

before → rest → relief

# Можно ли снять усталость?

Да — если вовремя заметить сигнал и дать организму отдых.



# Почему приходит усталость

Усталость появляется, когда телу и мозгу нужен перерыв. Она бывает после бега, уроков, недосыпа, голода, жары, шума и сильных впечатлений.



# Почему дети устают даже в обычный день

**1** Школьный день редко проходит спокойно: уроки, дорога, перемены, кружки и дела дома идут один за другим, почти без пауз.

**2** Мозг устает, когда нужно слушать, запоминать и думать сразу много. Телу тоже непросто: оно то сидит, то бежит, то напрягает мышцы.

**3** Даже приятные события требуют сил. Гости, соревнования, поездки и новые места радуют, но для организма это тоже большая работа.

**4** Поэтому усталость у детей бывает не только после тяжелой нагрузки. Иногда ее вызывает просто слишком насыщенный день с множеством впечатлений.

## Как заметить усталость

Уставший ребенок чаще зевает, трет глаза, двигается медленнее и становится рассеянным. Ему труднее слушать, выполнять задания и удерживать внимание.

Иногда появляются капризы, раздражение, тяжесть в голове и желание помолчать или лечь. Это не вредность, а знак: силы почти закончились.



# Что помогает быстрее всего



Сон — самый надежный способ вернуть силы. После хорошего сна легче думать, слушать и снова быть бодрым, словно внутри включили зарядку.



Несколько глотков воды помогают телу работать спокойнее. Если человек мало пил, усталость ощущается сильнее, а внимание быстро ускользает.



Завтрак, обед, ужин и полезные перекусы поддерживают энергию. Когда организм получает еду вовремя, ему проще не выбиваться из сил.



Тишина, свежий воздух и 10–20 минут без спешки помогают голове отдохнуть. После короткой паузы сонливость часто уменьшается почти сразу.

# Сон — главный помощник организма

Во сне тело не просто отдыхает: оно растет, восстанавливает силы и готовится к новому дню. Это как ночная мастерская для организма.

Мозг тоже не бездельничает. Он раскладывает впечатления по местам, чтобы утром легче было помнить уроки, события и важные дела.

Если ребенок мало спит, он чаще сердится, медленнее думает и хуже запоминает. Поэтому режим сна и подъема очень помогает не уставать.



# Отдых без телефона и планшета

## Когда экран лучше отложить

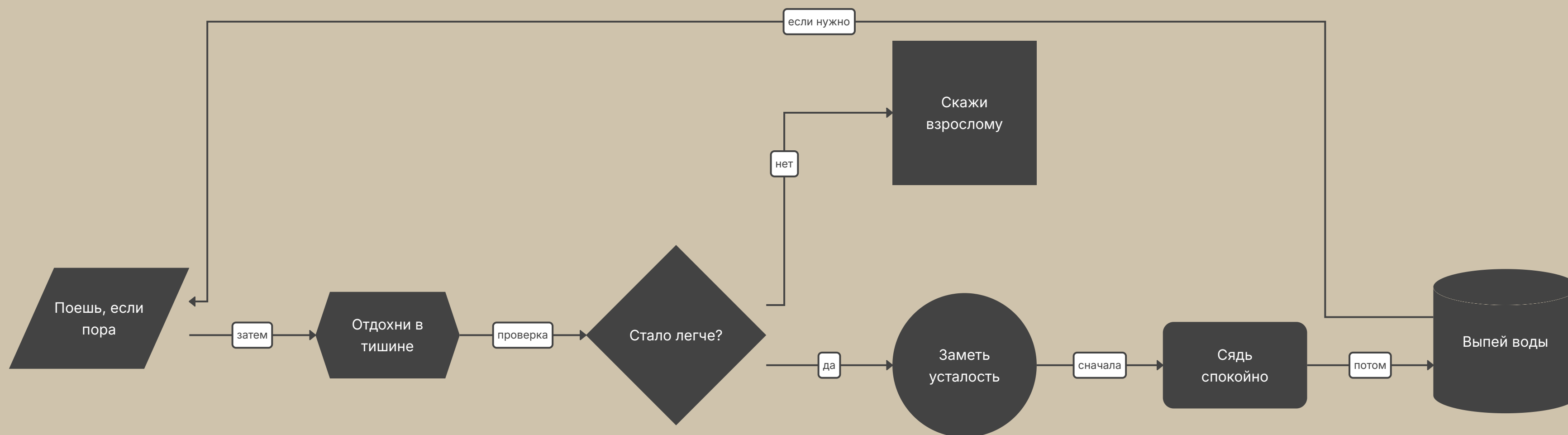
Яркий экран перегружает глаза и мозг, особенно вечером. После него труднее успокоиться и заснуть. Утром усталость может вернуться, как забывчивый попутчик.

## Чем заняться вместо него

Лучше выбрать спокойные занятия: бумажную книгу, рисование, пазл, лепку, настольную игру или тихую музыку. Они помогают отдохнуть без лишнего шума.

# Что делать, если почувствовал усталость

Памятка построена по простому порядку действий: сначала заметить усталость, затем помочь телу отдохнуть и при необходимости позвать взрослого.



# Еда и вода помогают сохранять силы

## Утро

Завтрак запускает день и помогает не чувствовать слабость уже на первых уроках. После ночного перерыва телу особенно нужна энергия.

## В течение дня

Вода нужна постоянно: она помогает всем органам работать ровно. Даже легкая жажда может сделать человека вялым и невнимательным.

## День

Обед и полезный перекус поддерживают силы между делами. Если долго не есть, усталость приходит быстрее, а настроение становится капризным.

## Сладкие напитки

Конфеты, газировка и сладкий сок дают короткий всплеск бодрости. Но он быстро проходит, и усталость может вернуться еще сильнее.

# Свежий воздух и движение

Небольшая прогулка, спокойная ходьба или игра во дворе помогают взбодриться. Движение улучшает кровообращение, а сонливость отступает, если усталость еще не слишком сильная.

После долгого сидения полезно потянуться, пройтись и размять спину. Даже короткая разминка часто помогает лучше, чем еще одно сидение без движения.



# Когда усталость связана с эмоциями

01

Страх, обида, ссора или сильное волнение утомляют не меньше, чем бег. После переживаний ребенок может стать тихим, медленным и будто «сдуться», как шарик после праздника.

02

Иногда усталость приходит и после очень радостных событий: гостей, соревнований, поездки или нового места. Мозг получает много впечатлений сразу, и ему тоже нужен спокойный перерыв.

03

Помогают мягкий голос, несколько глубоких вдохов, объятие и разговор с близким взрослым. Когда чувства успокаиваются, силы возвращаются быстрее, чем после долгих уговоров «не расстраиваться».

## 9–12 часов

— столько сна обычно нужно детям 6–12 лет за сутки, чтобы организм успевал восстанавливаться.

American Academy of Sleep Medicine; CDC

Такой сон помогает мозгу и телу отдохнуть после учебы, игр и впечатлений дня.



## Усталость при болезни

01

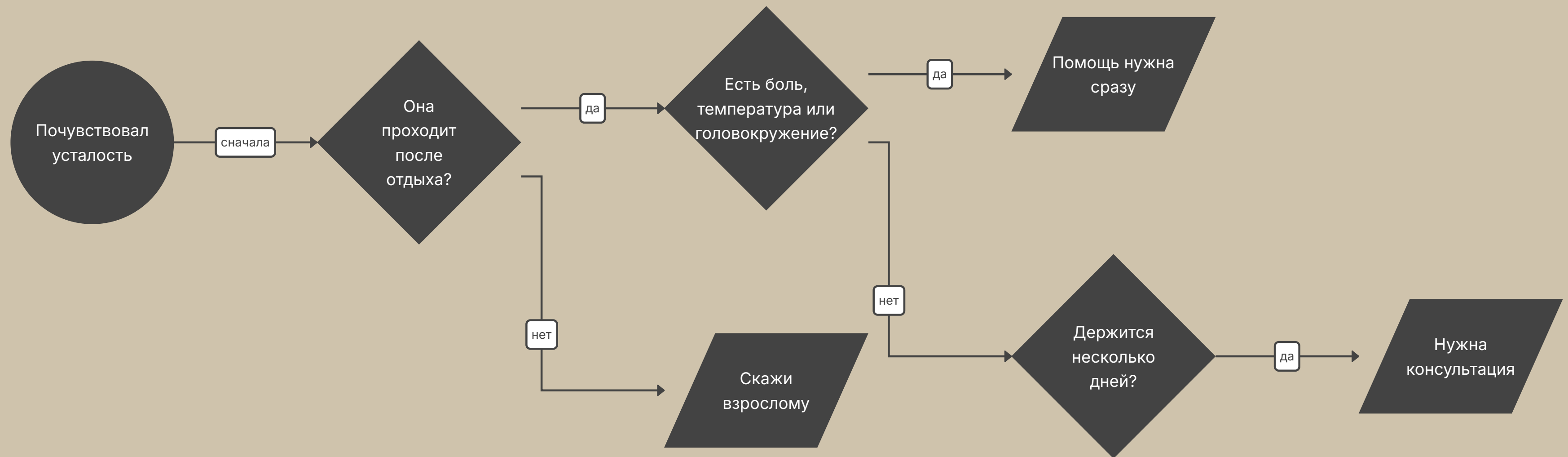
Если к слабости добавляются температура, кашель, боль, рвота или ломота, это уже не обычная усталость. Организму нужен покой, питье и внимание взрослых.

02

В такой ситуации нельзя просто «перетерпеть» и ждать, что все пройдет само. Иногда усталость — это один из признаков болезни, и тогда нужен врач.

# Когда нужно обязательно сказать взрослым

Схема показывает, когда усталость уже требует внимания взрослых и, возможно, врача.



# Чего делать не стоит

Не стоит поздно сидеть у экрана, пить много сладких напитков и пропускать еду. Эти привычки не возвращают силы, а часто только мешают им появиться.

01

Не стоит делать вид, что усталости нет, и продолжать дело через силу. Так организм не отдыхает, а только громче просит остановиться.

02

03

Не стоит сравнивать себя с «супергероями» и пытаться дотянуть до конца любой ценой. Иногда самая умная победа — вовремя сделать паузу и перевести дыхание.

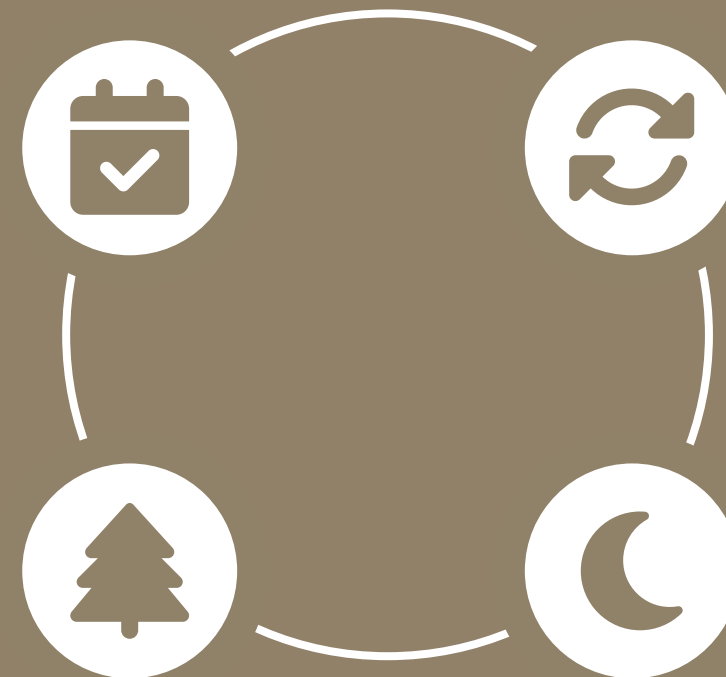
# Как устроить день, чтобы уставать меньше

## Понятный режим

Когда уроки, еда, прогулка и сон примерно повторяются каждый день, организму легче работать спокойно. Меньше сюрпризов — меньше лишней усталости.

## Прогулки и движение

Свежий воздух и небольшая активность помогают взбодриться без лишнего напряжения. После сидения телу особенно нужен простой, но живой перерыв.



## Чередование дел и отдыха

После нагрузки полезна короткая передышка. Если чередовать занятия и отдых, силы не уходят сразу, а распределяются равномерно на весь день.

## Достаточный сон

Ночной сон — это главный «ремонтный час» для организма. Если лечь и встать примерно в одно время, утром легче просыпаться и меньше уставать днем.

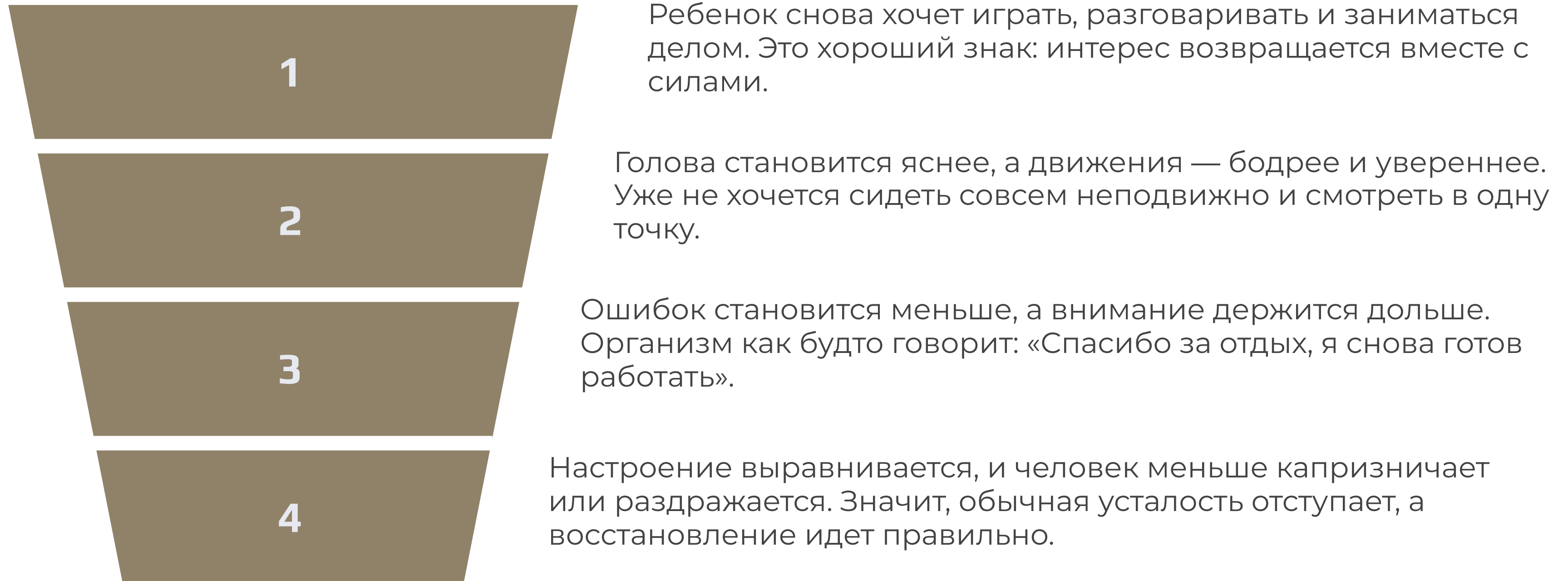
## Секрет маленьких перерывов

Даже очень короткая пауза помогает глазам, спине и голове. Встать, потянуться, посмотреть вдаль или закрыть глаза на минутку — уже полезно, как маленькая кнопка «перезагрузка».

После таких мини-отдыхов легче снова слушать учителя, читать и решать задачи. А еще меньше хочется зевать и вертеться на месте, будто внутри завелся маленький моторчик.

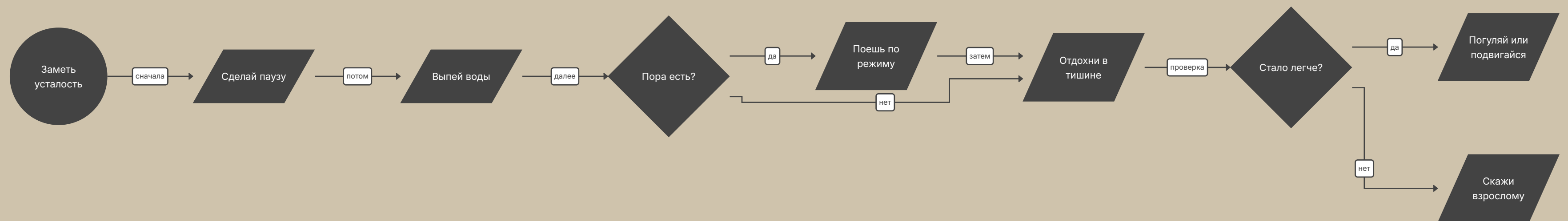


# Как понять, что усталость проходит



# Памятка: как помочь себе при усталости

Схема помогает запомнить простые шаги, которые можно сделать самому или вместе со взрослым.





## **Усталость можно уменьшить**

Сон, вода, еда, тишина, прогулка и короткий отдых помогают вернуть силы почти каждому школьнику. Главное — заметить усталость вовремя, а если она необычная, сразу позвать взрослых.