

Береги нервную систему

Как мозг помогает учиться, чувствовать и двигаться
каждый день.



Из чего состоит нервная система

Нервная система — это мозг, спинной мозг и нервы. Они быстро передают сигналы по всему телу, помогают вовремя отдёрнуть руку, поймать мяч и заметить опасность.



Мозг — главный помощник человека

1.

Управляет вниманием

Мозг помогает сосредоточиться на чтении, слушании и выполнении заданий. Без его помощи было бы трудно не отвлекаться и доводить дело до конца.

2.

Хранит знания и память

Он запоминает стихи, правила и новые слова, а потом быстро достаёт нужную информацию. Поэтому учёба становится похожа на поиск в очень умной библиотеке.

3.

Помогает говорить и двигаться

Мозг подсказывает, какие слова сказать, как написать буквы и как сделать шаг, прыжок или бросок. Он работает даже тогда, когда мы этого не замечаем.

4.

Устаёт без отдыха

Когда ребёнок долго работает без паузы, мозг начинает ошибаться чаще. Мысли становятся медленнее, а задания — сложнее, будто в голове включили режим «сильно устал».

Нервы соединяют всё тело

Путь сообщений

Нервы похожи на тонкие дорожки, по которым сигналы бегут от мозга к рукам, ногам, глазам и другим частям тела почти мгновенно.

Чувства и ощущения

Благодаря нервам человек чувствует тепло, холод, боль и прикосновение. Именно они помогают понять, что чашка горячая, а мяч летит прямо в ладони.

Быстрая защита

Если появляется опасность, нервы сразу передают сигнал, и тело успевает среагировать. Поэтому мы можем моргнуть, отдёрнуть руку или остановиться вовремя.



Как понять, что нервная система устала

1. Частая зевота

Когда ребёнок зевает снова и снова, это может означать, что организму не хватает отдыха. Тело как будто тихо просит: «Сделай паузу».

2. Сонливость и вялость

Если хочется просто сидеть и ничего не делать, а глаза слипаются, нервной системе тяжело работать. В таком состоянии полезно отдохнуть и сменить занятие.

3. Капризы и раздражение

Уставший ребёнок может быстрее сердиться, спорить и обижаться даже на пустяки. Это не вредность, а сигнал, что силы уже на исходе.

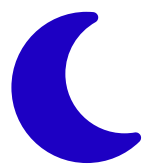
4. Трудно сосредоточиться

Если мысль всё время убегает, а задание приходится перечитывать по нескольку раз, мозгу нужна передышка. Усталость мешает работать точно и внимательно.

5. Забывчивость и рассеянность

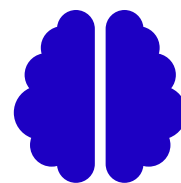
Иногда ребёнок вдруг забывает, что хотел сказать, или долго смотрит в одну точку. Такие признаки показывают: пора остановиться и восстановить силы.

Сон помогает мозгу отдыхать



Ночной отдых

Во сне мозг не ленится, а спокойно восстанавливается. Он как будто раскладывает впечатления по полочкам, чтобы утром легче было вспомнить новое и не путаться.



Учёба становится легче

Хороший сон помогает вниманию и памяти работать лучше. Выспавшемуся ребёнку проще слушать объяснение, решать задачи и не терять важные детали на уроке.



Лучше настроение

Если ребёнок не выспался, он быстрее устаёт, чаще капризничает и хуже играет спокойно. После нормального сна настроение обычно становится ровнее и добрее.

Как режим дня помогает нервной системе

Утро в одно время

Когда подъём происходит примерно по расписанию, организм быстрее просыпается и не тратит силы на лишние перестройки. День начинается спокойнее.

Учёба и перерывы

После заданий полезно сделать короткую паузу: встать, размяться, посмотреть вдаль. Так мозг отдыхает и снова готов работать внимательно.

Вечер без спешки

Спокойный ужин, тихие игры и одинаковое время сна помогают нервной системе успокоиться. Так легче заснуть и проснуться бодрым.

Движение укрепляет нервную систему

1.

Кровь движется быстрее

Когда ребёнок бежит, прыгает или танцует, тело активнее работает, а мозг получает больше кислорода. После этого становится легче думать и не клевать носом.

2.

Глаза и внимание
отдыхают

Подвижная игра помогает сменить сидение за партой на активность. Это как перезагрузка для головы: внимание возвращается, а мысли становятся яснее.

3.

Тело становится бодрее

Прогулка, игра с мячом или катание во дворе делают мышцы сильнее и выносливее. Чем больше движения, тем меньше ощущение сонной «медвежьей» медлительности.

4.

Задания даются легче

После движения ребёнку проще сосредоточиться на чтении, письме и счёте. Недаром говорят: сначала немного побегал — потом голова работает дружнее.

Еда и вода для мозга

Полезный завтрак

Утром мозгу нужны силы, поэтому завтрак помогает начать день без сонливости. Каша, яйцо, творог или фрукты дают энергию для учёбы и игр.

Вода важна каждый день

Даже небольшая нехватка воды может вызвать усталость и головную боль. Если рядом стоит бутылка или стакан, не забыть пить гораздо проще.

Лучше полезная еда

Овощи, фрукты, рыба, яйца и каши помогают организму работать хорошо. Такие продукты поддерживают внимание, а не устраивают в голове сладкий переполох.

Меньше сладких напитков

Слишком много сладкого питья не делает мозг сильнее. После него энергия может быстро закончиться, и на уроке станет труднее сосредоточиться.

Экранное время без перегрузки

Начинаем с умеренности

Долгая работа у экрана утомляет глаза и мозг. Поэтому полезно заранее ограничивать время и не сидеть без остановки слишком долго.

Делаем паузу

После 20–30 минут стоит встать, посмотреть вдаль и немного размяться. Короткий перерыв помогает снять напряжение и вернуть внимание.

Чередуем с движением

После экрана полезно перейти к прогулке, игре или простому домашнему делу. Так тело не замирает, а нервная система не перегружается.

Спокойный вечер

Перед сном лучше выбрать тихую книгу, беседу или спокойную игру. Это помогает мозгу успокоиться и легче перейти ко сну.



Шум быстро утомляет

Слишком громко

Громкие звуки заставляют мозг всё время настораживаться. Из-за этого труднее читать, слушать учителя и запоминать новое, а после шума быстрее появляется усталость и желание помолчать.

Трудно сосредоточиться

Когда вокруг кричат или долго играет очень громкий мультфильм, внимание распадается на кусочки. Ребёнок может переспросить, потерять мысль и сделать больше ошибок, чем обычно.

Нужен тихий уголок

Пауза в спокойном месте помогает нервной системе передохнуть. Полезно чередовать шумные игры с тихим чтением, рисованием или беседой, чтобы голова снова работала ясно.



Когда человек волнуется

1. Замечаем тревогу

Перед контрольной, выступлением или новым делом сердце может биться чаще, а ладони — потеть. Это обычная реакция, и она не делает человека слабым или смешным.

2. Дышим спокойно

Медленное дыхание помогает телу перестать торопиться. Когда вдохи становятся ровными и глубокими, напряжение уменьшается, а думать и говорить становится легче.

3. Говорим со взрослым

Если волнение не проходит, полезно рассказать о нём родителям, учителю или другому близкому взрослому. Спокойные слова поддержки часто действуют лучше любого «не переживай».

4. Делаем короткую паузу

Небольшая прогулка, несколько шагов по комнате или тёплый глоток воды помогают переключиться. После такой паузы проще вернуться к делу без лишней дрожи в душе.

Как успокоить нервную систему

Простой порядок действий помогает снизить напряжение и вернуть спокойный ритм работы.



Осанка помогает не уставать

Прямая спина

Когда спина ровная, а плечи не подняты к ушам, мышцы работают без лишнего напряжения. Так легче сидеть за партой и дольше сохранять внимание.

Удобная посадка

Стул и стол должны подходить по росту, чтобы ноги стояли устойчиво, а локти не висели в воздухе. Неловкая поза быстро утомляет шею и спину.

Рюкзак без тяжести

Слишком тяжёлый рюкзак тянет плечи вниз и заставляет сутулиться. Лучше носить только нужные вещи и укладывать их так, чтобы вес распределялся ровно.

Движение после сидения

Если долго сидеть без перерыва, тело начинает «засыпать» от неподвижности. Несколько шагов, потягивание или смена позы помогают мышцам снова стать бодрыми.

Береги голову и позвоночник

1.

Надеваем защиту

Во время езды на велосипеде, самокате или роликах шлем очень важен. Он помогает защитить голову, если случится падение, а падения, увы, любят появляться неожиданно.

2.

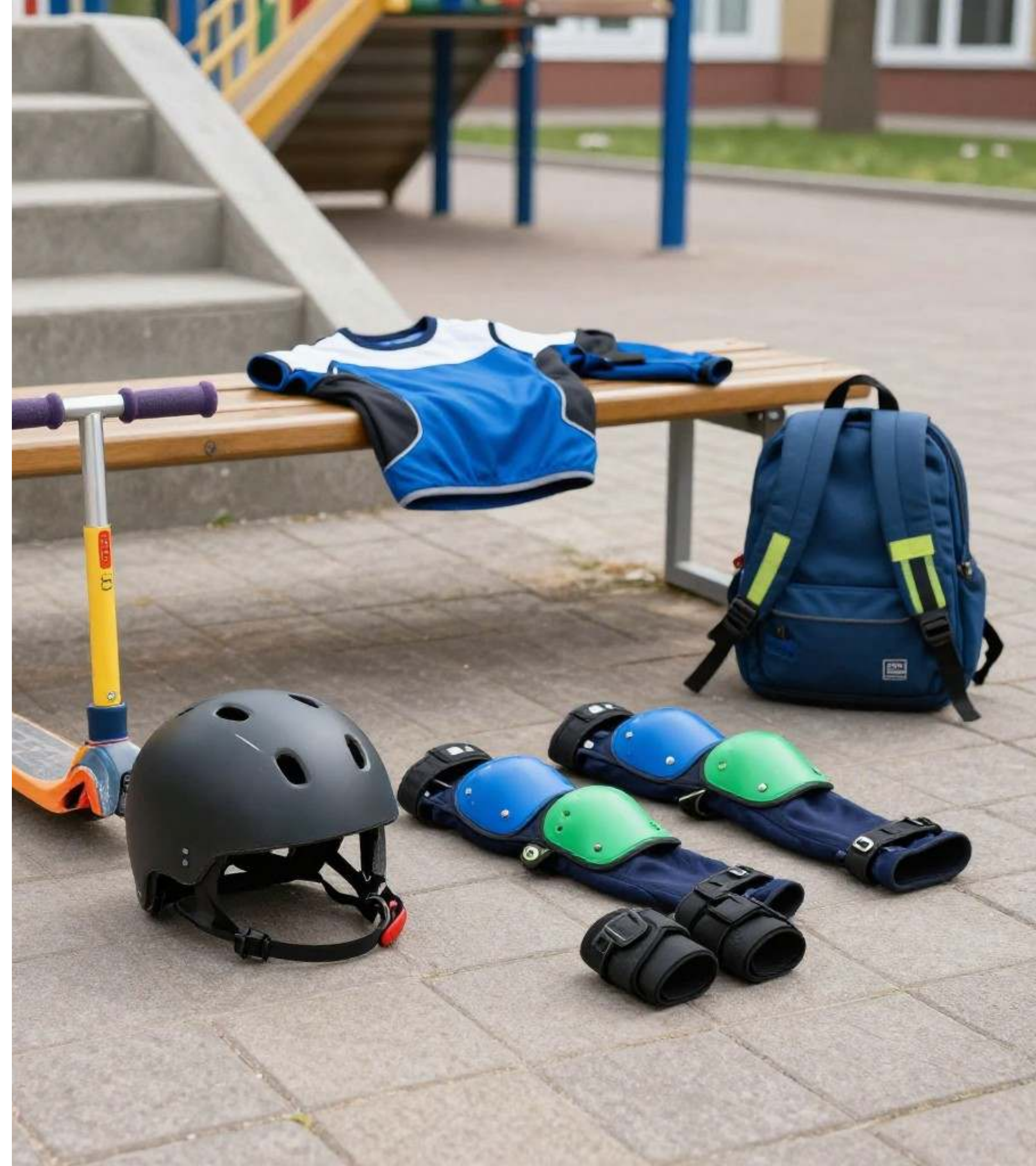
Держимся внимательнее

На лестнице, площадке и в подвижных играх нужно смотреть по сторонам и не толкаться. Осторожность помогает избежать ударов, ушибов и опасных падений на спину.

3.

Сообщаем о травме

Если удар по голове или спине всё же произошёл, нужно сразу сказать взрослому. Даже если кажется, что всё в порядке, лучше проверить здоровье вовремя.



Полезные привычки дома и в классе



Свежий воздух

Проветренная комната помогает легче дышать и меньше уставать. Когда в классе или дома не душно, мозгу проще работать спокойно и без лишней сонливости.



Вода рядом

Если на столе стоит вода, ребёнок не забывает пить между делами. Небольшие глотки помогают сохранять бодрость, особенно после подвижной игры или долгого урока.



Порядок на месте

Когда тетради, карандаши и учебники лежат на своих местах, не нужно долго искать нужное. Аккуратность экономит силы и помогает быстрее начинать работу.



Тихий голос

Спокойная речь снижает напряжение и не мешает соседям думать. В тихой обстановке легче слушать, отвечать и не путаться в заданиях.

Что радует нервную систему

Добрые слова

Похвала, улыбка и дружеская поддержка помогают чувствовать себя увереннее. Когда рядом говорят по-доброму, напряжение уменьшается, а учиться и играть становится приятнее.

Любимая игра

Игра возвращает хорошее настроение и даёт мозгу отдых от серьёзных дел. Особенно полезны спокойные игры, где можно придумывать, строить, рисовать или сочинять истории.

Природа и прогулка

Свежий воздух, деревья, пение птиц и обычная прогулка помогают голове отдохнуть от шума. После такого перерыва мысли становятся яснее, а настроение — светлее.

Творчество без спешки

Рисование, лепка и спокойное чтение помогают переключиться и успокоиться. Даже несколько минут любимого занятия делают день мягче, как тёплый плед для уставшей головы.

Когда нужна помощь взрослого

1. Долго не проходит

Если головная боль, усталость, тревога или плохой сон держатся долго, не стоит терпеть молча. Лучше спокойно рассказать об этом взрослому, который сможет помочь.

2. Был сильный удар

После удара головой нужно сразу сообщить взрослому, даже если боль кажется небольшой. Иногда последствия появляются не сразу, поэтому важно не играть в героев.

3. Есть тревожные признаки

Обморок, рвота, странное поведение или резкое ухудшение самочувствия требуют срочной помощи. В таких случаях взрослые должны действовать быстро и обратиться к врачу.

4. Не остаёмся одни

Когда что-то пугает или беспокоит, нужно звать родителей, учителя или другого надёжного человека. Просить помощи — это правильно и очень по-взрослому.

Пять забот о нервной системе



Сон

Хороший сон помогает мозгу отдыхать и наводить порядок в впечатлениях дня. После сна легче просыпаться, думать и не зевать на уроках.



Движение

Игры, прогулки и физкультура бодрят тело и улучшают настроение. Движение помогает мозгу получать больше кислорода и работать более внимательно.



Вода

Вода нужна, чтобы организм не уставал раньше времени. Даже короткая прогулка с бутылочкой воды лучше, чем геройское терпение до сухости во рту.



Тишина

Спокойная обстановка даёт нервной системе передышку от лишних звуков. В тишине проще слушать, запоминать и не терять мысль посреди задания.



Отдых

Короткие паузы, любимая игра и спокойные занятия помогают восстановить силы. Отдых нужен не только после труда, но и для хорошего настроения.

Береги себя каждый день

Нервная система любит сон, движение, тишину, воду и осторожность. Если заботиться о ней понемногу каждый день, учиться, играть и радоваться становится намного легче.