

Профилактика переутомления школьника

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был умный, талантливый и успешный. Однако благие намерения иногда приносят больше вреда, чем пользы. Чрезмерная нагрузка в школе, масса дополнительных занятий, факультативов, секций может привести к утомлению и переутомлению школьника. А это в свою очередь чревато ухудшением успеваемости в школе и даже возникновением проблем со здоровьем.

Утомление, само по себе, не представляет опасности, так как является защитной реакцией организма, развивающейся в ответ на чрезмерную физическую или умственную нагрузку. Это нормальное состояние. Признаки утомления исчезают после отдыха, смены деятельности и ребёнок снова становится активным. При чрезмерных нагрузках, недостаточном отдыхе, болезни у ребёнка может развиваться переутомление, которое уже является пограничным с патологией состоянием. Переутомление проявляется в расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, снижении памяти и внимания, снижении успеваемости школьника. При переутомлении могут появиться нервно-психические расстройства.

Для предупреждения переутомления необходимо прежде всего наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственного труда и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе. Грамотно расписав режим дня, можно не только всё успевать, но и приучить организм к правильной работе и своевременному восстановлению организма.

В режиме дня важное значение имеет пребывание детей на свежем воздухе. Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Общая продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3,5-4 ч, в среднем – не менее 3 ч, в старшем не менее 2,5 ч. Работоспособность повышается, если школьник приступает к выполнению домашних заданий после 1,5-2 часового пребывания на свежем воздухе.

Не забывайте про сон. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и должна составлять: в 6-10 лет – не менее 10 ч, в 11-13 лет – не менее 9 ч, в 14-17 лет – не менее 8,5. Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью 1,5 ч.

Позаботьтесь о правильном питании. Питание должно быть разнообразным. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов. Для школьников рекомендуется 4-5 разовое питания. Нельзя игнорировать завтрак, так как он даёт силы с утра, и во время занятий ребёнок будет думать не о голодном желудке, а об уроках. Последний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 1-2 часа до сна. Поздний приём пищи может вызвать бессонницу.

Помните, на сколько правильно родители организуют режим дня школьника, настолько это положительно отразится на состоянии здоровья и всех сторонах жизни ребёнка, включая успеваемость в школе.