



## **Как помочь ребёнку справиться со школьными нагрузками? Утомление и переутомление.**

Каждые родители хотят вырастить своих детей здоровыми, умными, талантливыми и успешными. Но благие намерения иногда приносят больше вреда, чем пользы. Современные дети имеют чрезмерную нагрузку в школе, массу дополнительных факультативов. Всё это приводит к утомлению и переутомлению ребенка. А это в свою очередь влияет на успеваемость в школе и даже может привести к проблемам со здоровьем. Кроме того, Бич нашего времени – малоподвижный образ жизни. Большую часть дня школьники проводят за партами, дома делают домашние задания или до позднего вечера находятся на группах продленного дня, а остальное время проводят за гаджетами. Даже наличие уроков физической культуры, ритмики и короткие прогулки на свежем воздухе не спасают положение.

**Что такое утомление и переутомление?** Утомлением называют такое состояние, которое формируется вследствие напряженной умственной или физической нагрузки. Утомление проявляется в снижении работоспособности и в ощущении слабости. Ребенок становится вялым, часто зеваает и потягивается, может подпирать голову рукой, обессилено лежать на парте и не проявлять интерес к тому, что происходит вокруг. Или наоборот, утомление может проявляться в излишнем возбуждении. Ребенок то и дело отвлекается на посторонние разговоры, выкрикивает, смеется, отмечается двигательное возбуждение. При такой форме утомления школьнику сложно усидеть на одном месте, он ёрзает на стуле, вскакивает с места. Также утомление проявляется в том, что ребенок начинает вертеть ручку, рисовать в тетради или на себе, гримасничать, кривляться. Утомление – это защитная реакция организма. Она возникает в ответ на чрезмерную физическую или умственную нагрузку. Признаки утомления бесследно исчезнут, если дать возможность ребенку отдохнуть. Ребенок снова станет активным и способным к обучению. Когда же ни смена деятельности, ни продолжительный отдых, ни сон не приводят к исчезновению этих признаков, то тогда говорят о развитии переутомления. Поэтому переутомление – это продолжительное, накопившееся утомление. А это уже создает предпосылки к развитию нервно-психических или соматических заболеваний. Переутомление проявляется в беспокойном сне, плохом аппетите, снижении работоспособности, снижении умственных способностей, могут возникнуть страхи, плаксивость, головная боль,

частые простудные заболевания, снизится иммунитет. Мы видим, что переутомление негативно сказывается не только на успеваемости ребенка, но и на его здоровье. Поэтому допускать утомление и переутомление крайне нежелательно. Родителям надо вовремя остановиться и изменить ритм и режим жизни ребенка.



### Профилактика утомления и переутомления.

Помогите себе и ребёнку. От умственного переутомления спасёт любая двигательная активность: длительные прогулки, плавание, боулинг, йога – выбирайте то, что подходит именно вам.

- ✓ Полноценное питание, свежий воздух и крепкий сон – лучшие помощники в борьбе с переутомлением, как умственным, так и физическим.
- ✓ Ребёнок должен понимать, что плохая оценка в дневнике не означает плохую оценку его как личности. Ошибиться может каждый, вся наша жизнь состоит из ошибок. Школа даёт нам лишь базовые знания. Главная задача – правильно их применить в дальнейшем.
- ✓ Учитывайте реальные возможности и склонности ребёнка. Если он тяготеет к изучению русского языка и литературы, то отдайте в гуманитарный класс, если к точным наукам – в математический.
- ✓ Не заставляйте сына или дочь реализовывать ваши несбывшиеся желания. Не получится из ребёнка гениального химика, если он живет спортом или музыкой.
- ✓ Домашние задания – это сфера ответственности самого ребёнка, но никак не ваша. Да, он может попросить у вас помощи, но делать за него уроки вы не обязаны. Ваша задача – следить за тем, чтобы ребёнок делал перерывы и не засиживался допоздна за учебниками и тетрадями.
- ✓ Не злоупотребляйте досуговой деятельностью ребёнка. Пусть у него будет время для отдыха и ничегонеделания. Кружки и секции – только по интересам и в разумном количестве.
- ✓ Современный мир перегружен информацией. Мы получаем её отовсюду: из Интернета, телевидения, социальных сетей. И не всегда эта информация полезна для нас, а особенно для ребёнка. Детский мозг как губка впитывает в себя всё, что подаётся с экранов.
- ✓ Также полезным и для детей, и для родителей будет нахождение в состоянии информационного вакуума: без телефонов, смартфонов и Интернета. Эта может быть долгая прогулка по лесу или поездка на выходные в деревню.

- ✓ Традиционная ошибка всех родителей: ребёнок приходит из школы домой, и что самое первое спрашивает мама или папа? Правильно, какую отметку получил сын или дочь и не нахватал ли двоек.



Дорогие родители! Чаще интересуйтесь не только оценками, но и психологическим благополучием ребёнка: что его радует в школьной жизни, а что огорчает, нет ли у него конфликтов с одноклассниками или проблем во взаимоотношениях с учителями. Вам предлагаются ненавязчивые вопросы, которые можно задать ребёнку, выходящему из школы.

- *Что ты ел на обед?*
- *Поймал кого-нибудь, ковыряющимся в носу?*
- *В какие игры вы играли на переменах?*
- *Что самое смешное произошло сегодня?*
- *Кто-нибудь сделал тебе что-нибудь приятное?*
- *А что ты сделал хорошего для кого-то другого?*
- *Кто заставил тебя улыбнуться сегодня?*
- *Кто из ваших учителей сможет пережить зомби-апокалипсис? Почему он?*
- *Что новое ты сегодня узнал?*
- *Что сегодня было самым сложным для тебя?*
- *Если бы школа была парком аттракционов, какой бы это был аттракцион? Почему?*
- *Как бы ты оценил свой день по шкале от 1 до 10? Почему?*
- *Если бы один из твоих одноклассников мог стать учителем на день, кто бы это был? Почему он?*
- *Если бы ты стал учителем завтра, чему бы ты научил класс?*
- *Что тебя поразило сегодня больше всего?*
- *С кем ты хочешь подружиться, но еще не подружился? Почему нет?*
- *Какое самое главное правило вашего учителя?*
- *Что делают ребята на перемене чаще всего?*
- *Кого напоминает твой учитель? Из знаменитых людей, друзей, родственников? Почему?*
- *Расскажи мне что-нибудь, что ты узнал сегодня о своем друге.*
- *Если инопланетяне прилетят в школу и захотят забрать 3 детей, кого бы ты хотел, чтобы они взяли? Почему?*
- *Что из того, что вы делали сегодня, оказалось полезным? Что пригодится в будущем?*
- *Гордишься ли ты сегодня собой? Почему?*
- *Какое задание тебе было труднее всего делать сегодня?*
- *Что ты хочешь выучить или узнать до окончания учебного года?*

- *Кто из ребят в классе твоя полная противоположность?*
- *Какое самое весёлое место в школе?*
- *В какую игру ты хочешь научиться играть в этом году?*

Особенно сильное переутомление у школьников бывает перед СОЧами или СОРами, экзаменами или контрольными работами. Плюс учителя могут нагнетать и без того тревожную обстановку. Поддерживайте ребёнка в эти периоды. Следите за рационом питания и соблюдением режима дня. Ребёнок должен делать перерывы в подготовке и чаще бывать на свежем воздухе.

Запомните, дорогие родители! Легче справляются со школьными нагрузками те дети, чья жизнь насыщена разнообразными событиями и не ограничивается одной лишь школой. Ведь важны не оценки в дневнике, а здоровье и психологическое благополучие ребёнка.