ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

Шеремет І.В.
кандидат педагогічних наук, доцент;
Челнокова М.С.
старший викладач;
Василенко К.С.
аспірант;
Логош Ю.В.
магістрантка,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Синдром хронічної втоми є однією з найгостріших медико-соціальних проблем, що завдають економічні та соціальні збитки суспільству.

Вивчення синдрому хронічної втоми супроводжується чималою кількістю проблем у його поясненні, оскільки він часто включає в себе різноманітні розлади і стани, що можуть помилково визначатися як один з проявів соматичних, нервових або ж психоемоційних розладів [2, с. 282].

Тому в науковій та науково-популярній літературі зустрічається чимало синонімів цього синдрому, як от неврастенія, розсіяний склероз, астенічна мігрень, м'язовий ревматизм, хронічний мононуклеоз, поствірусний синдром втоми, синдром хронічної імунної дисфункції, а також деякі з основних факторів, описаних дещо образно, що характеризують і впливають на виникнення цього синдрому, а саме: «синдром нудьгуючої домогосподарки», «солдатське серце», «синдром понеділка», «синдром менеджера»,

«синдром мешканця великого міста», «екологічна хвороба», «хвороба XXI ст.» і т. д.

Водночас надзвичайна висока розповсюдженість синдрому хронічної втоми, що за даними експертів ВООЗ, досягла епідемічних розмірів, в більшості випадків пов'язується зі збільшеними інформаційними і стресовими навантаженнями на людину, а також гіпокінезією [1, с. 53].

Можна окреслити такі рекомендації щодо профілактики синдрому хронічної втоми дітей старшого шкільного віку:

1. Забезпечення достатнього відпочинку для себе і в школі, і поза нею. Під час перерви можна послухати улюблену музику, знайти зручну позу та максимально розслабитися.

2. Заняття фізкультурою. Не обов'язково повинен бути комплекс вправ. Людина може підібрати для себе улюблені вправи та виконувати їх систематично (кожен день приблизно 15 хв).

3. Дотримання раціонального харчування. Брак поживних речовин може викликати втому (особливо нестача магнію може призводити до безпричинної тривоги, дратівливості). Лікарі рекомендують випивати зранку чашку какао, а ввечері з'їдати ложку меду, запиваючи чаєм або молоком.

4. Втома може виникати через обезводнення організму. Частіше рекомендують спеціалісти пити воду, соки, морс.

5. Не обтяжувати себе надмірним виконанням справ, не братись за виконання складних справ, дозувати їх виконання [3-5].

Основними напрямами профілактики є постійна турбота про своє здоров'я, а в разі виникнення «болючої точки» слід негайно звернутися до спеціаліста (психолога, психотерапевта).

Основним принципом є систематичний відпочинок. Найважливіше не ігнорувати його, оскільки він є запорукою поліпшення і фізіологічного, і психоемоційного стану організму. Впорядкування власної роботи є важливим моментом, щоб уникнути зайвих навантажень. Дуже часто люди витрачають свої сили та виснажуються через прагнення досягнути більшого, ніж насправді їм потрібно. У кожної людини свої цілі та для них вона зазвичай не жаліє своїх внутрішніх ресурсів. У результаті постійно в людини виникає тривога – страх не досягнути поставленої цілі чи не

отримати бажане. Важливо пам’ятати, якщо людина біжить назустріч цілі й їй складно досягнути її, то варто задуматися може ця ціль тільки марево, а інколи, досягнувши її, можна отримати додаткові складнощі, а зовсім не успіх, щастя, якого очікувала. Треба обов’язково продумати процес, наближатися до цілі спокійно, не напружуючись. Людина захистить себе, свій мозок, і в такому випадку шанси на успіх тільки збільшаться.

Цінним також є емоційний аспект реагування, тому слід відмовитися від драматизації проблем. Основним завданням для кожного є не отруювати власне життя негативом. Людина повинна чітко відділити свої позитивні та негативні думки, вона їх не контролює, а просто розмежовує.

Список використаних джерел:

1. Гехт Б. М. Синдром хронической усталости / Б.М. Гехт, Л. Ф. Касаткина, О.В. Гильванова // Неврологический журнал. Т.8. 2003. С. 52-55.

2. Очеретна О. Л. Синдром хронічної втоми як прояв соматичних захворювань та інших патологічних станів у населення України // Biomedical and biosocial anthropology. 2014. № 23. С. 281-284.

3. Челнокова М. С. Особливості корекції негативних психоемоційних станів як наслідків конфліктів у навчально-виховному процесі засобами кінезіології / М. С. Челнокова, І. В. Шеремет, К. С. Василенко // Професійна освіта: методологія, теорія та технології: зб. наук. праць / [ред. колегія: Доброскок І. І. (голов. ред) [та ін.]. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». 2018. Вип. 7/1. С. 243-258.

4. Bilyk V. (2018). Science preparation of future psychologists in higher education institutions: comparative analysis of Spanish and Ukrainian experience // Web of Scholar. № 2. P. 33-41.

5. Sheremet I., Vasylenko K. The model of training of the future teachers for prevention of pupils’ vision disorders // Social and Economic Aspects of Education in Modern Society: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference, March 22, 2019. Warsaw: RS Global Sp. z O.O., 2019. P. 29-34.