**ПАМ’ЯТКА БАТЬКАМ**

**«Проблеми здоров’я: втома та поганий сон”**

Питання раціональної організації розумової праці дітей та попередження виникнення перевтоми, його негативних наслідків протягом тривалого часу привертали увагу вчених. Наводимо найважливіші висновки досліджень:

Втома буває двох видів. Тимчасова та поверхнева втома знімається невеликим відпочинком, який відновлює затрачену енергію. Довготривала та глибока втома, причиною якого є розумове та фізичне виснаження, вимагає не лише тривалого відпочинку, релаксації для відновлення сил, але й медичного лікування.

Причини втоми різноманітні та залежать від багатьох факторів: досвіду, роботи, зацікавленості, характеру роботи, яку людина виконує, тощо. Так, наприклад, діти по-різному втомлюються від фізичної та розумової діяльності. Фізичні особливості (маса тіла, зріст, розвиток м’язової системи), розумові здібності також мають великий вплив на ступінь втоми. Якщо дитина береться за справу охоче, з радістю, робочий процес та досягнутий при цьому успіх, приносять їй задоволення, то відчуття втомиі в неї буде значно меншим, аніж у того, хто не виявляє зацікавленість, байдужий до роботи.

Втома свідчить про те, що людина не може відновити енергію іншими способами, окрім сну та відпочинку. Однак існують деякі види розумової та фізичної втоми, при яких корисні інші способи відновлення сил. Наприклад, для ослаблених, неврастенічних дітей, які часто хворіють та мають слабкий тип нервової системи характерні підвищена стомлюваність, відчуття постійного дискомфорту, зниження працездатності. У цьому випадку необхідно створити сприятливі умови для розвитку працездатності та провести курс лікування.(звернутися до спеціаліста)

Надмірні фізичні навантаження так само втомлюють та виснажують мозок дитини, як і розумова праця. А втому, яку викликає розв’язання математичних задач, можна порівняти зі втомою, що викликає м’язова напруга.

Однією із безсумнівних ознак перевтоми є порушення сну. Дитина швидко засинає, але потім прокидається і не спить всю ніч або, навпаки, ледве засинає.

Перевтома може викликати в дітей різні наслідки: зниження концентрації уваги, розгубленість, погіршення координації рухів. Дитина, яка перевтомилася, буває підвищено збудженою, роздратованою чи в’ялою, плаксивою, психічно вразливою. На заняттях у класі вона не може ясно викладати свої думки, її успішність та творчі здібності знижуються.

За навчальним виданням: Батьківські збори. 5-9 класи. Розробки заходів. / Упоряд. О.В. Гноінська. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок» 2008, с. 24-25.

