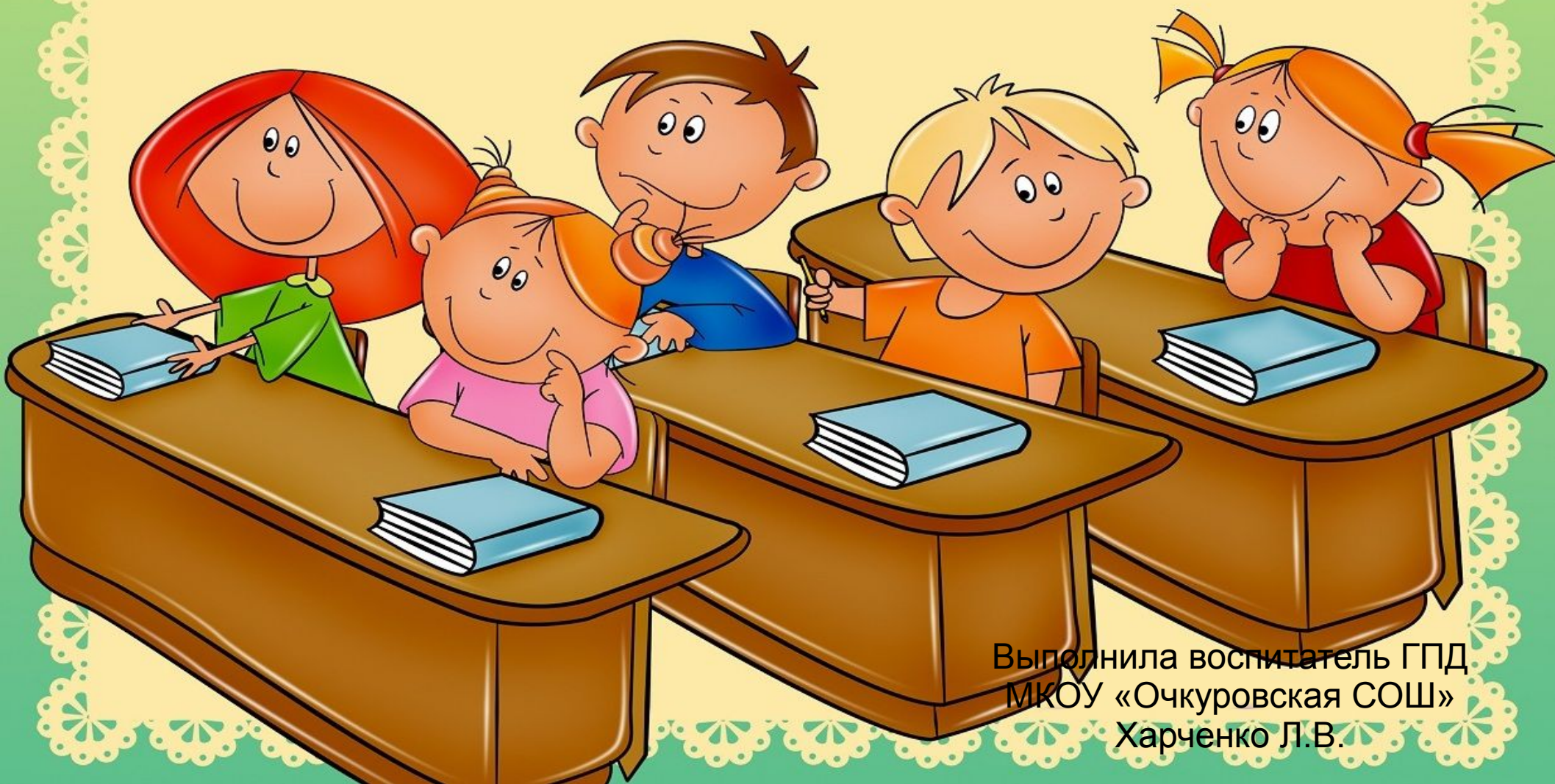


# Обеспечение недопущения психологической перегрузки



Выполнила воспитатель ГПД  
МКОУ «Очуровская СОШ»  
Харченко Л.В.

Основная среда обитания наших детей на целых 11 лет – школа. И здесь они, к сожалению, с младых ногтей не только получают знания, но и теряют здоровье.

В последние годы у наших детей все чаще возникают так называемые школьно-обусловленные нарушения здоровья — нервные и сосудистые расстройства. Дети зарабатывают искривления позвоночника, носят очки и имеют язвы желудка. Школьная нагрузка превращается в перегрузку.

В чем причина?



## Гигиенисты бьют тревогу.

Материально-техническая база многих школ, особенно сельских, не отвечает современным санитарно-гигиеническим требованиям: освещенность, водопровод, спортзал...

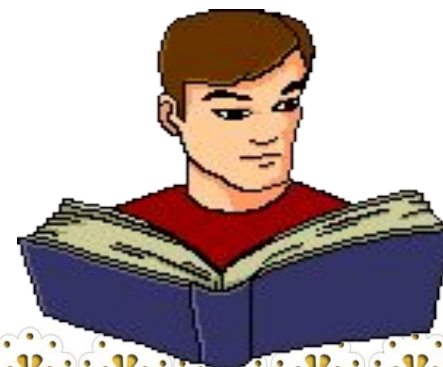
С другой стороны, учебный процесс в современной школе невозможно представить без использования компьютерной техники, электронных учебников, интерактивных досок, которые (вот парадокс!), наряду с очевидными достоинствами, могут оказать и негативное влияние на здоровье детей

За последние годы школ в нашей стране стало просто меньше. В основном закрываются сельские, где учиться некому. И сельские ребята ежедневно затрачивают на поездку в школу и обратно более 2-3-х часов! Впрочем, в крупных городах та же проблема — дети в час пик едут на общественном транспорте...

Всё чаще появляются Школы Полного Дня. Вроде бы, дело полезное. Но к такой школе предъявляются и повышенные требования. Помимо обучения, это полноценное питание и присутствие школьного доктора.

Наиболее "агрессивно" влияют на здоровье школьников чрезмерная образовательная нагрузка, интенсификация обучения, а также дефицит времени для усвоения учебной информации. Пока, вопреки утверждениям руководителей образовательной системы, все нововведения не дают оснований утверждать, что нагрузки снижаются.

Возьмем профильное обучение старшеклассников. Их режим дня оказался ущербным. Большинство школьников недосыпает, мало гуляет, практически перестали ходить в спортивные секции "просто так" для здоровья. Все силы уходят на занятия — в школе и дома. А времени на восстановление потраченных сил практически нет. В буквальном смысле ни сна, ни отдыха...



## ***В чем причины учебной перегрузки?***

**1. Неэффективное содержание общего образования.** Особенности наших учебных программ, в частности большое количество теоретического материала в них. По данным одного исследования, до 70 % информации, заложенной в наших учебниках, бесполезна, она не будет усвоена

**2. Запредельная интенсификация учебного процесса** из-за слишком короткой, по сравнению со многими другими странами продолжительности учебного года. В российских школах учебный год длится 160 учебных дней, а в большинстве других государств 200-240.

Специалисты Российской академии образования отмечают, что общее количество учебных часов в неделю для учащихся начальной школы в последние годы не изменилось. Но при этом количество часов, отведенных на изучение математики и русского языка, сократилось. Это значит, что нынешнему ученику начальной школы придется осваивать тот же объем материала в гораздо более сжатые сроки.



3. В начальной школе немаловажный источник напряжения - **высокие требования к скорости чтения и письма.**

4. **Постоянные условия ограничения времени** - и на обычном уроке, и при выполнении проверочных работ. Некоторые дети в силу особенностей своего психического склада не могут так быстро работать. А система проверки знаний для всех одинак



5. **Чрезмерный объем домашних заданий.**

6. **Доминирование авторитарного стиля отношений педагога с учеником.**

2 ?

5

7. **Недостаточное внимание к созданию психологического комфорта в школе.**

8. Многие дети всю свою школьную жизнь проводят в **состоянии хронической неуспешности**. Это связано с нашей системой оценивания знаний, а нередко - с завышенными ожиданиями и требованиями родителей.

9. **Низкая познавательная мотивация**. Дети не знают, зачем они учатся.

## ***Признаки перегрузки ребёнка***

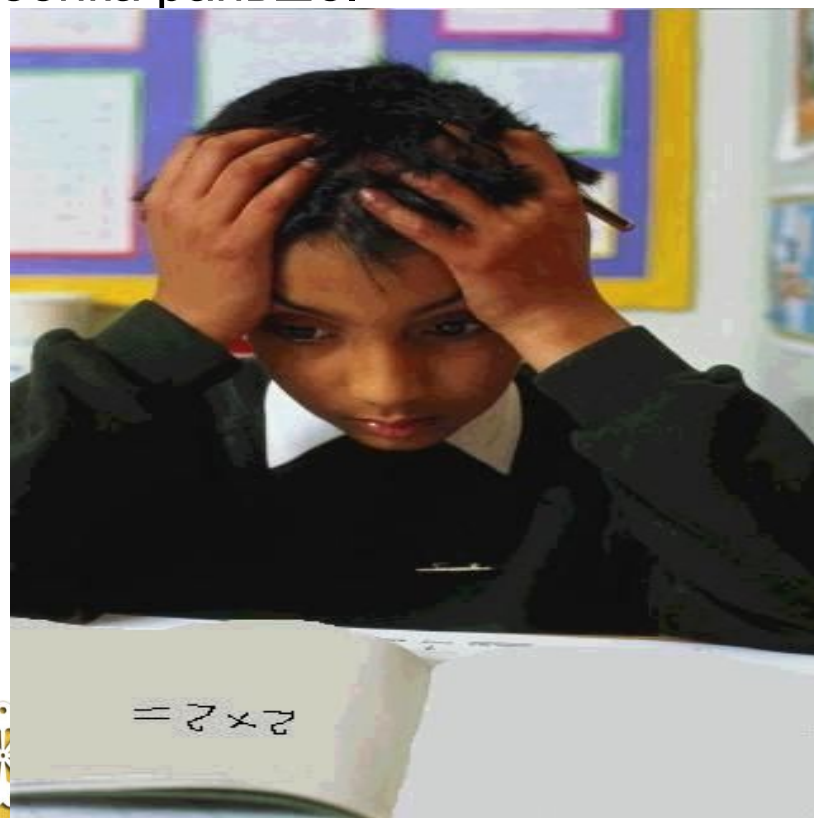
- ❖ **Выраженные изменения в поведении ребенка.** С увеличением нагрузок он может стать более беспокойным, раздражительным, плаксивым. Быстрее утомляется при шуме, духоте, ярком свете. На уроке может лечь на парту или ходить по классу, хотя раньше за ним этого не наблюдалось. Могут нарушиться контакты со взрослыми и сверстниками.
- ❖ **Нарушения сна** (сон поверхностный, чуткий, беспокойный или, напротив, чрезмерно глубокий, "мертвый"; проблемы с засыпанием)
- ❖ **Может значительно ухудшиться почерк**, появиться большое количество исправлений, глупых ошибок и т. д.



❖ У некоторых младших школьников **переутомление может маскироваться.**

Родители видят веселого, бодрого ребенка после многих часов работы в школе, занятий в секции и домашних заданий. На самом деле такое поведение - следствие нервного перевозбуждения.

❖ **Крайние проявления со стороны нервной системы** - такие нарушения, как энурез, тики или заикания, или усиление подобных нарушений, если они наблюдались у ребенка раньше.





## Антиперегрузочные рецепты



- Даже не интересному надо учить интересно.
- Перегрузка будет меньше, если увеличить количество уроков физкультуры или ежедневного спортивного часа.
- Неожиданную помощь в борьбе с перегрузками может оказать... новая учебная мебель, позволяющая менять рабочую позу.
- Большую пользу приносит и рациональное расписание уроков. Например, проведение сдвоенных уроков по одному предмету в средних и старших классах.
- Снизить и даже обойтись без домашних заданий за счет более эффективной организации урока.
- Прибавить число классов, но сократить число учащихся.
- Выделить часы дневного сна для первоклассников, посещающих продленный день.



- Сменить график каникул
- Создание благоприятной психологической обстановки на занятиях.
- Недопустимо создание зависимости между школьной оценкой и отношением к личности ребенка со стороны учителей и родителей.
- Сделать нагрузку разумной – это значит гармоничное и индивидуальное переключение с одного вида деятельности на другой, различные виды отдыха, а при переутомлении использовать блок медицинский (гомеопатические средства- травы), психологический.



# Использованные ресурсы

<http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/prof/9479.html>

[http://school39.3dn.ru/doc/peregruz\\_deti.pdf](http://school39.3dn.ru/doc/peregruz_deti.pdf)

[http://images.yandex.ru/yandsearch?p=263&text=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img\\_url=s.66.ru%2Fdiskoska%2Fimages%2F2011%2F5%2F27%2F1712\\_9487\\_640x480.jpg&rpt=simage&lr=10967](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=263&text=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=s.66.ru%2Fdiskoska%2Fimages%2F2011%2F5%2F27%2F1712_9487_640x480.jpg&rpt=simage&lr=10967)

[http://img15.nnm.ru/c/0/5/a/c/ccb40a6b8d4f99c970a95a2489a\\_prev.jpg](http://img15.nnm.ru/c/0/5/a/c/ccb40a6b8d4f99c970a95a2489a_prev.jpg)

[http://darudar.org/var/files/img/0b/4b/0b4bf6d2c2923fc4b76ecce2d1d94d1b\\_600.jpg](http://darudar.org/var/files/img/0b/4b/0b4bf6d2c2923fc4b76ecce2d1d94d1b_600.jpg)

[http://animo2.ucoz.ru/\\_ph/56/2/321993581.gif](http://animo2.ucoz.ru/_ph/56/2/321993581.gif)

Шаблон для презентации - Интернет