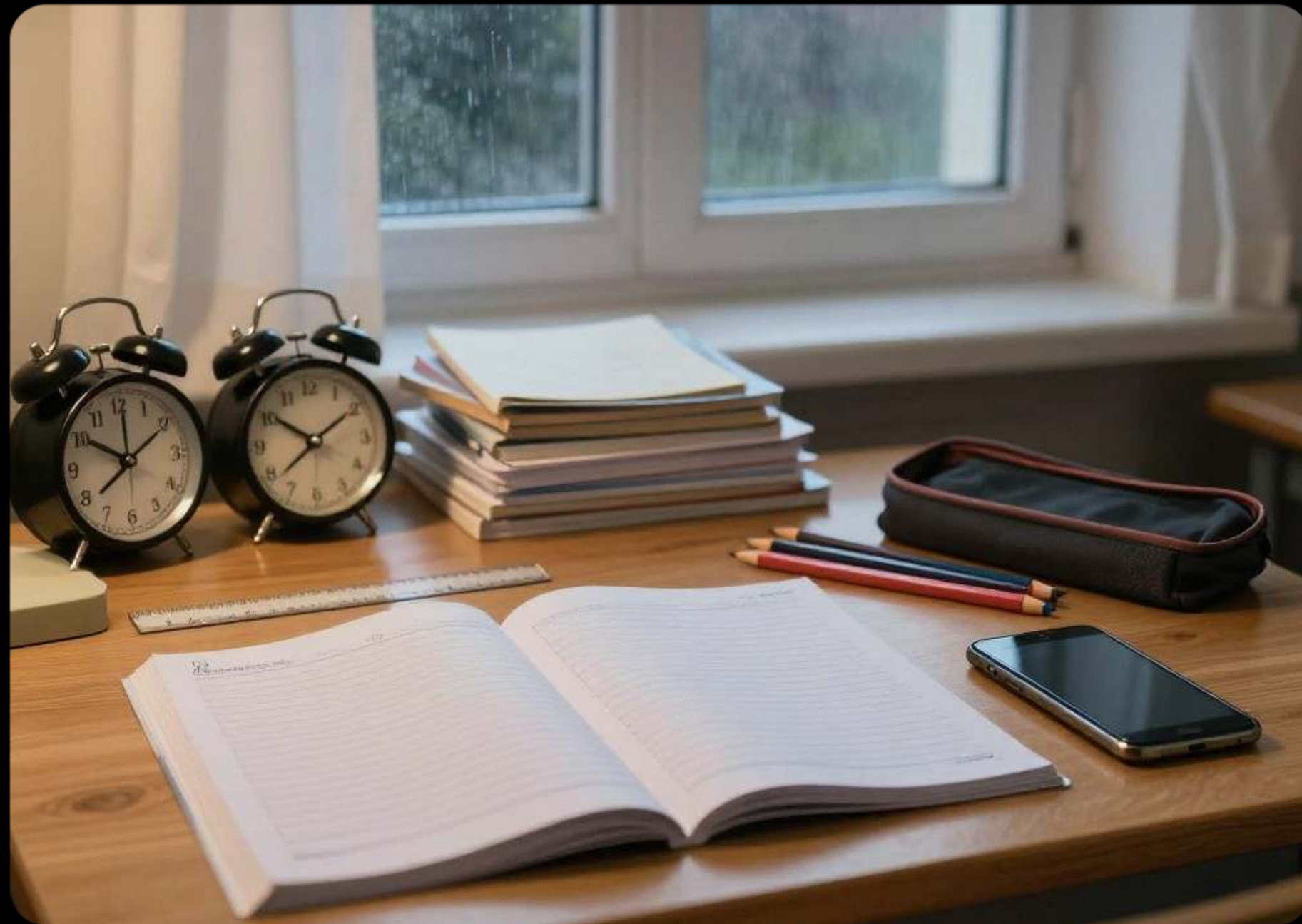




# Профилактика + переутомления и режим дня

Как учиться, отдыхать и не переутомляться каждый день

# Почему усталость накапливается быстрее, чем кажется



Переутомление у школьника возникает, когда нагрузка, недосып и редкие паузы не дают организму восстановиться. В 7 классе это особенно заметно: растёт учебная занятость, появляются кружки, а силы расходуются быстрее.

# Основные признаки переутомления у подростка



## Дневная сонливость

Ученик клонится в сон на уроках, зевает и с трудом включается в работу. Даже после короткого отдыха бодрость быстро не возвращается.



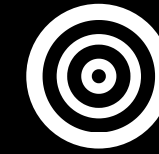
## Раздражительность

Настроение становится неустойчивым, любые замечания воспринимаются острее, чем обычно. Подростку труднее спокойно общаться дома, в классе и на тренировке.



## Головная боль

Появляется тяжесть в голове, утомление глаз и ощущение «перегрузки». Такие сигналы часто усиливаются после долгого сидения и поздней работы за экраном.



## Падает внимание

Школьник начинает хуже слушать объяснение, чаще отвлекается и дольше выполняет знакомые задания. Ошибки появляются даже в простых и привычных работах.



## Снижается интерес к делам

Пропадает желание идти на спорт, общаться и выполнять задания, которые раньше не вызывали трудностей. Это признак того, что организму уже не хватает восстановления.

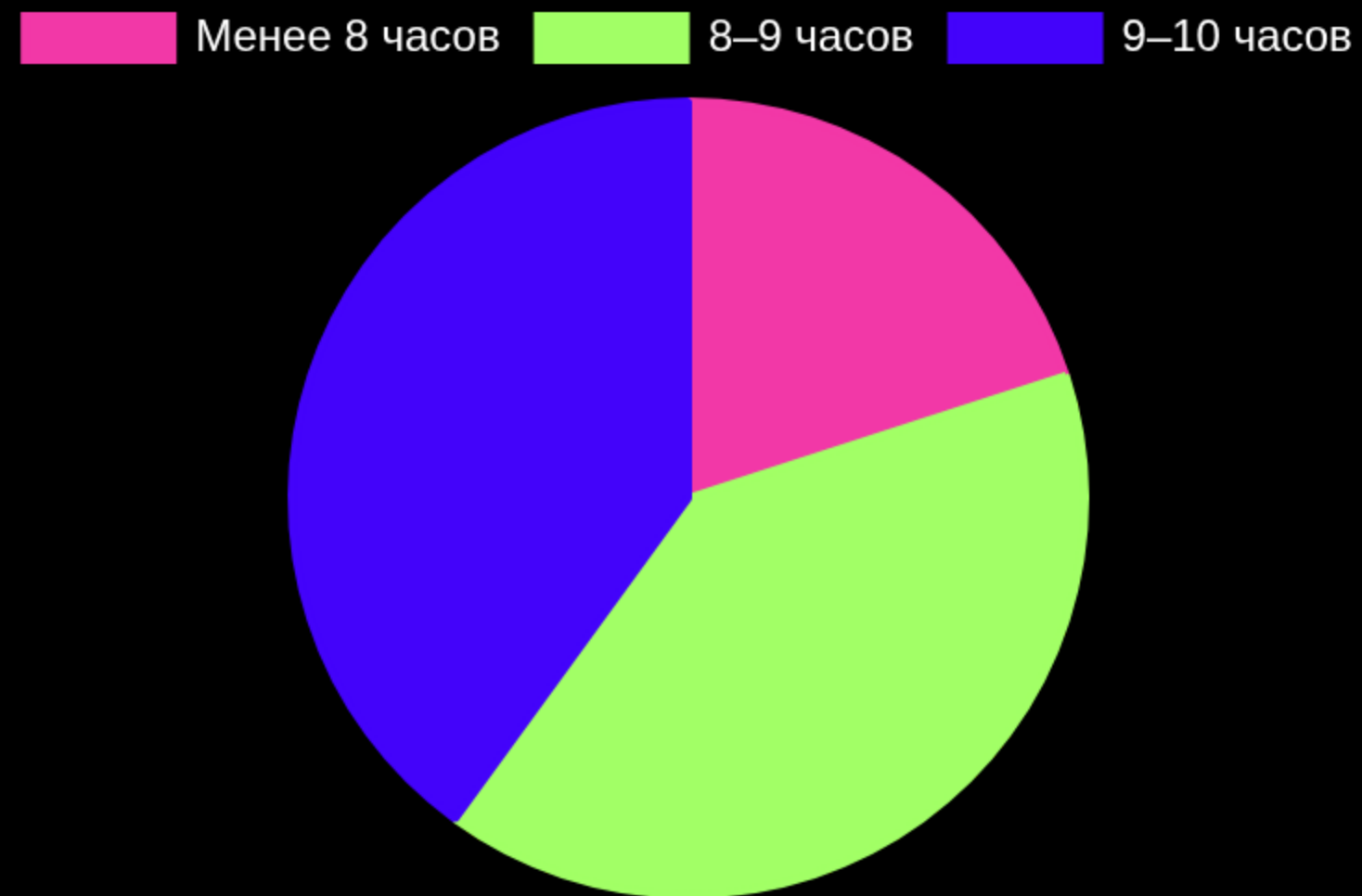
# Как выглядит школьник, который устал

На рисунке можно показать ученика за партой с опущенной головой, неаккуратными записями и телефоном рядом. Такой образ сразу передаёт накопившуюся усталость после долгого дня.

Важно связать внешние признаки с привычками: вечерний экран мешает заснуть, а короткая пауза после нагрузки помогает вернуть внимание, собранность и работоспособность.



# Сколько сна нужно в 7 классе



Регулярный отход ко сну в одно и то же время помогает быстрее засыпать и легче просыпаться утром.

- Большинству подростков нужен сон в пределах 8–10 часов; сокращение сна увеличивает риск дневной усталости и ошибок.

---

Возрастные рекомендации по сну для подростков, используемые в школьной гигиене (8–10 часов сна в сутки).

# Почему режим дня снижает усталость



Когда подъём, еда, учёба и сон происходят примерно в одно и то же время, организму не приходится постоянно перестраиваться. Это экономит силы и делает день более предсказуемым.



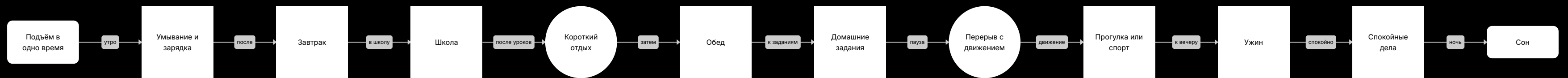
Чередование умственной работы, движения и отдыха помогает сохранять работоспособность без резких спадов. Короткие паузы между делами уменьшают напряжение и улучшают концентрацию.



Стабильный распорядок снижает спешку, помогает не откладывать задания на поздний вечер и делает восстановление полноценным. В результате школьник дольше сохраняет ровное самочувствие.

# Схема дня без переутомления

Последовательность основана на принципах режима дня школьника: чередование нагрузки, питания, движения и отдыха.



# Полезные и вредные привычки в режиме дня

| Полезно                  | Вредно             |
|--------------------------|--------------------|
| Сон 8–10 часов           | Сон меньше 8 часов |
| Паузы каждые 30–40 минут | Учёба без отдыха   |
| Завтрак и обед           | Пропуск еды        |
| Прогулка каждый день     | Нет движения       |

Сравнение показывает, как небольшие ежедневные привычки влияют на самочувствие, внимание и настроение школьника.

Соблюдение даже нескольких простых правил заметно поддерживает работоспособность; нарушения обычно накапливаются и усиливают усталость.

Основы школьной гигиены и режима дня.

# Учебная нагрузка и порядок выполнения дел

01.

Сильнее всего утомляет попытка делать всё сразу: уроки, кружки, телефон и дополнительные занятия. Лучше заранее расставлять дела по важности и не смешивать их без пауз.

02.

Сложные задания стоит выполнять тогда, когда сил больше, а не поздно вечером. В это время внимание уже снижается, и на одно и то же уходит больше времени.

03.

Полезно чередовать трудные и более лёгкие дела: так мозг меньше перегружается, а ощущение бесконечной работы не возникает. Короткий перерыв между блоками помогает не терять темп.

04.

Если основные уроки постоянно откладывать, усталость к вечеру нарастает быстрее. Поэтому для семиклассника важно выполнять главный объём работы до позднего времени.

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ как способ восстановления

Отдых после уроков не должен сводиться к долгому сидению с телефоном. Прогулка, велосипед, подвижная игра или лёгкая растяжка помогают снять напряжение и вернуть бодрость.

Даже 20–40 минут движения на свежем воздухе улучшают самочувствие после учёбы. Такой перерыв разгружает глаза, спину и нервную систему, а также помогает легче продолжить день.



# Что сильнее всего мешает восстановлению



Даже один сбой усиливает усталость, но особенно быстро она накапливается при нескольких нарушениях режима одновременно.

Недосып — главный фактор риска;

- остальные привычки усиливают его действие и затрудняют восстановление.

---

Учебная схема по основам школьной гигиены и режима дня; условная оценка факторов

# Почему питание и вода помогают сохранять силы



## Завтрак запускает день

Утренний приём пищи помогает быстрее включиться в работу, поддерживает внимание на первых уроках и снижает риск слабости к середине дня.



## Обед и ужин восстанавливают силы

Регулярные приёмы пищи пополняют запас энергии после уроков и занятий, поэтому школьнику легче учиться, двигаться и сохранять ровное настроение.



## Вода поддерживает работоспособность

Даже небольшая нехватка жидкости может вызвать вялость и головную тяжесть. Если пить регулярно, мозгу и мышцам проще работать без лишнего напряжения.

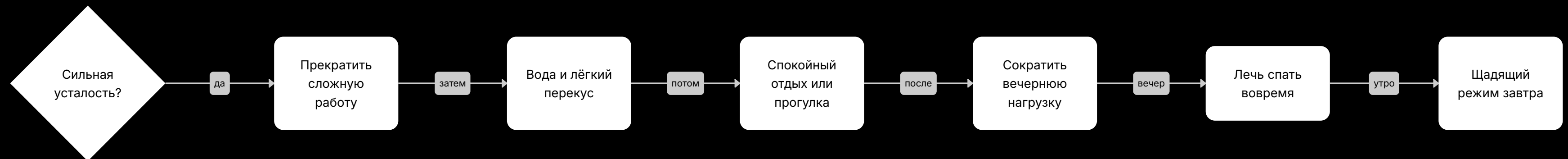


## Сладкий перекус не заменяет еду

Сладости дают короткий подъём сил, но быстро наступает спад. Гораздо полезнее вовремя поесть и добавить к рациону воду, фрукты или йогурт.

# Как восстановиться после перегрузки

Последовательность шагов для снижения усталости и предупреждения длительного переутомления



# Когда нужно обратиться к взрослым



- Если усталость держится больше двух недель, появляются частые головные боли, проблемы со сном или заметно падает успеваемость, важно рассказать об этом родителям или классному руководителю.

- Особого внимания требует состояние, когда ребёнок плохо восстанавливается даже после выходных. Это уже не обычная школьная усталость, а сигнал, что организму нужна помощь и наблюдение.

- Тревога, раздражительность и нежелание заниматься тоже повод для разговора со взрослым. Чем раньше замечены изменения, тем проще подобрать щадящий режим и снизить нагрузку.

# Пример сбалансированного дня семиклассника

- Распорядок показывает, как чередовать учёбу, питание, движение и отдых в течение дня.
- В расписании есть место и для учёбы, и для восстановления, поэтому день получается более ровным и менее утомительным.

---

Пример школьного режима дня для ученика 7 класса

| Время | Дело   | Пауза |
|-------|--------|-------|
| 7:00  | Подъём | —     |
| 14:30 | Обед   | Отдых |

# Гаджеты и усталость глаз

## После уроков

Экран используют дольше обычного: глаза устают, внимание рассеивается, а телу труднее переключиться на отдых после сидячей работы.

## Вечером

Яркий свет телефона или компьютера мешает организму настроиться на сон, поэтому засыпание может стать более долгим и тяжёлым.

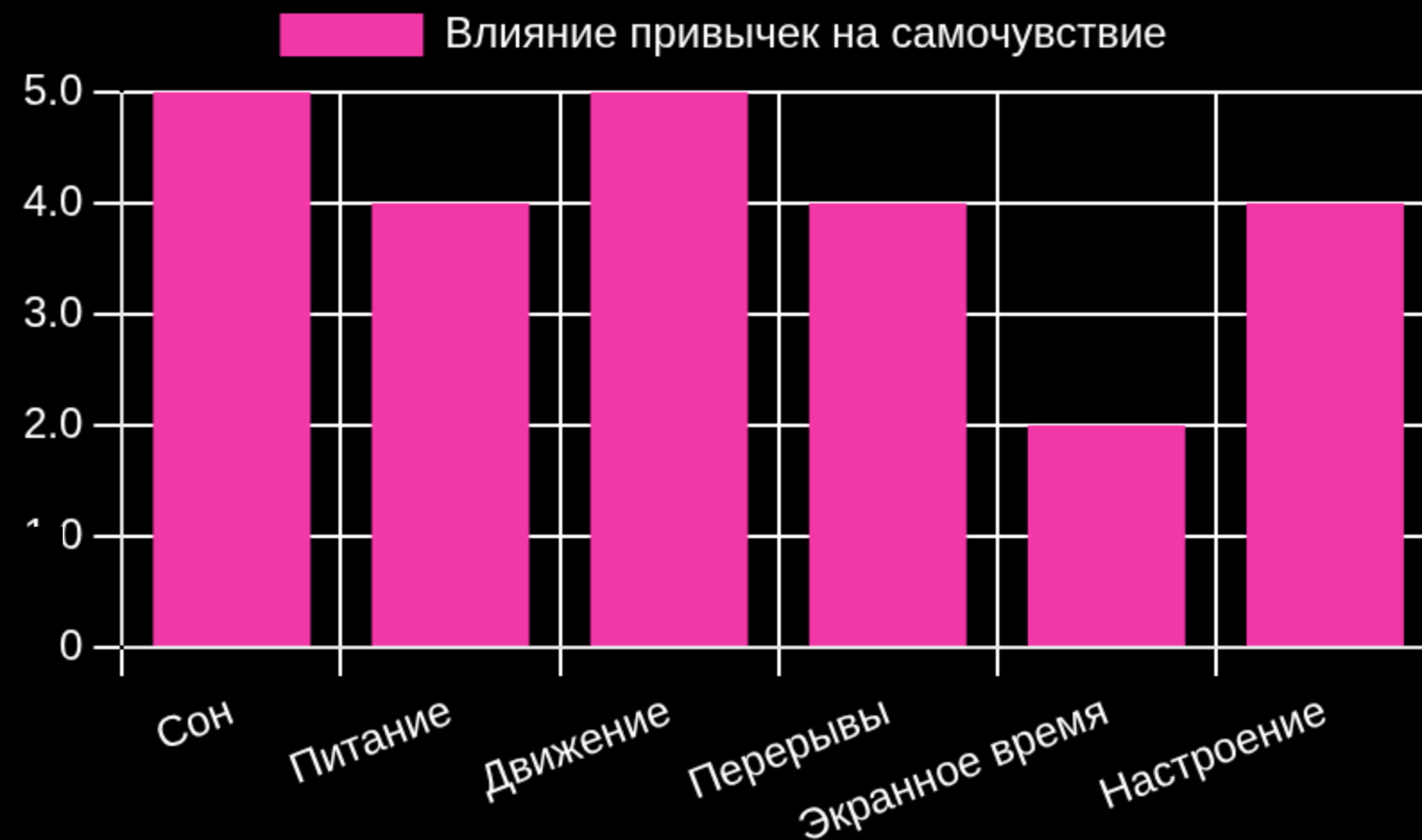
## За 30–60 минут до сна

Полезно убрать гаджеты, не сидеть в темноте с экраном и перейти к спокойным делам: чтению, подготовке вещей на завтра, тихому отдыху.

## На следующий день

Если вечером был экранный перегруз, утро часто начинается с тяжести в голове и сонливости. Ограничение экранного времени помогает восстановиться быстрее.

# От чего зависит самочувствие в течение дня



Самочувствие меняется не только из-за нагрузки, но и из-за того, насколько регулярно школьник отдыхает, ест и двигается.

Лучше всего состояние поддерживают сон, движение и паузы. Длительный экран и поздний отход ко сну заметно ослабляют восстановление.

---

Учебная модель влияния привычек на самочувствие школьника

# Полезные привычки для профилактики переутомления



## Будильник, который помогает успевать

Когда подъём и отход ко сну происходят в одно и то же время, день становится предсказуемым. У школьника меньше утренней спешки, а вечером проще вовремя закончить дела и спокойно подготовиться ко сну.



## Вода на парте и в рюкзаке

Небольшая бутылка воды напоминает пить регулярно, а не ждать сильной жажды. Такой простой шаг помогает сохранять ясность головы на уроках, особенно после перемены, спорта или долгой прогулки.



## Тетрадь для плана на день

Если записать уроки, кружки и домашние задания заранее, нагрузку легче распределить без перегрузки. План помогает не откладывать трудные дела на поздний вечер и оставляет время для отдыха.



## Спортивная форма и яблоко

Переодеться после уроков и выйти на движение гораздо проще, когда всё подготовлено заранее. Полезный перекус и прогулка помогают восстановить силы лучше, чем долгие часы сидения с телефоном.

# Что меняется, когда режим дня соблюдается

01.

При регулярном распорядке школьнику легче сосредоточиться на уроках: внимание не «скачет», задания выполняются точнее, а количество случайных ошибок заметно снижается.

02.

Сон, питание и короткие паузы делают настроение ровнее. После уроков остаётся больше сил на спорт, общение и домашние дела без ощущения сильной усталости.

03.

Утром проще проснуться и начать день без спешки. Организм привыкает к повторяющемуся ритму, поэтому нагрузка переносится спокойнее и предсказуемее.

# Режим дня — простой способ не переутомляться



Если школьник спит достаточно, ест вовремя, двигается и делает паузы в учёбе, усталость накапливается медленнее. Именно ежедневные привычки лучше всего поддерживают здоровье и работоспособность.