

# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ЕСЛИ РЕБЕНОК УСТАЛ

## **К первым признакам утомления у детей относятся:**

- снижение качества работы (количества правильных ответов), повышение числа ошибок;
- резкое ухудшение почерка;
- изменение поведения ребенка – он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;
- изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица);
- появление жалоб на усталость – у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они могут заснуть.

## **Преодоление ранней усталости у детей:**

Преодоление ранней усталости – задача сложная, и решение ее должно быть комплексным. От родителей требуется, в первую очередь, правильная организация труда и отдыха ребенка. Поэтому необходимо соблюдать следующие правила:

1. После занятий в школе ребенку обязателен отдых, желательно на свежем воздухе;
2. Оптимальное время для выполнения домашнего задания – с 16.00 до 18.00;
3. Лучшим отдыхом от любого вида работы является смена вида деятельности (с интеллектуальной на физическую и наоборот), поэтому во время занятий через 20-25 минут необходимо делать перерыв – физкультпаузу (5-10 минут);
4. Физические упражнения, выполняемые во время перерыва, должны быть направлены на активацию позвоночных и глазных мышц, а также рекомендуется легкий самомассаж волосистой части головы пальцами рук и дыхательные упражнения;
5. На рабочем месте ученика поддерживается нормальный световой режим, температура воздуха 18-19°C, исключаются отвлекающие факторы;
6. Важным моментом является одобрение деятельности ученика, подчеркивание наметившихся успехов;
7. Дозировать деятельность следует так, чтобы возникающее в ее результате утомление полностью исчезало за время отдыха.