

## Утомление и переутомление у детей школьного возраста.

К здоровью ребёнка школьного возраста нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Огромные нагрузки в школе, когда необходимо освоить большой объем учебной информации, дополнительные занятия в кружках, факультативные занятия могут привести к возникновению утомления. Под утомлением подразумевается временное понижение работоспособности организма, которое появляется вслед за напряженной работой на протяжении определенного времени.

О начале утомления школьника говорят следующие признаки:

- снижение продуктивности труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов, время исполнения рабочих операций);
- ослабление внутреннего торможения (наблюдаются двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);
- ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);
- появление чувства усталости.

Утомление, само по себе, не представляет опасности, так как изменения в функциональном состоянии организма исчезают после сна и достаточного отдыха. В этой связи необходимо остановиться на вопросах профилактики утомления.

У школьников признаки утомления нестойкие и быстро исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы.

Восстановлению умственной работоспособности учащихся способствуют активный отдых, пребывание на открытом воздухе, а также положительные эмоции.

Учитывая физиологическую сущность утомления, гигиенисты ищут пути, отдаляющие его наступление и предупреждающие развитие утомления.

Чтобы деятельность не приводила к состоянию переутомления, а оказывала положительное воздействие на рост и развитие ребенка, она должна быть нормирована. Гигиеническое нормирование деятельности должно основываться:

- на обеспечении 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.

Организация обучения детей и подростков в школах должна осуществляться в соответствии с основными гигиеническими требованиями (принципами), соблюдение которых продлевает период устойчивой работоспособности, отодвигает наступление утомления и предотвращает развитие переутомления.

Но если по тем или иным причинам (чрезмерная нагрузка, недостаточный отдых, болезнь) нормальные функции не восстанавливаются, у ребенка развивается переутомление, которое является патологическим процессом.

Переутомление - это состояние утомления, признаки которого не ликвидируются ни при ежедневном, ни при еженедельном отдыхе.

Начальными признаками переутомления считаются изменения в поведении школьника, снижение успеваемости, потеря аппетита, наличие некоторых

функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики и др.). При переутомлении могут также наблюдаться различные вегетативные расстройства, особенно сердечно-сосудистой системы.

Выраженными признаками переутомления является:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истеричность);
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония).

Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме школьника необходим более длительный отдых, а в некоторых случаях - комплексное лечение с применением медикаментозных средств, физиотерапевтических процедур и лечебной гимнастики.

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственного труда и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе.

Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность школьника по собственному выбору;
- режим питания - интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5- 4 часов при 4-5 разовой кратности питания;
- продолжительность и кратность сна - для детей 6-7 лет на сон полагается 11,5 ч (10 ч ночью и 1,5 ч днем). Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет - 11-10 ч, в 11-14 лет - 10-9 ч, в 15-17 лет - 9-8 ч.
- время пребывания на свежем воздухе в течение дня - общая продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 ч, в среднем - 2,5-3 ч, в старшем - 2-2,5 ч;
- продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома.

Быть здоровым современным ребенком – тяжелый труд, быть родителями - задача для сильных духом и равнодушных мам и пап. Легкого вам жизненного пути мудрых педагогов на нем.