

ПРОФИЛАКТИКА УМСТВЕННОГО

УТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



С переходом на дистанционный вид обучения, некоторые проблемы у школьников только обострились. Учебные занятия оказывают на организм ребенка психическую, статическую, динамическую нагрузку, что очень часто вызывает переутомление.

Переутомление — временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

Причинами усталости у школьников могут быть: недосыпание, чувство голода, неполное восстановление сил после перенесенной болезни, первые симптомы болезни и т.д.

Внешние признаки утомления при умственной деятельности:

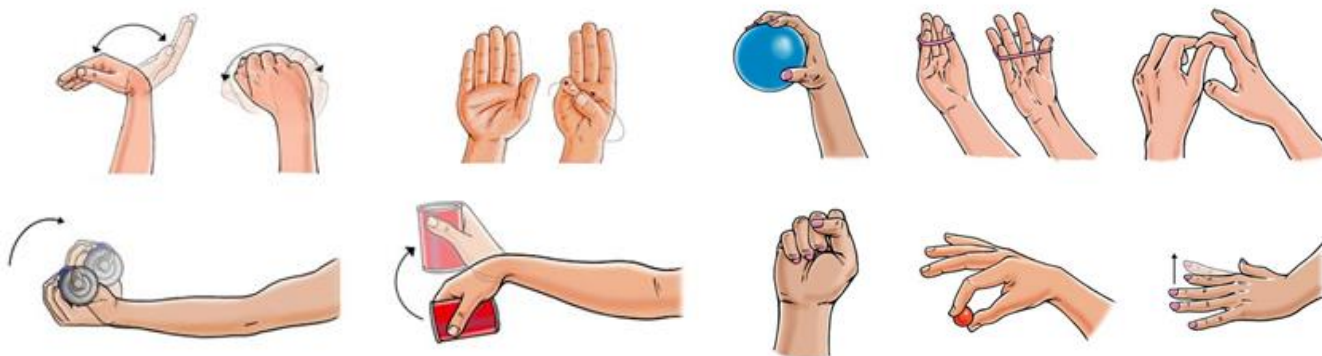
- частая смена позы, потягивая, встряхивания руками;
- зевота, закрывание глаз, подпирание головы;
- остановившийся взгляд;
- ненужное переключивания предметов;
- увеличение количества ошибок в ответах;
- не восприятие вопроса, задержка с ответом;
- частые отвлечения: поесть, попить, сходить в туалет и т.д.



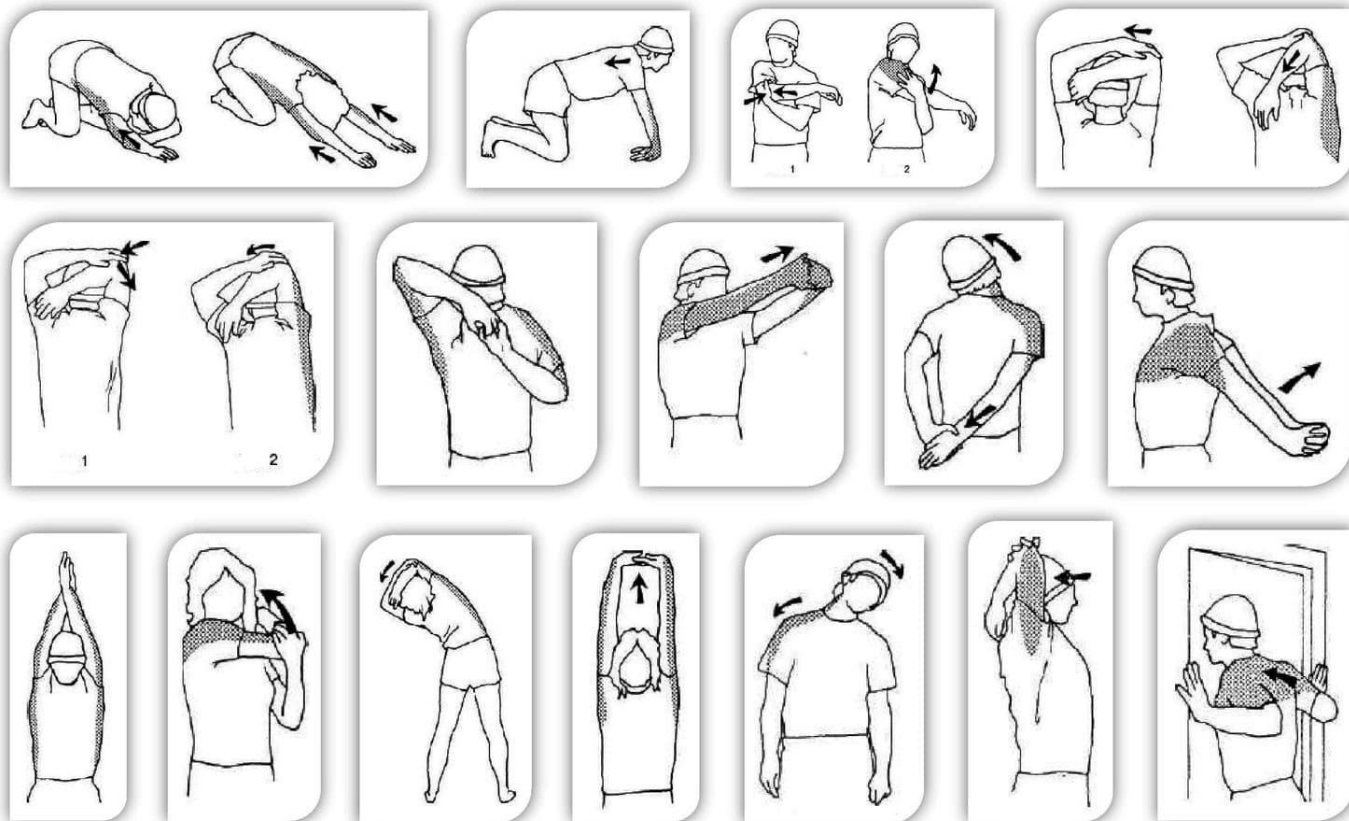
ПРИЁМЫ, УСТРАНЯЮЩИЕ УТОМЛЕНИЕ

1. Самый эффективный способ снять умственное переутомление – *физические нагрузки*: на дистанционном обучении урок физкультуры можно проводить каждый день ☺. Если ребёнок устал, попросите его выполнить несколько упражнений, которые они выполняют на уроках физической культуры.

2. Упражнения для снятия утомления в кистях рук и в пальцах:



3. Упражнения для снятия напряжения с плечевого пояса и рук:



4. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения (количество повторов выполняйте по самочувствию ребенка):

- **Голова на плече.** Опустите голову как можно ниже на левое плечо, расслабьте шею, затем поднимите голову и положите ее точно так же на правое плечо. Повторите 12 раз.

- **Голова вверх-вниз.** Опустите подбородок как можно ниже на грудь, расслабьте шею, затем поднимите голову и плавно откиньте ее как можно дальше назад. Повторите 12 раз.

- **Голова влево-вправо.** Поверните голову как можно дальше влево (тело должно оставаться прямым), вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно дальше вправо. Повторите 10 раз.

- **Плечи вверх-вниз.** Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Потом резко отпустите их, чтобы они свободно упали вниз. И потом наклонитесь немного вперед, потянувшись вперед плечами. Сделайте 8-10 раз.

- **Плечи вперед-назад.** Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Плавно выгнитесь назад насколько это возможно. При этом вы должны максимально дугообразно выгнуться (как будто на шар ложитесь или делаете мостик). Потом возвращайтесь таким же движением в изначальную стойку. И делайте точно так же, но только вперед (спина горбом). Повторите эти три движения 8 раз.

- **Вращение плечами.** Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом состоянии отведите назад насколько возможно, опустите и возвращайтесь в исходное положение, делая, таким образом, круговые движения плечами достаточно быстро. Сделайте так 25. А потом еще столько же в другую сторону.

- **Повороты.** Встаньте свободно, руки опущены. Повернитесь влево - вправо примерно на 90 градусов, при этом руки расслаблены и свободно двигаются. Повороты делаются спокойно, не спеша. Делайте 10-15 раз.

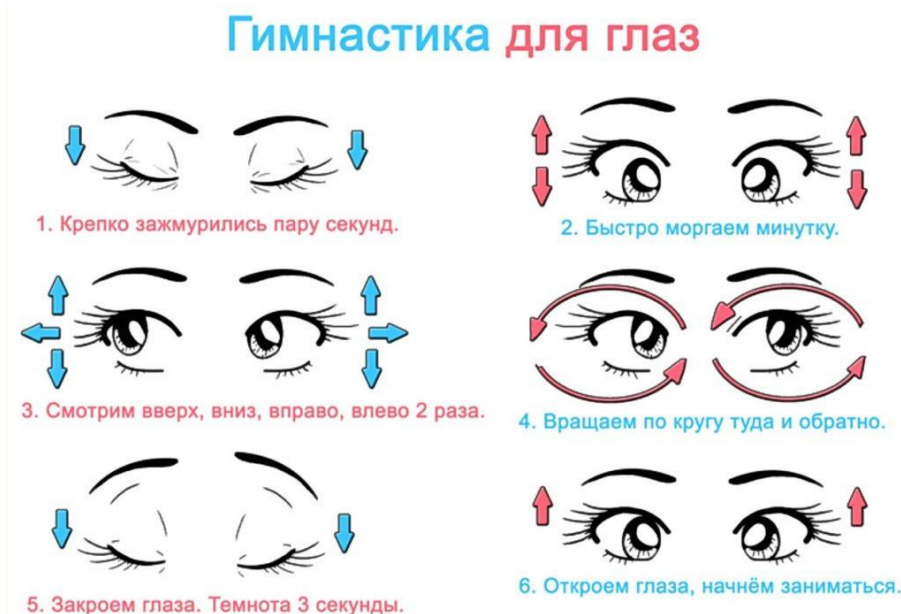
- **Повороты назад.** Делаете также как и в 7-ом, только смотрите по направлению плеча, которое поворачивается назад, т.е. поворачивайтесь уже не на 90 градусов, а на 180. 10-15 раз.

- **Скрутка назад (руки в замке).** Встаньте свободно, руки опущены. Сожмите две ладони в замке и прижмите к груди. Повернитесь, насколько можете, влево, так чтобы вам было видно все сзади, потом возвращайтесь в исходную позицию и делаете так же вправо. Ноги, при этом, не двигаются. И так 10-15 раз.

- **Наклоны вбок.** Встаньте прямо, руки прижаты к бедрам. И делайте наклоны корпуса влево и вправо, как можно ниже. 10-15 раз.

- **Вращение тазом.** Встаньте свободно, руки опущены. Начинайте описывать круги тазом. Сначала целый маленький круг, потом побольше, и пятый круг должен быть самый большой. Сделайте паузу 3-5 секунд (поморгайте). И сделайте опять 5 кругов в обратную сторону, начиная с самого большого, кончая самым маленьким. Между упражнениями обязательно поморгайте и легкой тряской расслабляйте плечи.

5. Гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора:



6. Общепринятые приёмы профилактики (недопущения) переутомлений:

- чёткий режим дня;
- необходимо следить за качеством питания Вашего ребёнка. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы;
- отсутствие вредных привычек;
- разговаривайте с детьми спокойным тоном. Не применяйте телесных наказаний;
- достаточное количество свежего воздуха (прогулки на балконе, частое проветривание помещения)

ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!