В современном мире каждый человек испытывает на себе все возрастающую психологическую и физическую нагрузку. И в этом участвуют многие факторы: экология, малоподвижный образ жизни, плохое питание, стрессы в работе и учебе, телевидение, интернет, социальные сети, игры и т.п. Все это влияет и на наших детей, в особенности на подростков.

Ни для кого не секрет, что современный мир детей включает в себя общение в социальных сетях, в игровом пространстве. По последним исследованиям врачей, сильное увлечение таким общением негативно сказывается на физическом, а особенно на психическом состоянии ребенка. Одновременно с этим идет серьезная нагрузка в школе и секциях. В школе в возрасте 13-18 лет идет уже более углубленное изучение учебной программы, выпускные и вступительные экзамены, сессии. А дополнительное образование, в виде спортивных секций и творческих направлений, на данном этапе обычно переходит в разряд профессиональной подготовки, давая очень большие нагрузки. А ведь в таком возрасте, для активного физического роста и психического созревания организму требуется немалое количество энергии. Таким образом, получается, что энергия тратится в двойном размере. Но получает ли ребенок необходимое ее количество?

Каждый родитель подростка рано или поздно может столкнуться с такими явлениями у ребенка как: снижение успеваемости, рассеянность, периоды нервной возбудимости и раздражительности, периоды апатии, повышенная утомляемость, частые простудные и вирусные заболевания, ухудшение состояния кожи, снижение аппетита. Как избавиться, а еще лучше предотвратить такие состояния у ребенка?

Как и ко многим проблемам, к этой тоже стоит подходить комплексно.

Во-первых, дайте понять подростку, что ваша помощь и поддержка всегда с ним. Не стоит ругать и наказывать ребенка за плохие оценки и поведенческие негативные моменты. Попробуйте взглянуть на отдельные проблемы в целом. И вы поймете, что у многих из них один корень – слишком большая нагрузка на организ. А ваша требовательность увеличивает давление на ребенка.

Во-вторых, обязательное полноценное питание с добавлением витаминно-минерального комплекса. Пересмотрите рацион вашего ребенка. Задействуйте диетолога. Здоровое питание – не обязательно поедание сырого сельдерея, оно может быть вкусным. Как дополнение прекрасно подойдет «Даксин», включающий в себя витамины, комплекс минералов, антиоксидантов и клетчатку. Состав препарата «Даксин» уникален тем, что направлен на борьбу именно с причинами физического и психического переутомления, плохой работоспособности, авитаминоза, частых болезненных состояний.

В-третьих, помогите организовать своему ребенку режим дня и отдых. Выгоняйте его на свежий воздух, иногда даже в ущерб занятиям. После этот компенсируется.

В-четвертых, в периоды особых нагрузок (экзамены, сессии, дипломы) дайте пропить курс препарата «Лавсин». Он повышает иммунитет, регулирует кровообращение и стимулирует работу центральной нервной системы, улучшая память, остроту зрения и слуха, увеличивая концентрацию внимания. Этот уникальный природный биостимулятор поможет вашему ребенку добиться высоких результатов.