалуется на головную боль, обязательно посоветуйтесь с врачом - именно в эти периоды наиболее часто проявляют себя скрытые и хронические заболевания.

Школьники в периоде полового созревания также очень уязвимы для перегрузки в зимне-весенний сезон. Эндокринная система работает у них нестабильно, залпами выстреливая в организм высокие концентрации половых гормонов. Отсюда - перепады настроения, раздражительность, нелады в отношениях с родителями. Но достается и иммунной системе, падает также способность детей воспринимать и удерживать информацию. Зачастую они начинают хуже учиться, тяжело воспринимают замечания в свой адрес, волнения по этому поводу отнимают у них много сил. Как при любом стрессе, это снижает сопротивляемость организма ребенка, и многие болезни принимают хронический характер.

Следует помнить, что в последние годы пубертатный период у девочек зачастую наступает несколько раньше - уже к 10 - 11 годам. Юноши несколько отстают от сверстниц и нагоняют их обычно к 13 - 14 годам.

В этом очень важном возрасте стремление во всем следовать веяниям моды зачастую заставляет подростков одеваться не по погоде. Это стремление может закончиться простудными заболеваниями внутренних органов, и эти заболевания в будущем значительно осложнят их семейную жизнь и даже скажутся на возможности иметь детей. К счастью, в последние годы мода достаточно демократична и позволяет девочкам при желании носить брюки... Если девочка все же простудилась, и ее начинают беспокоить боли в низу

живота, немедленно обратитесь к врачу - не запускайте воспаления.

И еще очень уязвимый контингент школьников - выпускники. Ажиотаж по поводу поступления в институт, а соответственно подготовительные и дополнительные занятия начинаются в одиннадцатом классе уже с сентября. Интенсивность дополнительных занятий нарастает с приближением выпускных и вступительных экзаменов.

Родители сами нервничают и начинают "заводить" детей: "Занимайся больше! Смотри, будет плохой аттестат - в институт не поступишь!". Такая мощное давление не только не добавят прилежания выпускнику, но и способно вывести его из состояния равновесия и уже к Новому году довести его до депрессии. А ведь наилучшую форму ему, необходимо набрать не к январю, а к июню-июлю. Подобное накручивание детей не дает им возможности правильно распределить свои силы. Ребенок выдыхается уже к середине года, а к концу его и ко времени сдачи вступительных экзаменов доводит до депрессии и крайне осложняет достижение желаемой цели.

Именно поэтому подготовку выпускников начинаем с успокаивающих препаратов, которые должны получать их родители. Детям нужно спокойно, не волнуясь, планомерно готовиться к экзаменам без постоянной родительской накачки.

Для лучшей подготовки можно посоветовать увеличить им длительность витаминотерапии, а также (при отсутствии противопоказаний) можно подумать о профилактическом курсе антиоксидантов и препаратов с легким стимулирующим мозг эффектом. Эти препараты хорошо действуют на внимание, память, мышление. *Консультация невролога обязательна!*

Медикаментозная терапия сама по себе не может обеспечить преодоления синдрома третьей четверти. Решающая роль принадлежит

правильному распределению нагрузки в течение учебного года. Многие школы на протяжении уже нескольких лет практикуют систему, при которой чередуются семь недель учебы с недельными каникулами; двухнедельный отдых в январе сохраняется. Таким образом, учебный год разбивается не на четыре четверти, а на пять, продолжительность третьей оказывается не столь большой, и соответственно не так тяжело ее выдержать, а пятый отрезок учебы, в мае, длится всего один месяц, что позволяет детям подойти к экзаменам или к концу учебного года не очень уставшими.

Профилактика развития синдрома третьей четверти реально поддержит любого школьника в освоении им учебной программы. А знание того, что ребенок принадлежит к группе повышенного риска развития этого синдрома (и реальная организационная и медицинская помощь в его преодолении) - задача, посильная для всех родителей.

**Парцалис Елена Михайловна,**  
доктор медицинских наук, педиатр высшей категории,  
руководитель детского отделения Московского  
Центра патологии речи и нейрореабилитации,  
заведующая кафедрой медицинских основ нейрореабилитации  
Института дефектологии и медицинской психологии.