



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Детская утомляемость

Автор:

Цанай Анна Викторовна

**ГБОУ "СОШ № 342 Невского
района Санкт-Петербурга"**

Современная школьная программа, по свидетельству многих детей и их родителей, стала очень сложной и объемной. Чтобы сделать уроки, даже в начальной школе, зачастую, требуется потратить целый день. Возвращаясь из школы, ученики сидят за выполнением домашнего задания до глубокой ночи: что-то пишут, решают, учат, читают, готовят проекты. ... Когда спрашиваешь у знакомых мамочек, что делает их семья, слышишь неизменный ответ: «За уроками сидим. ВМЕСТЕ!» Если родители находятся на работе, то всю вторую половину дня школьник умудряется провести абсолютно неэффективно, но с удовольствием: он просто смотрит телевизор, играет в компьютерные игры или, в лучшем случае, просто гуляет во дворе со сверстниками. А потом также «до ночи» делает уроки вместе с уставшими и нервными родителями.

Часто ученики засыпают прямо на столе, так и не выполнив домашнее задание в полном объеме. У многих случаются носовые кровотечения – от переутомления лопаются сосуды. При таком режиме времени на кружки и секции совершенно не остается. Измученный ребенок глубокой ночью «доползает» до постели, а рано утром, невыспавшийся, снова отправляется на занятия, где ему предстоит сидеть неподвижно на протяжении целого дня. Ведь на переменах бегать и кричать не разрешается, потому что педагоги устают от шума.

Свалившаяся на ребят ответственность, требования учителей, высокие нервные и умственные перегрузки служат причиной развития хронических и психосоматических заболеваний. Особенно страдают первоклассники и ученики старшей школы — подростки с их неустойчивым гормональным фоном, которым так легко потерять душевное и физическое равновесие.

Существуя в таком режиме длительное время, ученик перестает воспринимать все обилие информации, которая буквально обрушивается на него в учебном заведении, перестает хорошо запоминать материал, и качество его учебы резко снижается. Родители же, желая добиться от ребенка приличных отметок, не замечают, что их школьник уже давно существует на пределе своих физических и психических возможностей. Он испытывает:

- психические и умственные перегрузки;
- хроническую усталость (по причине отсутствия режима дня и постоянного сидения за уроками);
- нехватку сна (вследствие нарушения биологических ритмов);
- огромную нагрузку на нервную систему (практически у всех школьников вегето-сосудистая дистония);
- хронический стресс;
- истощение организма (последствия неправильного питания бедной пищей без витаминов и микроэлементов);

Если работоспособность ребенка, чей организм находится в стрессовой ситуации, долго не восстанавливать (т.е. не давать ему отдыхать), то в нем могут произойти глубокие патологические изменения:

- снижение иммунитета и сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям;
- расстройства нервной системы;
- сердечно-сосудистые нарушения;

- расстройства сна;
- депрессивные состояния;
- снижение силы памяти;
- снижение концентрации внимания;
- нежелание ходить в школу.

Все эти проявления сложно бывает снять даже после продолжительного сна и отдыха. А что же делать, если ребенок хочет посещать еще кружки и секции. Когда же ему учиться и отдыхать? На самом деле, любимое дело может стать для школьника дополнительным инструментом для расслабления и удовольствия. Конечно, если кружки и секции выбрали за ребенка родители, чтобы иметь возможность им «гордиться», а малыш там мучается, то и совмещать с уроками такие занятия ему сложно. А если сам ребенок с удовольствием бегаёт на свои дополнительные занятия, то они для него и являются хорошим активным отдыхом. Занимаясь в кружках и секциях, школьнику удастся побыть совсем в другой роли, узнать что-то новое и интересное, расширить свои горизонты, раскрыть себя, обрести новый круг общения, что особенно полезно, если отношения с одноклассниками не складываются. Это лучше, чем играть в компьютерные игры. Поэтому посещать кружки очень полезно.

Если ребенку тяжело ходить на дополнительные занятия, тогда его выдадут следующие признаки:

- он туда долго собирается;
- часто болеет;
- идет с нежеланием;
- плачет или капризничает перед выходом из дома.

Что делать, если есть все признаки утомляемости?

Как же быть тем родителям, которые боятся, что у ребенка снизится успеваемость по причине его чрезмерной увлеченности чем-то, кроме учебы. Ведь у многих детей при этом очень страдает успеваемость. Первым делом нужно расставить приоритеты:

Здоровье;

Успеваемость в школе;

Проведение времени с друзьями;

Секции и кружки.

По гигиеническим нормам, здоровье ребенка находится на первом месте в иерархии приоритетов, а далее они распределяются по порядку в соответствии со степенью важности.

Важно также правильное соотношение времени, которое отводится на каждое из текущих дел:

40% — должно отводиться на отдых: подвижные игры, желательно, на свежем воздухе;

25% — отводится на учебу;

25% — отводится на домашние дела;

10% — отводится на свободное время.

Лучше обсудить вместе с ребенком вместе, чем он хочет заниматься в свое свободное время в каждый день недели, чтобы он сам участвовал в деле составления расписания и понимал, чем ему следует заниматься в тот или иной период времени.

Не наказывайте ребенка за то, что он приносит плохие отметки или не тянет школьную программу. Лучше от этого не станет. Часто родители считают, что их ребенок притворяется и манипулирует ими при помощи капризов, лишь бы ничего не делать. Но на самом деле, у ребенка или не получается что-то понять, либо он устал, либо его здоровье не позволяет ему переносить школьные нагрузки. Нет таких детей, которые просто так не хотят ничего делать. Агрессивное поведение взрослых приведет к развитию у ребенка невроза и хронических заболеваний. Кроме того, ребенок запомнит каждое ваше неосторожно сказанное обидное слово и потом его вам припомнит. Любые школьные проблемы со сверстниками или педагогами еще больше снижают успеваемость ребенка.

Стремитесь к сотрудничеству и помогайте своему чаду справляться со всеми школьными делами и домашними заданиями, если ему это нужно. Станьте своему ребенку другом.

Если ваш школьник очень сильно устал, то вы можете увидеть это по следующим признакам:

- в его тетради много ошибок и исправлений;
- ухудшается почерк (неровные буквы и линии, наклон в разные стороны);
- конфигурация букв нарушена;
- ребенок не понимает, что он читает;
- затрудняется пересказать то, что прочитал;
- не может решить простые примеры;
- быстро забывает то, что прочитал.

Чаще всего низкой работоспособностью страдают дети, которые в детстве отличались болезненностью, повышенной тревожностью, капризностью, гиперактивностью и нарушениями сна и поведения. Если ваш ребенок такой, просто наберитесь терпения на время его обучения в школе. Для таких деток сам факт необходимости рано вставать, посещать школу, сидеть неподвижно длительное время и необходимость заставлять себя что-то учить по расписанию уже является стрессом. Возможно, вам подойдет другая форма обучения, которая в последние несколько лет стала очень популярной в нашей стране. Речь идет о семейном образовании, когда малыш занимается дома по индивидуальному графику, а сдавать тесты и экзамены приходит в школу.

Что делать, чтобы ребенок не уставал учиться?

Конечно, желательно, еще до школы научить малыша вести здоровый образ жизни, чтобы организм смог перенести повышенные школьные нагрузки: закаливание, правильное богатое питание, режим дня, избегание стрессов и перенапряжения ЦНС. А в период

школьного обучения режим дня нужен непременно. Основные правила, которых стоит придерживаться детям и их родителям в учебное время:

- рано ложиться и высыпаться (ночной сон ученика начальной школы не должен быть меньше 10 часов);
- гулять не менее 3-х часов в день;
- проводить закаливающие процедуры;
- заниматься физическими упражнениями;
- учиться расслабляться – это важно для того, чтобы нервная система ребенка могла отдохнуть (полезны в этом случае контрастный душ, контрастные или хвойные ванны, регулярный массаж, музыкотерапия);
- обязательно посещать спортивные секции не менее 7-15 часов в неделю (плавание, например, и др.);
- выполнять гимнастику для глаз с целью дать им отдых;
- включить в рацион витамины и микроэлементы в достаточном количестве;
- испытывать позитивные эмоции.

Эти советы по режиму дня могут показаться вам простыми, но их соблюдение очень поможет ребенку больше расслабляться (умение расслабляться – большое искусство, и далеко не все умеют это делать):

- оптимальное время для подъема у школьника – это 7 часов утра;
- обязательно следует выполнять утреннюю гимнастику в течение 10-15 минут, чтобы улучшить кровоснабжение мозга;
- в школу лучше отправиться пешком, потому что прогулка даст заряд бодрости на целый день и улучшит восприятие учебного материала;
- первоклассники обязательно должны спать по 2 часа после уроков ежедневно;
- нельзя делать уроки на ночь (после 10 часов вечера), особенно в младшей школе;
- очень важна правильная организация рабочего места ребенка: свет, правильная парта и стул;
- между 4 и 6 часами вечера происходит пик суточной работоспособности, в который и рекомендуется выполнять домашние задания;
- прием пищи через определенные промежутки времени (3,5 часа);
- старайтесь, чтобы ребенок не сидел перед телевизором или гаджетами более 1 часа в день;
- перед сном обязательно нужно гулять хотя бы полчаса.

Следует также помнить, что наибольшая работоспособность у детей наблюдается во вторник и среду, а к пятнице она снижается. Это поможет правильно распределить нагрузку, чтобы не перегружать ученика к концу учебной недели.

Как снять физическое напряжение у школьника?

А теперь предлагаем вашему вниманию эффективные упражнения для снятия напряжения с туловища:

Пусть ребенок встанет прямо и положит руки за голову. Затем резко повернёт таз направо и налево. Плечевой пояс при этом остается неподвижным. Выполняем 6-8 раз.

Пусть ребенок встанет прямо и положит руки за голову. Затем следует совершать круговые движения в одну и другую сторону по 3 раза. Далее опускаем руки вниз и встряхиваем кисти. Выполняем 4-6 раз в среднем темпе.

Пусть ребенок встанет прямо в положении ноги на ширине плеч. Затем выполняем наклоны вперед. При этом правая рука скользит вдоль ноги вниз, а левая, сгибаясь, вверх, вдоль тела. То же самое выполняем в другую сторону. Выполняем 6-8 раз.

А этот комплекс поможет за 2 минуты освободиться от накопившейся усталости.

5 секунд трем пальцы рук друг об друга.

5 секунд растираем пальцами рук щеки вверх и вниз.

5 секунд пальчиками барабаним себе по макушке.

Расслабленным кулачком 3 раза массируем внутреннюю сторону предплечья;

При помощи большого и указательного пальца легонечко надавливаем на щитовидную железу (она находится под кадыком). Выполняем 3 раза;

Нажмите при помощи большого пальца на впадину, которая находится на стыке головы и позвоночника у основания черепа. Считаем до 3-х и отпускаем. Выполняем 3 раза.

Пусть ребенок сожмет и растирает подушечку большого пальца до исчезновения всех болевых зон. Выполняем 3 раза.

Пусть ребенок хлопает раскрытой ладонью по ноге спереди, сбоку и сзади, начиная от ступни и заканчивая областью паха.

Пусть ребенок отталкивает левую кисть пальцами правой руки, которые согнуты, прилагая все силы. Выполняем на обеих руках.

Прилагая все силы, зажимаем правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак пытайтесь разжать. Выполняем на обеих руках.

Желаю вам успешного учебного года. Учитесь с удовольствием и получайте прекрасные отметки!