

Переутомление у детей



Рекомендации для родителей, чтобы избежать переутомления:

- ✦ Соблюдайте режим.
- ✦ Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.
- ✦ Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет, занимается.
- ✦ Сон помогает восстановить силы. Предлагайте ребенку отдохнуть днем, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.
- ✦ Чередуйте спокойные и активные занятия.
- ✦ Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, приему пищи и т.д. Нужно заранее предупредить, что скоро ребенок будет «обедать», пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом идти мыть руки и помогать накрывать на стол и т.д.
- ✦ Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные и телефонные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не постоянно ими увлечен, а чередует их с подвижными играми.
- ✦ Разговаривайте и играйте вместе с ребенком
- ✦ Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театры, цирки, парки и т.д., ходите в гости).

