

## Переутомление у детей. Что нужно знать родителям?

*Принято считать, что переутомиться ребенок может только в школьном возрасте. На самом деле, это миф и не более. Даже у младенцев может быть переутомление, и чтобы адекватно отреагировать на него, родители должны знать признаки этого опасного явления у детей.*

### Симптомы переутомления у детей:

- Повышение температуры тела.
- Потеря концентрации у ребенка, он не может сосредоточиться на чем-то одном.
- Нарушение привычного режима дня, возможно появление бессонницы, апатии, сонливости, снижение общей активности.
- Для маленьких детей характерен отказ от любого вида деятельности.
- Раздражительность, может проявляться агрессия.
- Часто происходит смена настроения, эмоциональное состояние крайне нестабильно.

### Причины переутомления у детей:

Переутомление может возникать у ребенка в любом возрасте — в младенчестве, в дошкольном или школьном возрасте. В каждом возрасте причины данного явления могут быть свои, но самые распространенные причины в любом возрасте, это:

- Нарушение режима дня.
- Высокая нагрузка.
- Снижение иммунитета.
- Неблагоприятная обстановка дома.

### Как помочь детям справиться с переутомлением:

Самой распространенной ошибкой родителей является уверенность, что переутомление лечится сном. К сожалению, переутомление-это слишком сложный процесс в организме, который невозможно остановить только полноценным отдыхом.

Лечится переутомление, прежде всего, стабилизацией эмоционального фона, созданием благоприятной атмосферы дома, рациональным питанием. Рацион ребенка должен быть богат овощами и фруктами, злаками, белками, которые легко усваиваются. При переутомлении помогают ЛФК, массаж, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, адекватные физические нагрузки, прием витаминов.

Кроме этого, ребенок должен спать в прохладной и хорошо проветренной комнате.

*Интернет источник: <https://vse-pro-detstvo.ru>*