

## Профилактика переутомления у детей

Дети и подростки развиваются в процессе организованной, разнообразной по форме и продолжительности деятельности, самой трудной из которых является умственная деятельность, связанная с обучением в образовательном учреждении. Дозируемая с учетом сил и возможностей детского организма, умственная деятельность стимулирует развитие нервной системы, речи, анализаторов, усиливает энергетические процессы в организме, способствует нормальному росту и развитию. Однако активность ребенка не беспредельна: при интенсивной или длительной умственной деятельности у детей развивается утомление. Помимо этого, дети утомляются при длительной неподвижности или ограничении двигательной активности.

О начале утомления ребенка свидетельствуют следующие внешние признаки: двигательное беспокойство, частые смены позы и отвлечения, рассеянность внимания, кривляние, крик, плач и т.п.

Утомление не представляет опасности для организма детей, так как вызванные им изменения функционального состояния организма исчезают после сна и достаточного отдыха детей. Однако, если нагрузка чрезмерная, а отдых недостаточный, восстановление нормальных функций не наступает и у ребенка может развиваться переутомление. При этом происходят более глубокие и стойкие изменения в организме. Переутомление проявляется в изменении поведения, снижении успеваемости, расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, вегетативных расстройствах, снижении сопротивляемости организма ребенка. Переутомление может стать виновником многих патологических состояний, возникающих у детей и подростков.

Профилактика переутомления у детей включает в себя ряд мероприятий, основанных на гигиеническом нормировании деятельности: обеспечение оптимального состояния организма ребенка в процессе обучения и воспитания, умственная или физическая нагрузка не должна превышать функциональных возможностей, деятельность должна выполнять развивающую, тренирующую роль, обеспечивать благоприятное развитие растущего организма.

Что необходимо знать родителям и педагогам для сохранения здоровья ребенка и обеспечения максимально возможной работоспособности детей в процессе обучения:

1. Не перегружайте ребенка чрезмерным количеством занятий, поскольку его резервы ограничены. Не нужно заставлять ребенка учить большие объемы, лучше перенесите акцент на развитие внимательности, сообразительности, логики, способности обобщать и делать выводы.
2. Если ребенок занимается спортом, то очень важно подобрать оптимальный режим тренировок, которые обеспечат гармоничное развитие, а не истощение с последующим переутомлением.
3. Установите для ребенка режим дня и требуйте его неукоснительного соблюдения. Не разрешайте школьникам ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки допоздна.
4. Осуществляйте контроль за тем, сколько времени ребенок проводит за компьютером, регулируйте время просмотра телепередач.
5. Обеспечьте ребенку двигательную активность, вместе занимайтесь спортом, ходите в походы или хотя бы просто гуляйте. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями.
6. 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.
7. 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.

Будьте для ребенка примером! Откажитесь сами от вредных привычек и не допускайте их у детей. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет.