

Здоровый образ жизни и профилактика утомления

Привычки, которые сохраняют силы каждый день.

1 1/2 2 109 8



Почему шестикласснику важно беречь силы

В 6 классе учёба становится напряжённее, а организм ещё растёт. Сон, режим дня, движение и отдых помогают сохранить внимание, не накапливать усталость и чувствовать себя лучше на уроках.



Как распознать утомление

1

log



Хочется спать

После нагрузки появляется сонливость, глаза «слипаются», а мысли становятся медленнее. Это сигнал, что организму нужен отдых, а не ещё одна попытка работать без паузы.



Трудно сосредоточиться

Утомление часто делает внимание рассеянным: ребёнок перечитывает одно и то же, пропускает детали и чаще ошибается. Даже простое задание начинает требовать больше времени и усилий.



Меняется настроение

При усталости легче раздражаться, спорить и обижаться из-за мелочей. Человек быстрее теряет терпение, потому что нервной системе тоже нужен перерыв после напряжённой работы.



Появляется тяжесть

Утомление может ощущаться как тяжесть в голове, в руках или в ногах. Иногда становится трудно сидеть ровно, хочется отложить дело и просто побыть в тишине.



Помогает восстановление

Обычная усталость проходит после сна, прогулки, еды, воды или смены деятельности. Если отдых помогает быстро, значит речь идёт о временном утомлении, а не о болезни.

2

x

Основные причины переутомления у школьников

1 Недосып и поздний отход ко сну лишают организм времени на восстановление. Утром ребёнок просыпается тяжело, а на уроках медленнее думает и хуже запоминает новый материал.

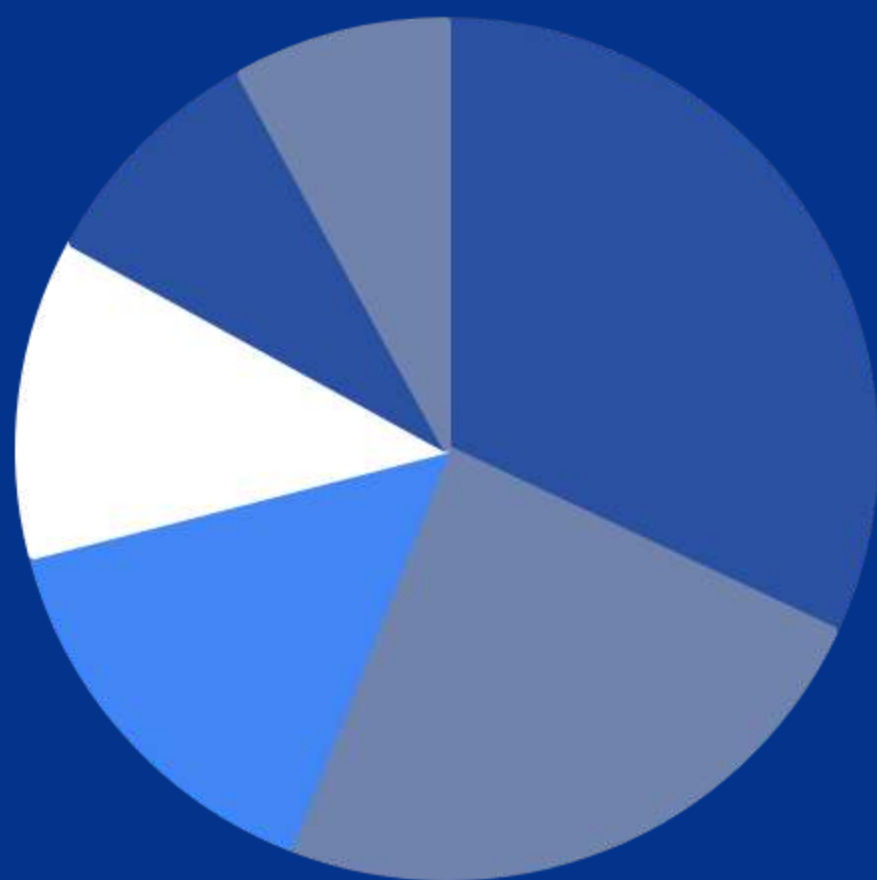
2 Долгое сидение за телефоном или компьютером утомляет глаза и нервную систему. Если экранное время не ограничено, вечером сложнее заснуть, а днём быстрее накапливается усталость.

3 Пропуск завтрака, редкие прогулки и недостаток воды снижают запас энергии. Без движения тело дольше остаётся в напряжении, а внимание становится менее устойчивым уже к середине дня.

4 Шум, плохой свет, неудобная поза и отсутствие перерывов усиливают нагрузку. Даже при обычном объёме уроков такие условия делают учёбу заметно тяжелее и быстрее вызывают переутомление.

Что сильнее всего влияет на усталость

Сон Экранное время Питание
Движение Стресс Режим дня



Учебная схема по теме урока; данные иллюстративные, 2025

Диаграмма показывает, какие привычки чаще всего «съедают» силы в течение дня.

Наибольший вклад дают сон и экранное время: именно они сильнее всего влияют на восстановление и внимание.



9–10 часов

**– столько сна обычно
нужно школьникам 11–13
лет для полноценного
восстановления.**

Когда сна меньше нормы, хуже работают память, внимание и скорость реакции. Постоянный режим сна помогает учиться спокойнее и уставать заметно меньше.



Возрастные рекомендации по режиму сна для детей 11–13 лет

Как движение возвращает бодрость



Короткая разминка между уроками

На перемене школьник встаёт из-за парты, делает несколько наклонов, потягивается и проходит по коридору. Через пару минут плечи расслабляются, а в голове становится легче, чем после долгого сидения без движения.



Активная пауза после домашних заданий

После выполнения части уроков ребёнок откладывает тетрадь, выходит в комнату и несколько минут ходит быстрым шагом. Затем он возвращается к столу уже без ощущения тяжести и работает сосредоточеннее.

Полезные и вредные привычки для энергии

Привычка	Польза	Если нарушать
Сон	Восстанавливает силы	Сильная сонливость
Завтрак	Даёт энергию	Падает внимание
Движение	Снимает напряжение	Быстрее устаёт тело
Перерывы	Помогают сосредоточиться	Растёт переутомление



Краткое сравнение показывает, какие ежедневные действия поддерживают бодрость, а какие быстрее приводят к усталости.

Ежедневные привычки напрямую влияют на бодрость, внимание и качество учёбы.

Питание, которое помогает не уставать



Начинать день с завтрака

Регулярный завтрак помогает включиться в учебу без резкого спада сил. После утренней еды легче слушать объяснение, отвечать на вопросы и удерживать внимание на задании.



Выбирать полезные продукты

Каши, овощи, фрукты, молочные продукты, яйца, рыба, мясо и орехи дают организму более ровную энергию. Такой рацион поддерживает работоспособность дольше, чем случайные перекусы.



Не злоупотреблять сладким

Сладости и очень сладкие напитки дают короткий подъём сил, но затем усталость может стать сильнее. Из-за резкого перепада энергии становится труднее сохранять концентрацию.



Не пропускать приёмы пищи

Если долго не есть, снижается внимание, появляется вялость и сложнее выполнять задания. Регулярное питание помогает сохранять ровное самочувствие в течение всего учебного дня.



Вода и режим питья

Даже небольшая нехватка воды может вызвать головную боль, сухость во рту и снижение внимания. Поэтому полезно пить небольшими порциями в течение всего дня, а не ждать сильной жажды.

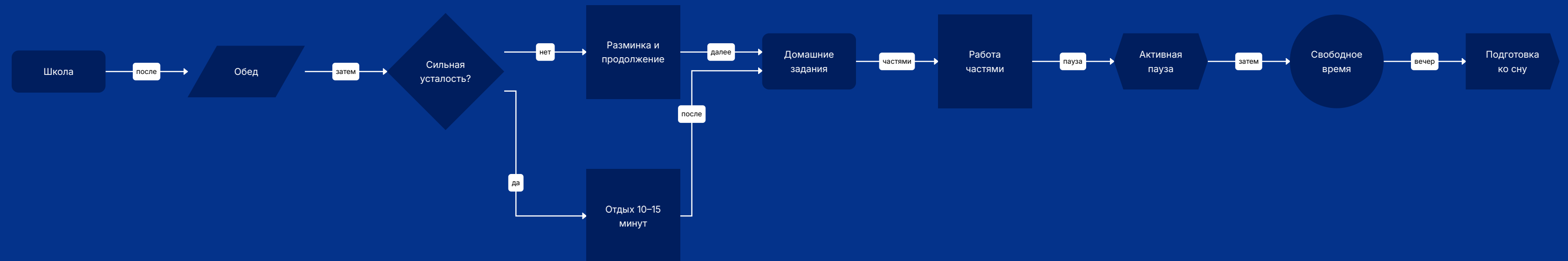
Особенно важно пить после физкультуры, прогулки и в жаркую погоду. В такие моменты организм быстрее теряет жидкость, и обычная утомляемость может ощущаться сильнее.

Сладкие газированные напитки не заменяют воду и не помогают восстановиться. Лучше выбрать чистую воду: она поддерживает самочувствие и не перегружает организм лишним сахаром.



Как организовать день без сильного утомления

Схема показывает, как чередовать учебу, отдых, движение и подготовку ко сну в течение дня.



Гигиена учебного места

1

log



Правильная посадка

Сидеть нужно прямо, не сутулясь и не наклоняясь слишком низко. Так меньше устают спина, шея и плечи, а внимание легче удерживать во время чтения и письма.



Достаточный свет

Работать лучше при хорошем освещении, чтобы не напрягать глаза. Свет должен падать удобно, без резких бликов на тетради, книге или экране.



Порядок на столе

На рабочем месте стоит держать только нужные вещи. Чистый стол помогает быстрее находить учебные материалы и меньше отвлекает от задания.



Тишина и воздух

Спокойная обстановка и проветренная комната помогают сосредоточиться. В душном или шумном помещении быстрее накапливается усталость и падает работоспособность.



Не тяжелый рюкзак

Рюкзак не должен быть перегружен лишними предметами. Слишком большой вес дополнительно нагружает спину и плечи, особенно если носить его каждый день.

2

x

Профилактика утомления глаз

- После 20–30 минут чтения или работы за экраном полезно сделать короткий перерыв, поморгать, перевести взгляд вдаль и дать глазам немного отдохнуть.
- Хорошее освещение, удобная дистанция до книги или экрана и смена фокуса уменьшают напряжение. Особенно это важно при мелком тексте и длительной зрительной нагрузке.



Режим дня школьника в течение суток

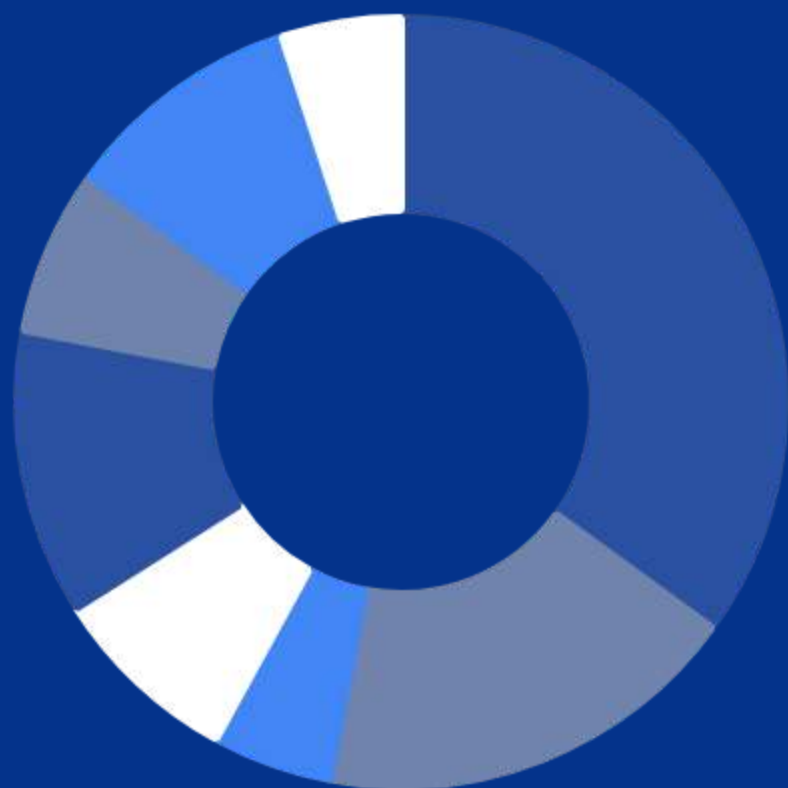
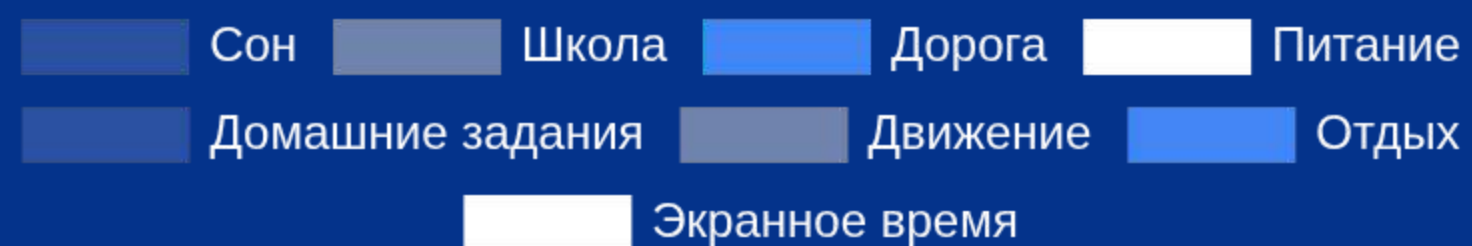


Схема составлена по материалам темы «Здоровый образ жизни и профилактика утомления».

Короткие перерывы между делами помогают сохранить силы и сделать вечернее выполнение заданий более спокойным.

Сон занимает наибольшую часть суток, а учеба и отдых должны чередоваться, чтобы не накапливалось утомление.

Стресс и эмоциональная усталость



Первые сигналы

Появляются тревожность, капризность и трудность начать дело. Ребенку становится сложнее включаться в работу и сохранять спокойствие.

Нарастание усталости

Интерес к привычным занятиям снижается, а любое задание кажется слишком трудным. Часто хочется отложить дела и побыть одному.

Способы помощи

Помогают спокойный разговор, короткая прогулка, тихая музыка и дыхательные паузы. Полезно на время снизить темп и убрать лишние раздражители.

Возврат к делам

Четкий и понятный план на день уменьшает напряжение. Когда есть порядок, легче вернуться к учебе без лишнего волнения.



log

Обычная усталость и тревожные признаки

Состояние	Признаки	Что помогает
Обычная усталость	Проходит после отдыха	Сон, еда, смена дела
Тревожные признаки	Слабость, боли, плохой сон	Нужны взрослые и врач

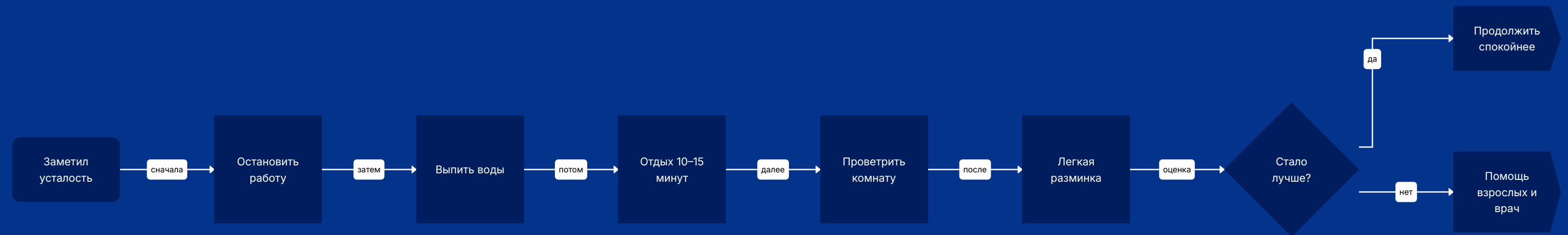
Материалы темы «Профилактика утомления у школьников»

Сравнение помогает отличить обычное переутомление от состояний, которые требуют внимания взрослых.

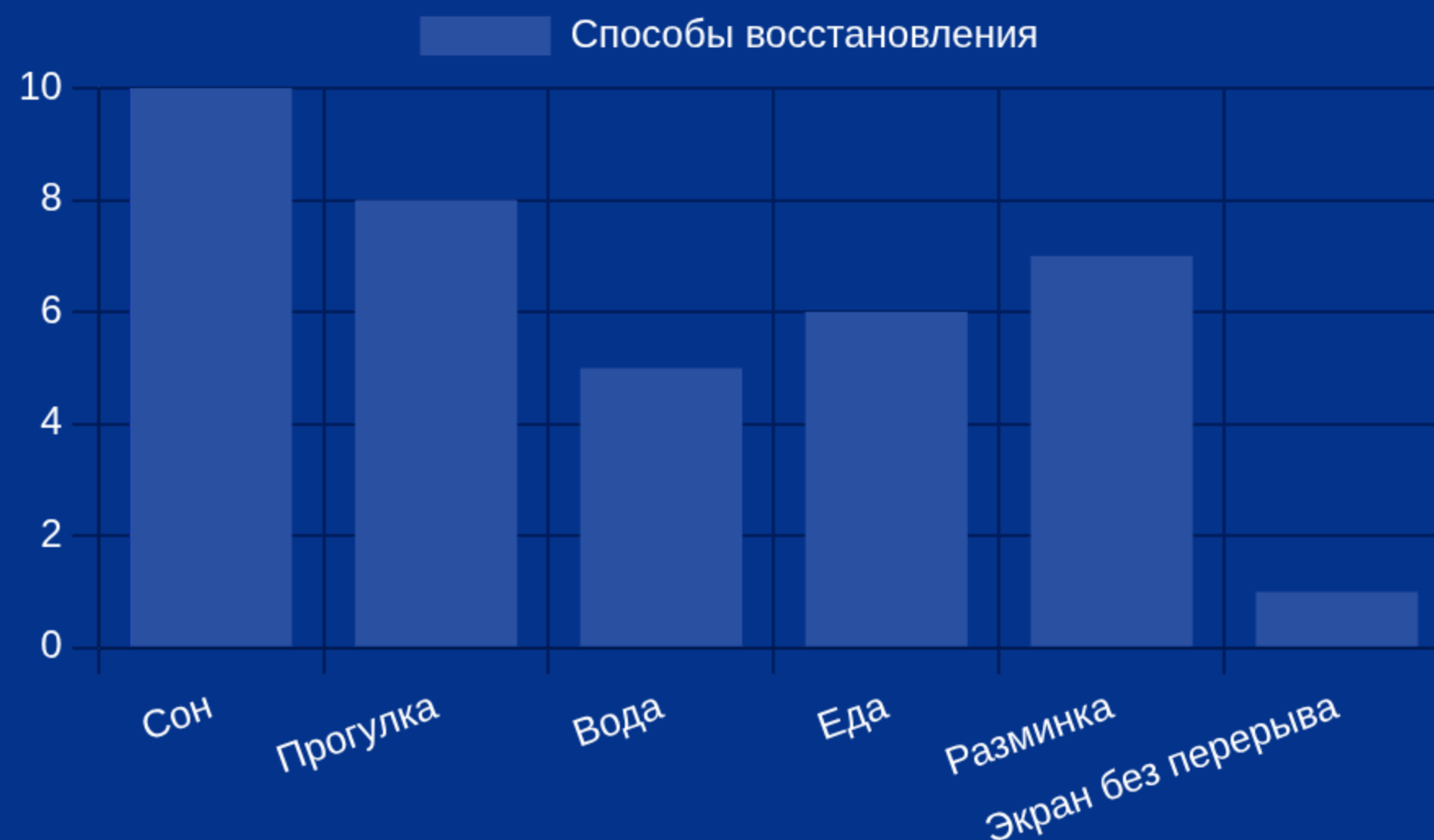
Если симптомы быстро проходят, это обычная усталость. Длительные жалобы, слабость и ухудшение учебы требуют обращения к взрослым и специалисту.

Что делать, если усталость уже появилась

Последовательность действий при первых признаках переутомления у школьника.



Что помогает восстановиться быстрее всего



Сравнение основано на материалах учебной темы о восстановлении после утомления.

После короткого отдыха легче возвращаться к делам, если не затягивать с переменной деятельности и не оставаться долго без движения.

Лучше всего восстанавливают сон и прогулка. Продолжение экранной нагрузки почти не помогает и может усилить усталость.

Личная памятка здоровых привычек

1

Спи 9–10 часов, чтобы утром легче вставать, лучше запоминать материал и спокойнее работать на уроках без лишней сонливости.

2

Ешь регулярно и не пропускай завтрак: полноценная еда поддерживает внимание, дает силы для учебы и помогает избежать резкого упадка энергии.

3

Каждый день двигайся и делай перерывы в учебе: короткая разминка, прогулка или активная пауза снимают напряжение после долгого сидения.

4

Следи за водой, осанкой и экранным временем вечером: так глазам и спине легче, а восстановление перед новым днем проходит быстрее.

8

5

9

Итоги: здоровье, энергия и учебный успех

Здоровые привычки каждый день помогают школьнику меньше уставать, лучше учиться и спокойнее переносить нагрузку. Сон, питание, движение, вода и отдых — надежная основа сил.



cos

sin

1

tg

ctg