

## **Перегрузки в конце учебного года: как помочь себе и своим ученикам?**

Близится конец учебного года, а у большинства ваших учеников уже явно нет никаких сил, чтобы продолжать учиться, готовиться к экзаменам и уж тем более сдавать их на отлично? Да вы и сами наверняка удивляетесь, как все еще встаете каждое утро и умудряетесь пережить новый день. Отчеты, журналы, документация, организация последнего звонка, беседы с начальством – все это напоминает какой-то фильм-катастрофу, в котором вы, как главный герой, пытаетесь предотвратить конец света. Не спешите опускать руки! Прямо сейчас возьмите стакан воды, либо чашечку любимого чая и отвлекитесь на несколько минут. А мы, тем временем, подскажем, как немного облегчить этот сложный период.

### **Что происходит с детьми?**

В среднем обычный ученик старших классов имеет по 6–7 уроков в день. После них он отправляется на дополнительные занятия (особенно если это ученик выпускного класса) или секции и уж только потом – домой. Дома его опять ждут уроки уже на завтра и в довольно больших объемах. К концу учебного года темпы нарастают, накладываешь на недосыпание, авитаминоз и банальное желание жить простой жизнью подростка – гулять под весенним солнцем и общаться со сверстниками. Учитывая возраст, к этому списку можно отнести еще и первые чувства влюбленности и страдания от их неразделенности. К тому же, как и любого взрослого, современного ребенка преследует постоянный шум, как в школе, так и за ее пределами: постоянное прослушивание музыки в наушниках, работающий телевизор, гул больших городов, а также информационный шум: социальные сети и прочая информация с мелькающими картинками из интернета. Что получается? Организм входит в состояние постоянного перегруза, иными словами, стресса, что естественным образом, негативно сказывается на учебе.

### **Память и когнитивные способности**

В первую очередь, перегруз информацией сказывается на памяти и когнитивных способностях учеников. Как результат – начинает страдать успеваемость.

Как же улучшить кратковременную и долговременную память, а также повысить уровень концентрации и восприятия информации на уроках? Мы не будем советовать вам резко изменить методику преподавания,

ведь в конце года это не всегда является правильным выходом. Ниже мы приведем несколько иных способов спасения ситуации при интенсивных интеллектуальных нагрузках.

### *Совет №1 – Попросите детей подышать*

Да-да, именно подышать! Перед тем как начать урок, попросите ребят сесть ровно, успокоить свои мысли и эмоции после перемены и сделать несколько вдохов и выдохов. Вы также можете предложить им закрыть глаза, мизинцем правой руки прикрыть левую ноздрю и сделать несколько размеренных вдохов и выдохов, затем повторить процедуру с противоположной стороной.

Почему это действует? Во-первых, данная практика, пришедшая к нам из йоги, помогает убрать лишнюю эмоциональность, сосредоточиться на себе и, что очень важно, способствует гармонизации и лучшей работе полушарий мозга. Во-вторых, такой нехитрый прием позволяет быстро переключить детей с событий, произошедших во время перемены, расслабить, избавить от излишнего напряжения и настроить на эффективное восприятие информации.

*Этот прием будет особенно уместным на уроках биологии, если будет дополнен комментариями учителя касаясь процессов взаимодействия поступающего кислорода на работу мозга, легких и прочих органов и систем. Применяйте технику дыхания и на себе. Вы почувствуете, насколько хорошо можно очистить мысли, когда кажется, что в голове полная каша.*

### *Совет №2 – Физическая активность*

Говорят, что движение – это жизнь. Это несомненно так, но к тому же, движение – это залог хорошего кровообращения, правильной работы мозга и прекрасный анти стресс. Учеными доказано, что легкие аэробные нагрузки, а также даже самые примитивные физические упражнения увеличивают рост клеток в гиппокампе, а его объем имеет прямое влияние на качество памяти. Таким образом, получается, что постоянное сидение «по стойке смирно» утомляет нас и негативно сказывается на качестве запоминания информации. Разумная физическая нагрузка, пусть даже и в виде небольшой разминки – это базовая потребность любого человека, а уж тем более растущего организма. Вспомните, как часто мы ругаем детей, когда те бегают по коридорам на переменах или же начинают ерзать, сидя за партой, особенно если это пятый, шестой или седьмой урок. Вспомните также Сухомлинского и его школу под открытым небом и то, как он справлялся с детьми послевоенного времени, пережившими много

тяжелых испытаний и недетских нагрузок. Если поразмышлять, то становится понятно, что физическая активность на свежем воздухе – это крайняя необходимость для школьника, особенно в период интенсивных умственных нагрузок. Давайте же попробуем избежать наказаний за попытку детей восполнить естественные потребности своих растущих организмов и подумаем, как помочь им делать это правильно.

Попробуйте перед уроком вывести ребят на улицу и устройте небольшое соревнование, очки за которое можно перенести после звонка в класс и продолжить накапливать их уже отвечая на вопросы по изучаемой теме. Или же, хотя бы раз в несколько недель, проводите уроки на школьном дворе или в ближайшем парке (пусть учитель физкультуры позаимствует вам лавочки и маты из спортивного зала или замените их покрывалами, если земля уже достаточно прогрета).

Представьте, как здорово рассказывать стихотворение, выходя не к доске, а к березе из школьного сада или же прослушивать новую тему, сидя под теплыми лучами весеннего солнца! «На ура» такие уроки пройдут при изучении биологии, географии, литературы, истории, обществознания. Будьте уверены, 45 минут, проведенные на воздухе, наверняка доставят огромное удовольствие детям, а новая информация хорошо отложится в их памяти.

### *Совет №3 – Создайте атмосферу*

Чтобы помочь избежать стресса, улучшить запоминание и поднять настроение себе и детям, если среди них нет аллергиков, можно использовать ароматы. Например, добавив пару капель эфирного масла в аром лампу, вы создадите приятный аромат в классе и сможете сформировать нужную вам атмосферу. Например, розмарин прекрасно стимулирует клетки мозга, ответственные за память. Не зря веточка розмарина считается символом воспоминаний, а в древней Греции студенты делали из них венки и носили на голове в период сдачи экзаменов. Доказано, что содержащийся в розмарине 1,8-цинеол – вещество стимулирующее холинергические нейроны, способствует улучшению долговременной памяти.

Эфирное масло апельсина и лимона выравнивает настроение, устраняет тревогу, тонизирует, способствует лучшему обучению и помогает лучше справляться с монотонной умственной деятельностью. Базиликовое и эвкалиптовое масло улучшает кровоснабжение мозга, способствует устранению головной боли, мята – освежает и стимулирует мозговую деятельность. Начните с простых, приятных большинству людей ароматов. Даже если не будет мгновенного и чудодейственного эффекта, вы внесете в вашу

повседневную жизнь что-то новенькое и немного взбодритесь.

*После тяжелого рабочего дня используйте масло лаванды, бергамота, шалфея и мелиссы для лучшего расслабления и полноценного сна.*

## **Эмоциональная сфера: раздражительность, волнение и страх**

### *Совет №4 – Поговорите с родителями*

Очень часто, занимаясь домашними делами, родители не контролируют время отхождения ребенка ко сну и то, чем он перед этим занимался. После напряженной игры в компьютерные игры перед сном, мозгу и телу сложнее расслабиться и полноценно отдохнуть. К тому же, когда он переполнен информацией и интенсивными эмоциями, ему требуется достаточное количество времени, чтобы разложить все по полочкам и позволить организму уснуть.

А если ребенок увлекся и лег поздно или до полуночи делал что-то в своем телефоне? Ответ очевиден – мозг не успевает отдохнуть и качественно переработать полученную информацию. В семь утра, подскочив от резкого звука будильника, не получив должного отдыха, весь организм снова входит в непрерывный круг усталости и состояния истощения. Куда уж там новым темам, контрольным и экзаменам....

Попробуйте поговорить с родителями, особенно, если вы ведете выпускной класс. Напомните, насколько важно им сейчас помочь ребенку не обессилеть раньше времени. Попросите контролировать его отход ко сну и внимательнее следить, чем ребенок занимается перед сном, чтобы на первых уроках он не подпирал голову руками, а был готов к восприятию информации.

*Старайтесь высыпаться и вы! Конечно же, учитывая объемы вашей работы, а также количество дел по дому, ваш отход ко сну вряд ли можно назвать ранним. Тем не менее, не старайтесь сделать все и сразу. Планируйте свое время подробно. Например, сегодня проверьте часть тетрадей и вымойте пол, а завтра приготовьте ужин и допишите отчет. Дела от вас не убегут, а вот ваши силы и здоровье могут и покинуть.*

Попросите также внимательнее понаблюдать за поведением ребенка дома и его душевным равновесием. Объясните, что для того, чтобы последние недели учебы не поставили крест на целом годе усиленной подготовки, хороши все средства, кроме принуждений, наказаний и угроз. Но не стоит забывать и о необходимой строгости. Стимулируйте родителей говорить с детьми о том, что их волнует, помогать им выплескивать отрицательные эмоции и переживания.

Если же ребенок проявляет агрессию, сменяемую апатией, находится в непрерывном движении (качает ногой, стучит пальцами по столу, тербит волосы или одежду), бросается в слезы от любой мелочи, сменяя их на смех или умышленно портит игрушки, мебель или школьные книги, то стоит немедленно принять меры, так как все это может быть проявлением нарастающего невроза, который, в свою очередь, может привести к катастрофе. Если же родители стали замечать, что ребенок тяжело переносит нагрузки, то можно временно отказаться от посещения секций, кружков и выполнения домашних обязанностей в пользу качественного и полноценного отдыха. Можно побаловать ребенка любимыми лакомствами и обсудить волнующие вопросы всей семьей за чашкой чая с мятой. Объясните, что в случае, если родители стали замечать за своим чадом сложности в понимании той или иной темы, то лучше сразу обсудить этот вопрос с вами для избежание проблем в будущем.

#### *Совет №5 – «Проведите репетицию»*

Если у вас выпускной класс и на носу ЕГЭ, попробуйте воспроизвести все условия, которые ждут ребят, проведя пробный экзамен.

Объявите дату экзамена, установите запрет на телефоны, выдайте бланки для ответов и выпускайте в уборную только под присмотром. Такая репетиция поможет ученикам не растеряться в неизвестной обстановке, а вам даст возможность увидеть все проблемные моменты и поможет в выборе тем, на которых стоит заострить внимание.

Полезно также провести консультацию на тему того, что такое стресс и как побороть волнение перед и во время экзамена.

Не забрасывайте лишний раз детей заданиями. К концу учебного года большинство тем уже пройдено и выделяется время лишь на их закрепление. Проводите повторение в виде игр, конкурсов, проводите олимпиады или эстафеты по пройденным материалам, чтобы информация закреплялась с помощью игры или состязания, за которое ученик мог получить награду или же похвалу.

***Не забывайте и о себе!*** Помните, что эмоциональная стабильность – это ваш помощник на уроках и залог эффективного выполнения работы. Любите себя. Старайтесь расслабляться, отпускать эмоции и напряжение. После напряженного периода работы, балуйте себя чем-то, что вы любите и что приносит вам удовлетворение и успокоение. Например, чашечкой любимого кофе с пирожным, чтением главы интересной книги, и т.д. При долгом сидении, применяйте так называемую «позу кучера», которая поможет сбросить напряжение спины и плечевого пояса.

*И самое важное – помните, вы не успеете все и сразу. Размеренно и постепенно переходите от одного занятия к другому, сохраняя себя и свой организм в состоянии гармонии, чтобы стрессовый период не оставил губительного следа на вашем здоровье.*

*Удачи вам, дорогие коллеги!*