

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья городского округа Самара»

Консультация для родителей
«Переутомление школьников»

Воспитатель: Житенева Т.Г.

От чего они устают?

Причин для переутомления у школьников предостаточно. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает. Да и общение с учителями и сверстниками – независимо от того, приятные оно вызывает эмоции или нет – требует от него большого напряжения.

Причем уставать интеллектуально дети начинают еще в начальной школе: к первокласснику предъявляются новые – повышенные – требования, умственные нагрузки увеличиваются, ответственность возрастает.

Следующий опасный рубеж – старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон – организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Неудивительно, что старшеклассники часто жалуются на головную боль, сонливость и апатию.

Родители редко обращают на это внимание: «Какие твои годы, чтобы болела голова, да и чего ей болеть?» И лишь особенно дотошные мамы отправляются с ребенком к врачу. На приеме выясняется, что нагрузка в школе переходит все разумные границы, а жалобы ребенка – закономерное следствие переутомления.

Синдром непоседы

Предупредить последствия переутомления можно, если вовремя обратить внимание на главные проблемы этого возраста – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Ребенку не сидится на месте. Он не может долго слушать учителя, начинает какое-то дело и тут же переключается на другое. Потом все бросает и хватается за третье. То плачет, то смеется.

Часто дерется, что-нибудь ломает. Перед сном становится легковозбудимым, начинает играть, и его очень сложно уложить спать. Измученные мама и папа ведут его к психологам, врачам. Там школьнику ставят диагноз: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Родителям «непоседы» объясняют, что, как ни парадоксально, такая необузданная активность может быть следствием умственного переутомления.

Школьник с дефицитом внимания отнюдь не глупее своих одноклассников, а в чем-то даже сообразительнее и шустрее. Но он никогда не записывает домашнее задание, постоянно отвлекается на уроках, учится нестабильно: в его дневнике пятерок и троек поровну. У него часто возникают проблемы со сверстниками. Он не может «вести себя хорошо», не потому, что не хочет, а потому что не может.

Специалисты объясняют, что голова таких детей может продуктивно работать лишь в течение 10–15 минут, после чего ребенок «отключается» на 3–5 минут, чтобы накопить энергии. Для того чтобы поддерживать активность мозга в этот период, школьник интенсивно двигается: бегаем по классу, дергает соседку по парте за косички и пускает бумажные самолетки в окно.

В такой ситуации нужно вовремя обратиться к врачу, который составит индивидуальную психотерапевтическую программу коррекции и поможет родителям правильно организовать режим дня ребенка. В противном случае, увеличение нагрузок в старших классах приведет к большим проблемам со здоровьем.

10 советов для здорового ума и твердой памяти

Не требуйте лишнего

Не стоит предъявлять ребенку завышенных требований. Сколько бы он ни занимался, если ваша «программа» его не интересует, усвоить ее школьнику будет сложно. Не корите его за отсутствие феноменальных успехов, ведь психоэмоциональная нагрузка от этого только возрастет. Предложите ребенку на выбор несколько путей самореализации: спорт, творчество, хобби.

Установите режим дня

Умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь глядя». Режим дня нужен и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад. Укрепляйте иммунитет

Посоветуйтесь с врачом и составьте для ребенка программу закаливания и спортивных занятий. Не забывайте также о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период. Эти меры помогут школьнику избавиться от частых болезней, которые усиливают усталость. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, детям нужно не меньше двух недель.

Отключите компьютер

Первоклассник не должен работать за компьютером и смотреть телевизор больше одного часа в сутки. Если ребенок учится в старших классах и вынужден работать за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять гимнастику для глаз и спины.

Позаботьтесь об отдыхе

От усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями.

Заварите чай

После школы или перед сном давайте ребенку травяной чай, он оказывает расслабляющее действие, помогает эмоционально разрядиться. Особенно полезен при умственных перегрузках чай с мятой, мелиссой, валерианой и пустырником. Не давайте детям лекарственные препараты без рекомендации врача!

Сделайте массаж

Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Мышечный каркас школьника еще не окреп, а от долгого сидения за столом ребенок сутулится – в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует головную боль. Запишите школьника на лечебную физкультуру и плавание. А расслабиться после учебного дня ему помогут мягкие поглаживающие движения в области шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы и мышц лица.

Проверьте зрение

Ребенок должен регулярно посещать офтальмолога, ведь причиной умственного переутомления могут быть и проблемы со зрением. Из-за того, что школьник недостаточно четко видит окружающие предметы, он постоянно находится в напряжении и сильнее устает.

Не забывайте о правильном питании

Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.

Будьте для ребенка примером

Старайтесь сами вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Пример родителей лучше любых советов научит школьника следить за своей физической и умственной формой.