

Причины школьной перегрузки учащихся

Педагог-психолог:
Ловчева О.И

«При перегрузке ученик или не выполняет поставленных перед ним задач, или делает это с ущербом для здоровья. Переутомление – явление, порождаемое принуждением к работе, истощающее умственные и физические силы»

В. Кучма-

(директор Института гигиены и охраны детей и подростков РФ, профессор).

В чём причина тяжести учебной перегрузки?

Причина 1.

Недостаточное усвоение ими изучаемого материала в предшествующие годы, несформированность основных учебных умений и навыков.

Причина 2.

Неоптимальные, малоэффективные способы учебной деятельности, низкий уровень общего познавательного развития мешают учащимся овладевать той суммой знаний, которая предусмотрена программой.

Причина 3.

Интенсификация учебного процесса

- Превышение допустимой учебной нагрузки.
- - Уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объёма учебного материала. Сокращение количества часов ведёт к увеличению домашних заданий.

Причина 4.

Школьная тревожность у большинства учащихся не связана с реальной успеваемостью или положением в классном коллективе, она объясняется, прежде всего противоречием между высокими притязаниями на успех в интеллектуальной деятельности и общении и степенью осознанности, уверенности в собственных силах и возможностях. Иначе говоря, эмоциональный дискомфорт испытывают учащиеся с неадекватной самооценкой, которая в совокупности со школьной тревожностью может спровоцировать общую и учебную перегрузку.

Причина 5.

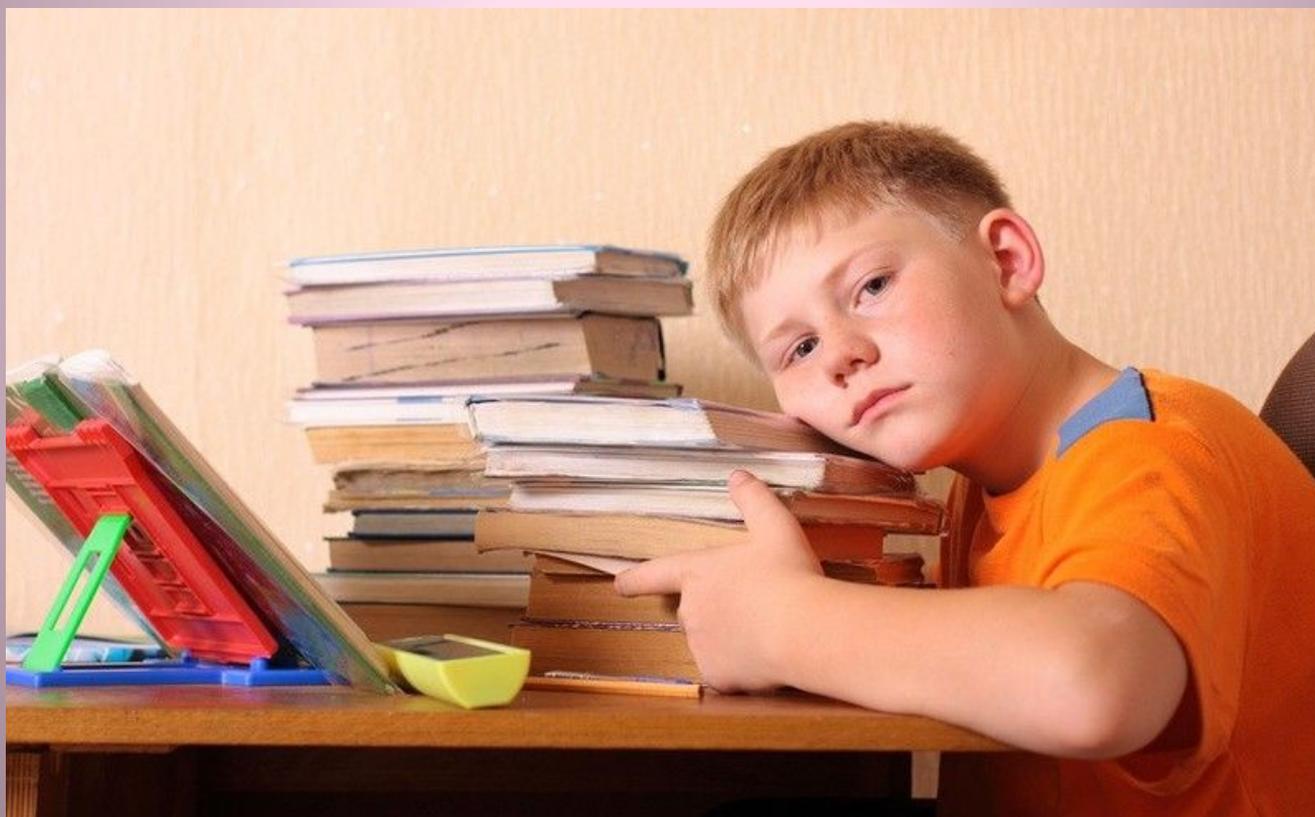
Частые условия ограничения времени – и на обычном уроке, и при выполнении проверочных работ.

Некоторые дети в силу своего психического склада не могут быстро работать, а система проверки знаний для всех одинакова



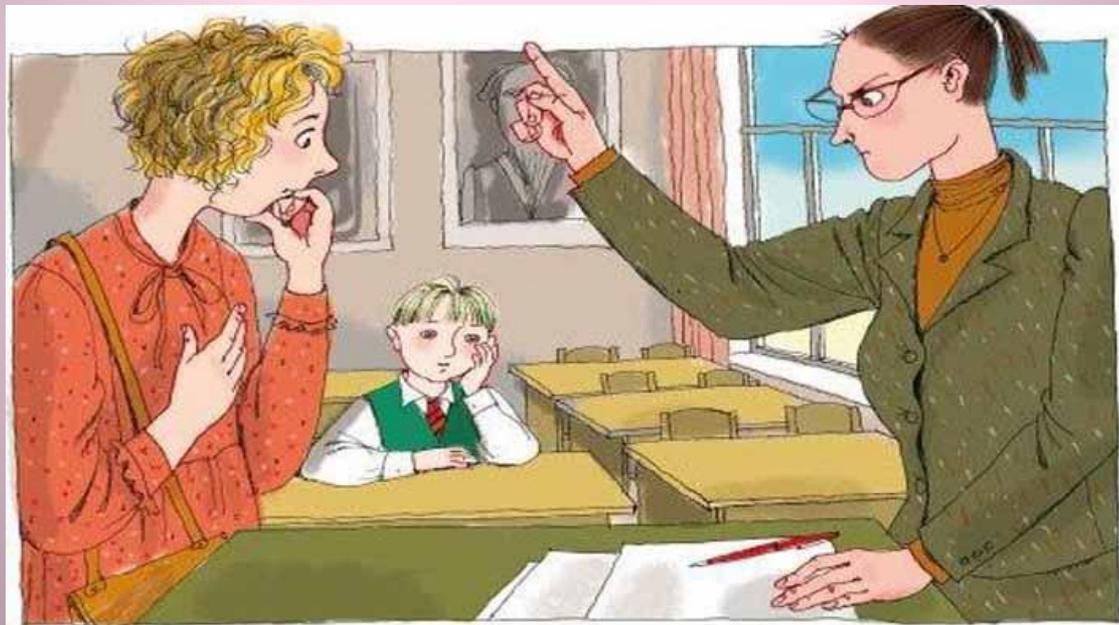
Причина 6

Чрезмерный объем домашних заданий



Причина 7

Доминирование авторитарного стиля отношений педагога с учеником



Причина 8

Недостаточное внимание к созданию психологического комфорта в школе

- неуверенность в себе
- повышенная утомляемость
- замедленность темпа деятельности
- повышенная потребность во внимании
- повышенная двигательная активность
- трудности в переключении с одной деятельности на другую.

Причина 9

Многие дети свою школьную жизнь проводят в состоянии хронической неуспешности. Это связано с системой оценивания знаний, а также с завышенными ожиданиями и требованиями взрослых.



Причина 10

Низкая школьная мотивация

Интересы к учебным предметам в целом у школьников развиты слабо. Лишь немногие учащиеся увлечены школьными предметами, у большинства сформированного активного стремления к учению нет, слабо развиты и внеучебные интересы. Резко снизилась роль чтения как способа удовлетворения познавательной потребности. Большинство школьников чтению предпочитают передачи телевидения.

Причина 11

Несоблюдение гигиенических условий в классе.

Необходимо четкое соблюдение санитарных норм:

- температурный режим;
- физико-химические свойства воздуха (необходимость проветривания);
- освещение;
- составление расписания с учетом трудности занятий;
- предупреждение утомления и переутомления;
- чередование видов деятельности;
- своевременное и качественное проведение физкультминуток;
- соблюдение правильной рабочей позы учащегося;
- соответствие классной мебели росту школьника.

Признаки перегрузок. На что нужно обратить внимание?

1. Физические проявления: общая слабость, утомление, отсутствие энергии (например, высказывания «все надоело, устал», на уроке ребенок может лечь на парту и т.п.)

2. Изменения в поведении ребенка:

- Нарушения сна (бессонница, сон поверхностный, чуткий, беспокойный или, напротив, чрезмерно глубокий; проблемы с засыпанием и пробуждением).
- Нарушения аппетита (отказ от пищи, переедание, изменения в весе).
- Ребенок может стать плаксивым.

3. Интеллектуальные проявления:

- Спутанность мыслей.
- Забывчивость.
- Сильная рассеянность, ребенок постоянно начинает допускать ошибки на внимание.
- Может значительно ухудшиться почерк, появиться большое количество исправлений, глупых ошибок и т. д.

4. Эмоциональные проявления:

- С увеличением нагрузок ребенок может стать более раздражительным, могут появиться гнев и агрессия.
- Страхи. Например, ночные страхи.
- Тревога. Например, ребенок переживает, что не справится с контрольной работой.

Во избежание перегрузки учащихся рекомендуется:

1. Избегать расширения и усложнения учебного материала.

2. Уделять больше внимания организации учебного процесса:

- а) рационально распределять содержание учебного материала с учетом конкретных условий работы учителя, совершенствовать методику урока;
- б) выделять значительную часть времени для закрепления материала, разобранного на самом уроке, с использованием самостоятельных работ;
- в) планировать в определенной системе домашние задания с учетом индивидуального (дифференцированного) подхода к учащимся.

3. Постоянно вырабатывать у учащихся общеучебные умения: организация и планирование работы, методика работы с учебником (книгой), умение выделять главное, составлять план.
4. Учитывать требования здоровьесберегающих технологий для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке проводите физкультминутки
5. С целью профилактики зрительного утомления детей рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана.
6. Сменная работа является одним из самых эффективных видов деятельности

Спасибо за внимание!

Вперёд! К знаниям!

