

КАК ШКОЛЬНИКАМ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



ДЕЛАТЬ УРОКИ ВОВРЕМЯ

Домашнее задание лучше делать в одно и то же время: после приема пищи и полноценного отдыха

На домашнее задание ребенок должен тратить:

в 1 кл.

не более 1 ч

во 2–3 кл.

до 1,5 ч

в 4–5 кл.

до 2 ч

в 6–8 кл.

до 2,5 ч

в 9–11 кл.

до 3,5 ч

Если домашняя работа занимает более двух часов, лучше сделать перерыв и погулять на свежем воздухе

ОСТАВЛЯТЬ ВРЕМЯ НА ХОББИ

В течение дня у ребенка должно быть свободное время, которое он может посвятить своим интересам

Сколько времени нужно на хобби:

В начальной школе

1–1,5 ч

В средних
и старших классах

1,5–2,5 ч

! НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАПИСЫВАТЬ ШКОЛЬНИКА БОЛЕЕ ЧЕМ В ДВЕ СЕКЦИИ

ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ

В течение дня перерывы нужны и в умственной, и в физической деятельности.

Переходить к новому занятию можно после того, как организм не только расслабился, но и понял, что он восстановился



РОДИТЕЛИ — ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети не будут следовать этим советам, если родители сами не будут их применять.

- занимайтесь спортом
- соблюдайте режим
- гуляйте больше на свежем воздухе
- не сидите долго в телефоне



БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Эксперты рекомендуют детям проводить активно не менее часа в день: гулять на улице или заниматься спортом

Важно делать по утрам зарядку: всего 5-7 минут активности подарят бодрость на весь день



ОГРАНИЧИТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

«Залипание» в компьютерных играх, роликах, мультиках — это не отдых

Школьникам рекомендуется проводить перед экраном не более:

1 ч 20 мин

1-2 класса

1,5 ч

3-4 классов

2 ч

5-9 классов

2,5 ч

детям старше 15 лет

ВЫСЫПАТЬСЯ

Из-за недостатка сна существенно снижается работоспособность, замедляется реакция нервной системы

В зависимости от возраста дети должны спать:

10–11 ч/сут

в 7–10 лет

9–10 ч/сут

в 11–14 лет

8,5–9 ч/сут

в 15–17 лет

! В ВЫХОДНЫЕ ДНИ РЕЖИМ
■ НЕ ДОЛЖЕН СБИВАТЬСЯ

ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- снижение успеваемости
- потеря аппетита
- плаксивость, раздражительность
- нервные тики

При сильном переутомлении:

- нарушение сна и аппетита
- капризность
- аритмия
- чувство страха, дискомфорт в животе
- снижение иммунитета

! ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ,
■ РЕБЕНКУ НУЖЕН ДЛИТЕЛЬНЫЙ КАЧЕСТВЕННЫЙ ОТДЫХ