здоровье

РФ

Учёба без переутомления

Как помочь ребёнку

Вовремя садиться за уроки

Домашнее задание детям лучше делать **в одно и то же время**, отдохнув пару часов после обеда. Тем, кто учится во вторую смену, — после завтрака.

Как долго делать «домашку»:

- в 1-м классе — не больше часа
- во 2–3-х классах — до 1,5 часа
- в 4–5-х классах — до 2 часов
- в 6–8-х классах — до 2,5 часа
- в 9–11-х классах — до 3,5 часа

Распределять нагрузку

Помогите ребёнку **правильно организовать работу**:

- **проанализируйте вместе с ним задачи**, расставьте по степени сложности
- пусть он выполняет их в комфортном для себя темпе
- следите, чтобы он делал перерывы на 5–10 минут каждые 35–45 минут

Если домашнее задание занимает больше двух часов, **лучше взять длительный перерыв и погулять на свежем воздухе**.

Проводить досуг активно

Эксперты Роспотребнадзора советуют **больше двигаться**: гулять или заниматься спортом не менее одного часа в день.

Можно записать ребёнка в **интересные ему секции** или тренироваться дома.

С утра делайте вместе зарядку: она занимает всего 5–7 минут, но даёт заряд бодрости и укрепляет здоровье.

На каникулах старайтесь **проводить с ребёнком больше времени на свежем воздухе**: ходите в походы, гуляйте в парке, занимайтесь спортом.

Переключаться на любимое хобби

На хобби ребёнку **нужно выделить достаточно времени**:

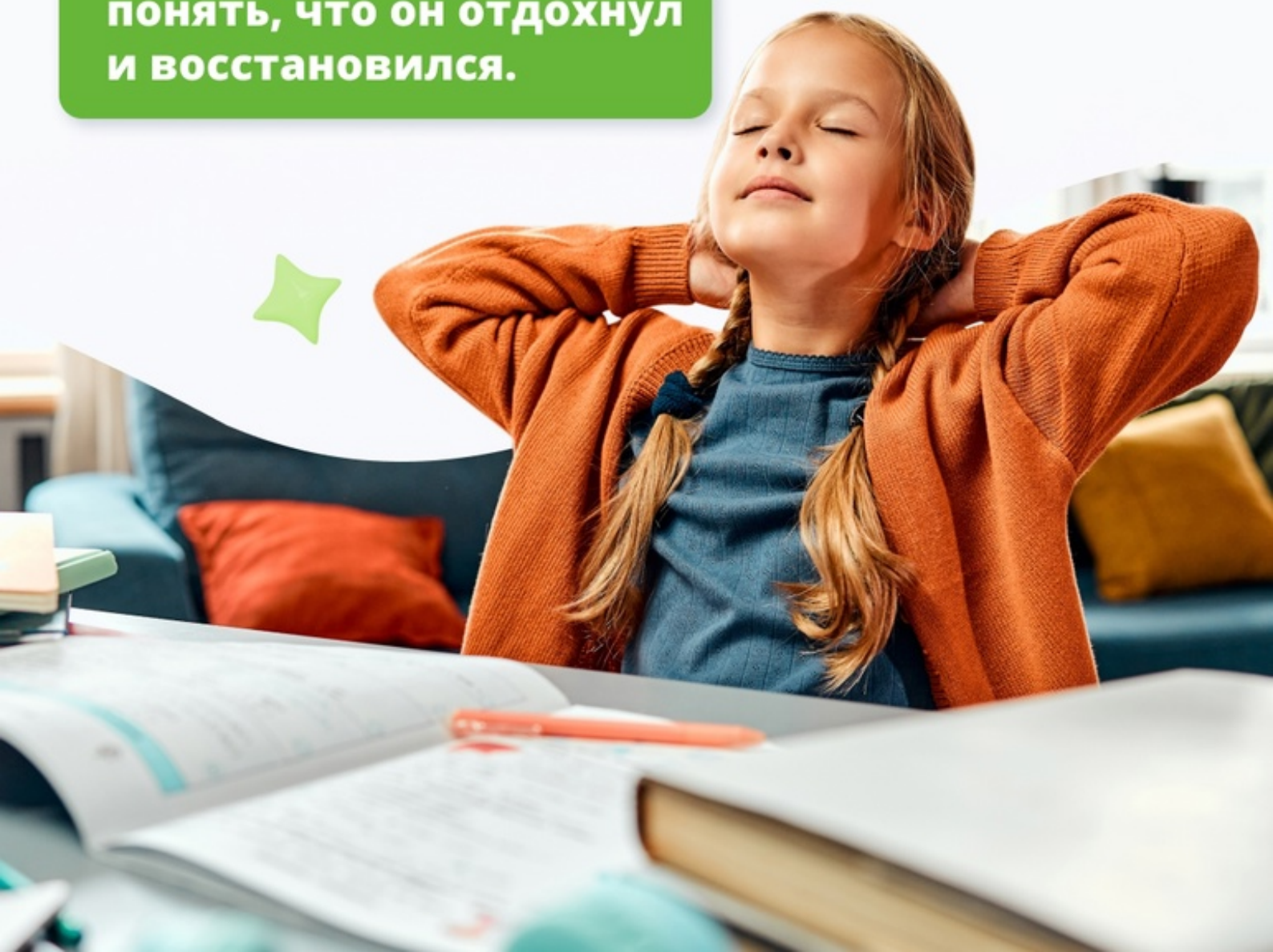
- в 1–4-х классах хотя бы 1–1,5 часа в день
- в средних и старших классах — 1,5–2,5 часа

Важно! Лучше не записывать школьника более чем в две секции.

Делать перерывы

Чтобы ребёнок успевал восстанавливать силы, **нужны перерывы в умственной и физической деятельности**.

Важно! Приступать к новому занятию лучше не сразу после того, как ребёнок расслабился, а чуть позже. **Организму нужно время, чтобы понять, что он отдохнул и восстановился.**



Высыпаться

В зависимости от возраста школьникам нужно спать:

- **10–11 часов** в сутки в 7–10 лет
- **9–10 часов** в 11–14 лет
- **8,5–9 часов** в 15–17 лет

В младших классах, когда ребёнок только привыкает к нагрузкам в школе, ему **помогает восстановиться дневной сон** — 1–2 часа.

Чтобы режим дня не сбивался, нужно **ложиться спать и вставать в одно и то же время** в выходные и в будние дни.

Дозировать использование гаджетов

Минздрав советует школьникам **проводить за экраном не больше**:

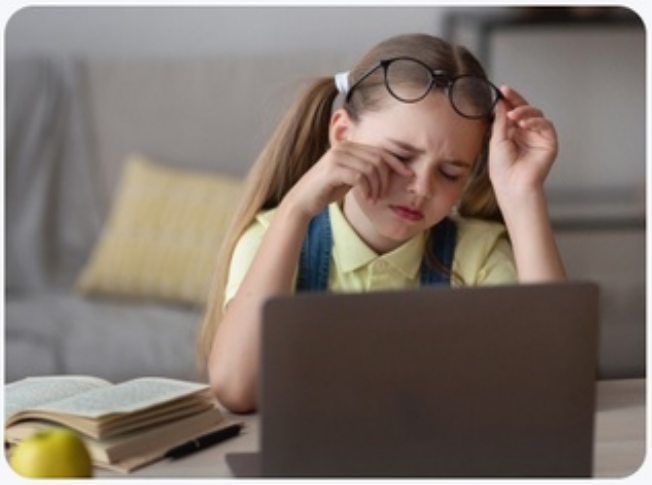
- 1 часа 20 минут в день — для обучающихся 1–2-х классов
- 1,5 часа — для 3–4-х классов
- 2 часов — для 5–9-х классов
- 2,5 часа — для детей старше 15 лет

Быть для ребёнка примером

Дети учатся на примере, поэтому важно, чтобы и вы соблюдали режим дня, занимались спортом, проводили больше времени на свежем воздухе и не сидели подолгу в телефоне.

Вовремя понять, что ребёнок переутомляется

Начальные признаки: снижение успеваемости, потеря аппетита, плаксивость, раздражительность, нервные тики.



При сильном переутомлении:

- нарушение сна
- чувство страха
- истеричность
- аритмия
- скачки артериального давления

В такой ситуации ребёнку **для восстановления сил нужен длительный отдых**. Если симптомы не уходят, обратитесь к врачу.