

Усталость младшего школьника: советы, как организовать отдых после учебы

Петрова Елена Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье затрагивается проблема отдыха школьников после учебного дня, разработаны рекомендации родителям, как организовать отдых ребенка.

Ключевые слова: отдых ребенка, школьник, учащиеся, организация отдыха, учебный день, режим дня, восстановление организма.

Fatigue of a younger student: tips on how to organize a rest after school

Petrova Elena Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article touches upon the problem of schoolchildren's rest after the school day, recommendations are developed for parents on how to organize a child's rest.

Keywords: rest of the child, schoolchildren, students, organization of recreation, school day, daily routine, recovery of the body.

Причиной плохого поведения и непослушания детей часто является повышенная утомляемость. И чем младше ребенок, тем ярче выражена данная проблема.

Переутомление возникает вследствие чрезмерной нагрузки на нервную систему ребенка, нарушения режима дня, недостаточного пребывания на свежем воздухе, высокой температуры или повышенной зашумленности помещения. Усталость сначала возникает в нервных клетках организма, а потом переходит на мышечную систему. Для лечения усталости важно отследить условия жизни ребенка — домашнюю обстановку, атмосферу в школе, детском саду, в детском дворе и внести коррективы в процесс обучения и воспитания

Для ребенка учеба в начальной школе — настоящая работа! Малышу свойственно уставать в школе как после настоящей работе на заводе. В среднем, ученики младшей школы не могут выдерживать длительные умственные нагрузки. Маленький человек вынужден воспринимать новую информацию, запоминать ее, анализировать, систематизировать, а еще маленький школьник должен в течение 45 минут неподвижно сидеть. Все это

настоящая пытка для ребенка, поэтому после учебного дня ему просто необходим качественный отдых.

Тема организации отдыха младшего школьника после учебного дня является весьма актуальной, ведь отдых – это процесс восстановления физических и психических сил. Во время отдыха происходит регенерация организма ребенка.

Решением данной проблемы занимались Т. И. Гончарова, С.Н.Лысенкова, В. Ф. Шаталов, И. П. Волков, С. Л. Соловейчик. По их мнению, нельзя позволять школьнику все свободное время сидеть как перед компьютером, так и непрерывно читать или писать. Организовывать работу нужно так, чтобы подготовка к урокам отнимала у школьника наименьшее количество времени. Если ребенок не справляется со школьной нагрузкой, необходимо обратиться к учителю и найти выход с ситуацией, которая сложилась. Следует помнить, что не всегда физически сильные малыши, могут быть умными. Но и не факт, что слабые и болезненные отличники, могут полноценно жить и быть счастливыми!

Цель данной работы - выявить причины высокой утомляемости ребенка, разработать советы по организации его отдыха после учебного дня.

Согласно наблюдениям медиков, ребенок вырастает в период отдыха, при чем – даже во время зимних каникул. Солнечные лучи позитивно воздействуют на весь организм школьника и ускоряет метаболизм, ведь в них есть ультрафиолет, содержащий витамин D.

Во время прогулок ребенку нужно показывать, как дышать. Конечно, процесс дыхания в человека осуществляется автоматически, но этот процесс можно совершенствовать. Ребенок, который плохо дышит, имеет суженные грудную клетку и плечи. Он часто дышит открытым ртом, у него наблюдается возбужденность. Ребенок, дышащий правильно, обычно, спокойный, у него широкая грудная клетка, есть румянец. Если научить школьника правильно дышать, возможно, предотвратить такие заболевания, как: ангина, грипп или насморк. Малыш, дышащий ртом, поглощает холодные массы воздуха, которые, в свою очередь, попадают в легкие. Если дышать через нос, воздух очищается, согревается, подсушивается, делается влажным – в зависимости от того, в каком воздухе нуждается его организм [1].

Если ребенок лишен свежего воздуха, солнца, движения, если он сидит в четырех стенах, он увядает. Поэтому его следует приучить к физическим нагрузкам. Расстройства процесса дыхания относятся, в первую очередь, к школьникам. Эта болезнь охватывает до 80% детей школьного возраста.

Чтобы избежать ее, необходимо: ежедневно после занятий в школе возвращаться домой пешком. Это намного лучше, чем пользоваться переполненным автобусом; после многочасового сидения в классе школьнику нужна разрядка. При условии, если уроки физической культуры проводятся на свежем воздухе, ребенка ни в коем случае не следует освобождать от этих занятий. Чрезмерные ласки ребенка не дает ему пользы

– он от этого станет только капризным и слабым. Если в школе оздоровлением детей не занимаются, родителям (именно папе) надо раз в неделю ходить с ним на природу. Длительные прогулки хорошо влияют на физическое состояние школьника, налаживают взаимопонимание со взрослыми [2].

Отдыхая от уроков, школьнику нужно как можно побольше бывать на свежем воздухе. Родители должны посылать ребенка на отдых в путешествие лишь в том случае, если они не имеют возможности поехать с ним. Ему надо выбрать такой вид спорта, который помогает выработать правильное дыхание. Если у школьника заметное затрудненное дыхание, родителям следует посоветоваться с врачом.

Школьные занятия не должны готовиться во время, когда ребенок должен спать. Спать ребенок должен столько, сколько ему нужно для полного отдыха. Также, у ребенка должен быть режим дня. Недопустимо поздно ложиться спать. К 10-летнему возрасту ребенку нужно не менее 10 часов сна [3].

Поскольку детям постоянно нужно двигаться, их нельзя держать закрытыми в доме, поэтому, как только ребенок сделал домашние задания, его следует отправлять погулять во двор.

Подводя итоги над всем вышесказанным, необходимо отметить, что отдых ребенка после учебного дня играет важную роль в его самочувствии, здоровье и даже отражается на результатах учебной деятельности. Отдых должен быть организован исключительно на улице. Для того, чтобы избежать болезней, школьнику нужно вырабатывать правильное дыхание и заниматься физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Воронцов А.Б. Реализация образовательных стандартов в начальной школе средствами образовательной системы Д.Б.Эльконина – В.В.Давыдова». М., 2010.
2. Воронцов А.Б. Организация учебного процесса в условиях ФГОС начального образования. Методические рекомендации. М., 2010.
3. Ковалева Г.С., Логинова О.Б. Оценивание достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. М.: Просвещение, 2010.