

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

«Проблеми здоров'я: стомленість та поганий сон»

Питання раціональної організації розумової праці дітей та попередження виникнення перевтоми, його негативних наслідків протягом тривалого часу привертало увагу вчених. Наводимо найважливіші висновки досліджень:

1. Стомлення буває двох видів. Тимчасове та поверхневе стомлення знімається невеликим відпочинком, який відшкодовує витрачену енергію. Довготривале та глибоке стомлення, причиною якого є розумове та фізичне виснаження, вимагає не лише тривалого відпочинку, релаксації для відновлення сил, але й медичного лікування.
2. Причини стомлення різноманітні та залежать від багатьох факторів: досвіду, роботи, зацікавленості, характеру роботи, яку людина виконує, тощо. Так, наприклад, діти по-різному стомлюються від фізичної та розумової діяльності. Фізичні особливості (маса тіла, зріст, розвиток м'язової системи), розумові здібності також мають великий вплив на ступінь стомленості. Якщо дитина береться за справу охоче, з радістю, робочий процес та досягнутий при цьому успіх приносять їй задоволення, то відчуття стомленості в неї буде значно меншим, аніж у того, хто не виявляє зацікавленість, байдужий до роботи.
3. Стомленість свідчить про те, що людина не може відновити енергію іншими способами, окрім сну та відпочинку. Однак існують деякі види розумової та фізичної стомленості, при яких корисні інші способи відновлення сил. Наприклад, для ослаблених, неврастенічних дітей, які часто хворіють та мають слабкий тип нервової системи характерні підвищена стомлюваність, відчуття постійного дискомфорту, зниження працездатності. У цьому випадку необхідно створити сприятливі умови для розвитку працездатності та провести курс лікування.
4. Надмірні фізичні навантаження так само втомлюють та виснажують мозок дитини, як і розумова праця. А стомлення, яке викликає розв'язання математичних задач, можна порівняти зі стомленням, що викликає м'язова напруга.
5. Однією із безсумнівних ознак перевтоми є порушення сну. Дитина швидко засинає, але потім прокидається і не спить всю ніч або, навпаки, ледве засинає.
6. Первтомлення може викликати в дітей різні наслідки: зниження концентрації уваги, розгубленість, погіршення координації рухів. Дитина, яка перевтомилася, буває підвищено збудженою, роздратовано чи в'ялою, сльозливою, психічно вразливою. На заняттях у класі вона не може ясно викладати свої думки, її успішність та творчі здібності знижуються.

За навчальним виданням: Батьківські збори. 5-9 класи. Розробки заходів. / Упоряд. О.В. Гноїнська. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок» 2008, с. 24-25.