

Как избежать переутомления: сон, режим дня и безопасная нагрузка

Как сохранить силы, здоровье и
работоспособность каждый день

1 ÷ 2

log

8



Почему девятиклассникам важно беречь силы

4-1-2-9

В 9 классе учебы и подготовки к экзаменам становится больше, а недосып быстрее сказывается на внимании, памяти и настроении.

6-7



Что такое переутомление

Переутомление возникает, когда нагрузка повторяется быстрее, чем организм успевает восстановиться. Сначала это может казаться обычной усталостью после школы.

Частые признаки – сонливость, раздражительность, головная боль, ошибки в простых заданиях и трудности с концентрацией. Учиться становится тяжелее даже при знакомых темах.

Если отдых короткий и нерегулярный, усталость накапливается. Тогда снижается память, появляется ощущение разбитости с утра и пропадает желание заниматься делами.



Ранние признаки переутомления и с чем они связаны

Признак	Проявление	Связано с
Зевота	Трудно встать утром	Недосып
Раздражительность	Забывает простое	Перегрузка
Сухость глаз	Тяжесть в голове	Экран без пауз
Меньше интереса	Быстро устает	Нет отдыха

Таблица показывает первые сигналы усталости и их частые причины.

Первые признаки чаще связаны не с болезнью, а с нарушением сна, перегрузкой и длительной работой без перерывов.

Как переутомление выглядит в обычной школьной жизни

-1

!2

После насыщенного дня

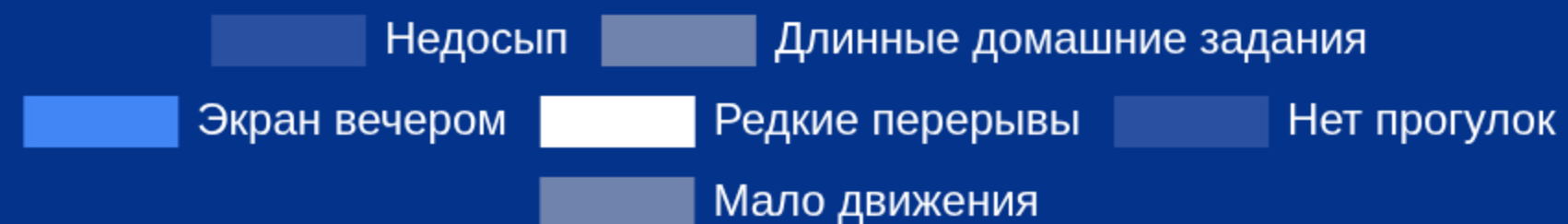
У девятиклассника день часто заканчивается поздней подготовкой к урокам и телефоном перед сном. Утром из-за этого труднее проснуться, а на уроках быстрее теряется внимание.

Когда усталость накапливается

Если уроки, кружки, домашние задания и экранное время идут без пауз, усталость растет незаметно. В итоге учеба занимает больше сил, а результат становится ниже.



Основные причины усталости школьников



Учебное обобщение по теме переутомления, 2025

Диаграмма показывает, что усталость обычно накапливается из-за сочетания нескольких привычек, а не по одной причине.

Главные факторы – недостаток сна и отсутствие регулярного отдыха; остальные привычки усиливают их влияние.

Сон как главный способ восстановления

1

Подростку нужен стабильный режим: ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Так нервная система отдыхает лучше, а утром легче включаться в учебный день.



2

Перед сном полезно убрать телефон, игры и переписку хотя бы за 30–60 минут. Тихая и затемненная комната помогает быстрее заснуть и спать спокойнее.



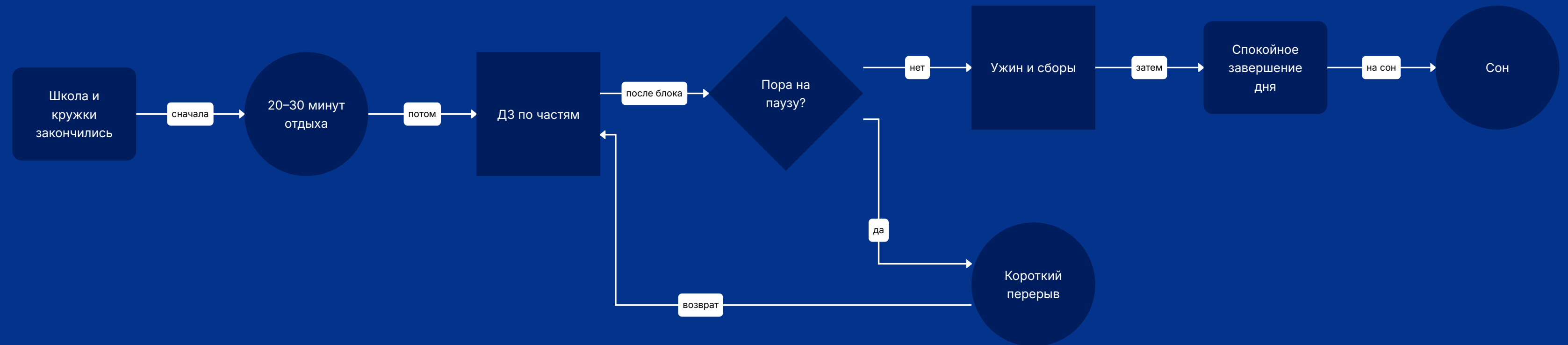
3

Если лечь слишком поздно, сон становится короче, а глубокая его часть уменьшается. Именно она особенно важна для восстановления сил, памяти и внимания.

4

Вечерний режим без перегрузки

Последовательность действий для снижения усталости вечером



Перерывы, которые снижают напряжение

После 25–30 минут учебы встаньте, пройдите несколько шагов и расправьте плечи. Даже короткое движение помогает снять напряжение в спине и шее.

Переведите взгляд вдаль, чтобы глаза отдохнули от тетради, книги или экрана. Это особенно полезно, если долго приходится читать или писать.

Несколько глотков воды помогают не путать жажду с усталостью. После паузы легче вернуться к заданию и удерживать внимание без лишнего напряжения.

Короткий перерыв в 3–5 минут лучше, чем непрерывная работа без отдыха. Он помогает не накапливать усталость и учиться спокойнее.

Привычки, которые усиливают или уменьшают усталость

Привычка	Риск	Замена
Поздний сон	Сонливость	Один режим
Нет завтрака	Слабость	Полный завтрак
Телефон вечером	Трудно уснуть	Меньше экранов
Нет пауз	Раздражение	Короткий отдых

Обобщение материала урока ОБЗР

Таблица показывает, какие привычки мешают восстановлению, а какие помогают.

Сон, питание, ограничение экранов и паузы напрямую уменьшают усталость и помогают сохранять работоспособность.

Что помогает сохранить энергию в учебный день



Завтрак задаёт темп всему дню

Утро легче начинается, когда школьник не выходит из дома на пустой желудок. Каша, яйцо, творог, йогурт или бутерброд с белком дают более ровную энергию, чем случайный сладкий перекус. Такой завтрак помогает дольше сохранять внимание на уроках.



Вода важна не меньше еды

Даже лёгкое обезвоживание может усиливать утомление, сухость во рту и чувство вялости. Если пить воду небольшими порциями в течение дня, легче переносить уроки, дорогу домой и домашние задания. Полезно держать бутылку воды под рукой.



Сладкое даёт короткий подъём, а потом спад

Конфеты, булочки и сладкие напитки быстро повышают уровень энергии, но эффект держится недолго. Через короткое время усталость может стать заметнее, а концентрация — хуже. Поэтому лучше сочетать перекус с более сытной и полезной едой.

Как меняется энергия в течение дня



Схематическая иллюстрация на основе учебного материала по режиму дня и восстановлению.

График показывает, что самочувствие зависит не только от нагрузки, но и от качества сна накануне.

При нормальном сне спад постепенный, а при недосыпе усталость резко нарастает уже после школы.

Как движение помогает справиться с усталостью

1

log



Ходьба после уроков

Спокойная прогулка помогает переключиться с учебных задач, улучшает кровообращение и уменьшает сонливость. Даже 15–20 минут ходьбы уже делают возвращение домой и вечернюю работу менее тяжёлыми.



Активность без перегрузки

Велосипед, подвижные игры или лёгкая зарядка не требуют много времени, но дают телу полезную разминку. После такого движения становится проще сосредоточиться и легче удерживать ровную осанку.



Короткая разминка между делами

Несколько наклонов, поворотов плеч и растяжка снимают напряжение в шее и спине. Такие паузы особенно полезны после длительного сидения за партой или за домашними заданиями.



Смена вида деятельности

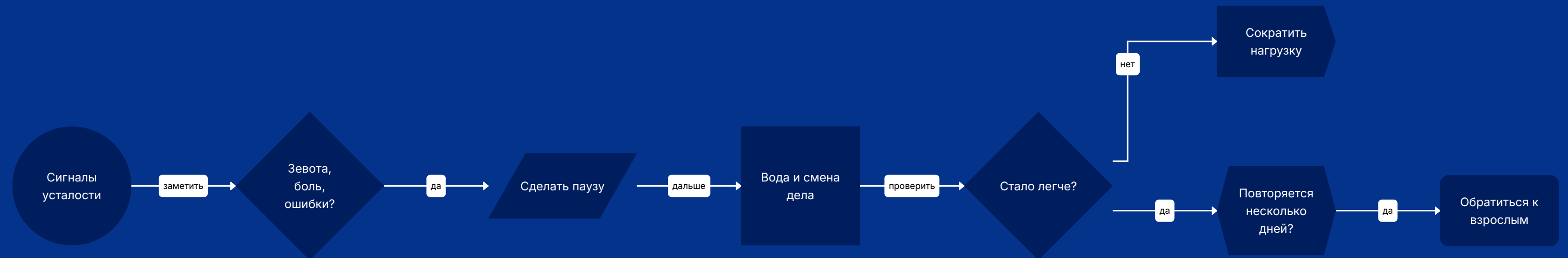
Когда умственная работа чередуется с движением, усталость накапливается медленнее. Небольшая активность помогает мозгу отдохнуть, а телу – не застывать в одном положении весь день.

2

x

Когда нужно остановиться и отдохнуть

Схема построена по признакам нарастающего утомления и правилам безопасного восстановления.



Как готовиться без перегрузки



За несколько дней

Разбейте большой материал на части и начните с самого важного. Так легче понять объём работы и не откладывать всё на последний вечер.

Каждый учебный день

Повторяйте небольшими порциями, а не сразу целым блоком. Короткие занятия лучше удерживаются в памяти и меньше утомляют.

Накануне контрольной

Сделайте спокойное повторение, проверьте правила и алгоритмы решения. Лучше лечь спать вовремя, чем пытаться выучить всё ночью.

В день работы

Начните без спешки и доверяйте тому, что уже повторили заранее. Это помогает сохранять внимание и уменьшает лишнее волнение.



Сколько дел в день повышают риск переутомления



Схематическая оценка для учебной презентации на основе общих правил режима дня.

Чем плотнее расписание, тем меньше остаётся времени на восстановление между занятиями.

Умеренная нагрузка переносится легче, а большое число дел без пауз заметно повышает риск усталости.

Экранное время и усталость глаз

- Долгая работа за телефоном и компьютером утомляет глаза, особенно вечером. Сухость, головная боль и напряжение в шее появляются быстрее, если экран находится слишком близко и в комнате слишком ярко или слишком темно.
- Чтобы снизить нагрузку, полезно делать правило 20-20-20: каждые 20 минут смотреть 20 секунд вдаль на расстояние около 20 футов. Также стоит уменьшать яркость по освещению и не пользоваться гаджетами перед сном.



План восстановления после тяжёлого дня

Действие	Время	Результат
Сон	8+ ч	Восстановление
Вода и перекус	10–15 мин	Меньше слабости
Прогулка	20–30 мин	Снимает напряжение
Без экрана	30 мин	Переход к отдыху

Схема составлена по правилам режима дня и восстановления работоспособности.

Таблица показывает, какие простые действия помогают вернуть силы уже в тот же день.

Лучший эффект даёт сочетание нескольких коротких шагов, а не ожидание выходного дня для отдыха.

Когда нужна помощь взрослых и специалиста



Усталость не проходит

Если разбитость, сонливость и отсутствие сил держатся дольше двух недель, это уже не похоже на обычную усталость после одного тяжёлого дня. Нужен разговор со взрослыми.



Частые боли и плохой сон

Повторяющиеся головные боли, трудности с засыпанием и ощущение, что отдых не помогает, требуют внимания. Такие признаки важно не терпеть молча, а сообщить родителям или школьному врачу.



Падает успеваемость

Если школьник начинает чаще ошибаться, забывает простые вещи и заметно хуже справляется с уроками, причина может быть в перегрузке. Взрослые помогут уменьшить нагрузку и пересмотреть режим.



Нужна медицинская оценка

При усилении симптомов стоит обратиться к педиатру или другому специалисту. Это особенно важно, если усталость сочетается с раздражительностью, нарушением сна и постоянным плохим самочувствием.



Главная формула против переутомления

Переутомление легче предупредить, чем потом устранять. Сон, паузы, движение, вода, еда и разумный режим помогают девятикласснику учиться без лишнего истощения и сохранять здоровье каждый день.



cos

sin

1

tg

ctg