**На заметку!**

Предлагаем вашему вниманию материалы из медицинской прессы. Возьмите на заметку!

\*\*\*

Исследователи из Университета Рочестера показали, что цветовое оформление аудитории, в которой проходят экзамены, непосредственно влияет на оценку экзаменующихся. Было доказано, что красные тона, присутствующие в дизайне аудитории, негативно воздействуют на результаты сдачи тестов и экзаменов. Оказывается, даже незначительное и кратковременное созерцание красного цвета может негативно сказаться на психологическом состоянии учащегося. Специалисты объясняют это тем, что красный цвет ассоциируется с ошибками и неудачами. Авторы исследований считают, что эта ассоциация закладывается с детства, когда учителя начальной школы исправляют ошибки учеников красными ручками или карандашами.

\*\*\*

Стоит ли объяснять детям, как обращаться с деньгами? Этот вопрос волнует всех родителей. Но каждый решает его по- своему. В Израиле в школах введена новая программа. Теперь школьников даже младших классов будут учить анализировать коммерческую информацию, планировать семейный бюджет и делать сбережения. Психологи уверены, что эти уроки помогут в дальнейшем детям не попадаться на рекламные удочки, бережно относиться к деньгам и уменьшат риск увлечения азартными играми.

\*\*\*

Французские медики не разделяют восторга молодежи по поводу модных временных татуировок. Разнообразные узоры и живописные рисунки, наносимые на кожу, могут доставить немало неприятностей. Любовь к таким украшениям в некоторых случаях может довести до больничной койки. Дело в том, что химическое соединение, которое входит в состав краски, разрешено использовать в косметике строго в дозированном количестве. При несоблюдении этого правила возможно развитие сильной аллергии и экземы. Поэтому молодому человеку, желающему привлечь внимание к своему телу, лучше совершенствовать его в спортзале, а не расписывать себя сомнительными картинками.

\*\*\*

Медиками установлено, что количество часов сна непосредственно влияет на поведение подростка. Исследования подростков в возрасте от 8 до 13 лет показали, что девочки, которые поздно ложились спать, более склонны к суицидным мыслям и агрессивному поведении со сверстниками. У мальчиков — большее количество поведенческих расстройств и завышенный уровень гормона стресса. По мнению исследователей, телевизор и видеоигры являются одной из причин недосыпания. Недостаток сна вызывает стремление потреблять жирную и сладкую пищу и, самое главное, истощает нервную систему, что нередко приводит к асоциальному поведению.

\*\*\*

Курящие родители даже не подозревают, что их вредная привычка не только воздействует на здоровье детей, но и способна в значительной мере снизить их успехи при обучении. Американскими медиками было установлено, что пассивное курение в домашних условиях на 30% снижает вероятность успешного прохождения стандартизированных тестов у учащихся 16–18 лет. Обследование более шести тысяч детей показало, что курение родителей напрямую влияет на интеллектуальные способности их потомков.

\*\*\*

Родители, которые регулярно читают вслух своим детям, будут больше радоваться их успехам в школе. Как показали исследования, эти дети имеют лучшую грамотность и более развитые языковые навыки к моменту школьного обучения. По мнению британских психологов, для развития интеллектуальных способностей ребенка достаточно читать вслух три раза в неделю.

\*\*\*

Анализируя причины школьной неуспешности американских школьников, специалисты пришли к выводу, что ее происхождение лежит не в области интеллектуальной неразвитости, а в морально-нравственной сфере. По мнению американских психологов и социологов, американского двоечника выгоняют из школы не из-за его плохих способностей, а из-за отсутствия гражданской ответственности. По этой причине в системе среднего образования появилось новое направление «Обучение основам службы». По этой методике учатся 16% школ США. Основное содержание заключается в том, что учащиеся соединяют занятия в школе с практической работой в муниципальных учреждениях или местных общинах. Занимаясь общественно важным трудом, подростки обогащают свой жизненный опыт, а кроме того, развивают навыки социального общения.

\*\*\*

Мобильные телефоны теперь — неотъемлемая часть нашей жизни. Практически каждый ребенок имеет эту замечательную игрушку и не представляет себе жизнь без нее. Однако последние исследования показали, что столь широкое и частое использование этого средства связи может сказаться на здоровье, особенно детском. В результате длительных исследований во многих странах был сделан вывод, что молодые люди, активно пользующиеся мобильными телефонами до 20 лет, имеют риск развития тяжелых заболеваний центральной нервной системы. Специалисты настоятельно рекомендуют детям до 12 лет пользоваться мобильными телефонами только в экстренных ситуациях.

\*\*\*

Исследования канадских ученых еще раз доказали, что нельзя кричать на детей. Те дети, которые часто становятся объектом для крика, во взрослом возрасте имеют некоторые отклонения в структуре мозга. Эти изменения не представляют большой опасности для физического здоровья, но характерны для людей склонных к суициду и длительным истерикам. Как видно из полученных данных, взрослым, занимающимся воспитанием детей, следует запастись немалым терпением и быть снисходительными ко многим шалостям своих подопечных.

\*\*\*

На основании данных, полученных австралийскими нейрофизиологами, можно не обвинять в лени и не беспокоиться за успехи тех подростков, которые предпочитают делать уроки, лежа на диване. Оказывается, именно в горизонтальном положении человек получает большее количество гормона норадреналина, и это самым положительным образом влияет на работу мозга, повышая познавательную способность и внимание. Результаты работы школы физиологии Австралийского университета доказали, что человек, находящийся в горизонтальном положении, имеет больше шансов справиться со сложными мыслительными задачами. Поэтому, глядя на школьников, решающих задачи развалившись на диване, будьте готовы к тому, что кто-то из них неожиданно сделает великое открытие!