

Профилактика утомления обучающихся на уроке



Лакеева Е.А.

учитель начальных
классов

МОУ «СОШ №1»

**Здоровье - это не
все, что надо
человеку,
но если его нет, то
человеку уже ничего
не надо.**



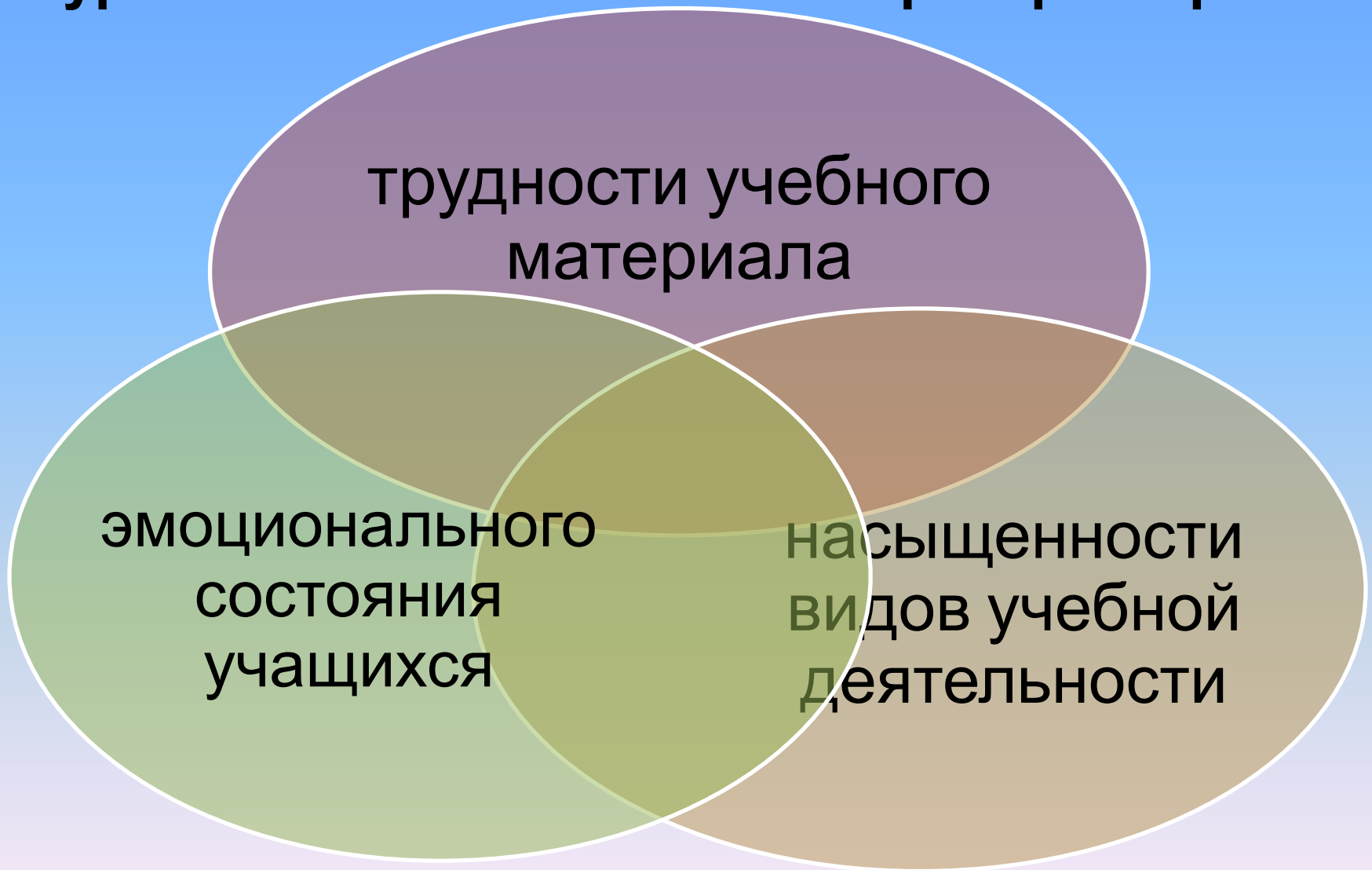
Легко ли
учиться?



- Болезнь
- Переутомление
- Утомление



Предупреждение утомления школьников на уроке зависит от сочетания трех факторов:



Начальные признаки утомления:

- утомление
 - Снижается качество работы
 - Ребенок становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным
 - Ухудшается регуляция физиологических функций
 - Ребенок жалуется на усталость



Профилактика утомления

1. Учет зоны работоспособности учащихся

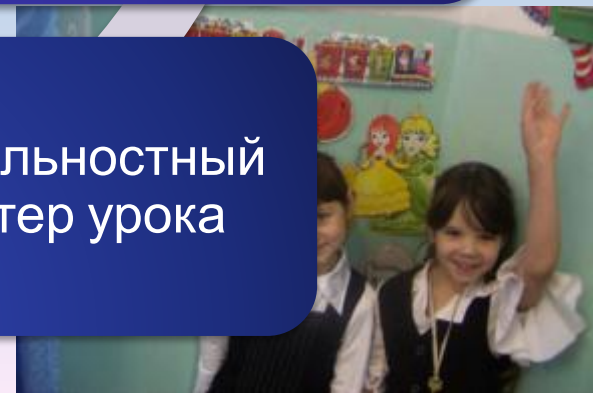
2. Соблюдение гигиенических условий в классе

3. Деятельный характер урока

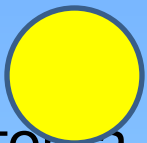
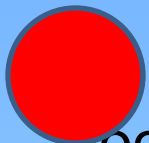
6. Включение в урок физминуток

5. Психофизический комфорт ребенка на уроке

4. Методы, способствующие активизации творческого самовыражения



Диагностики эмоционального состояния



- отражают приятное состояние

восторга,

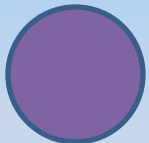
радости, тепла



- спокойствие, уравновешенность



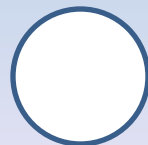
- неудовлетворенность, грусть



- напряженность, тревожность



- упадок, уныние

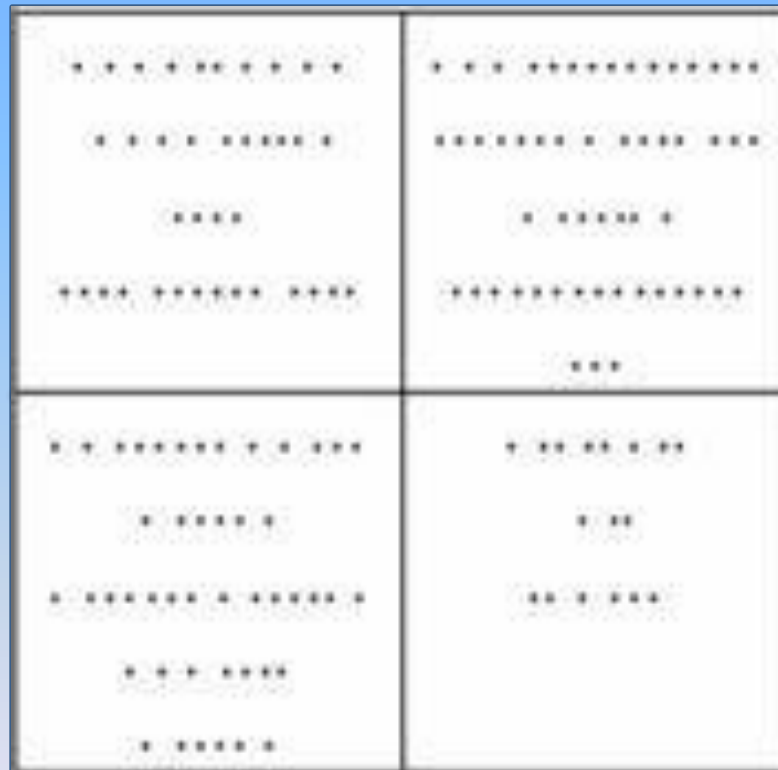


- равнодушие

Упражнения для профилактики утомления

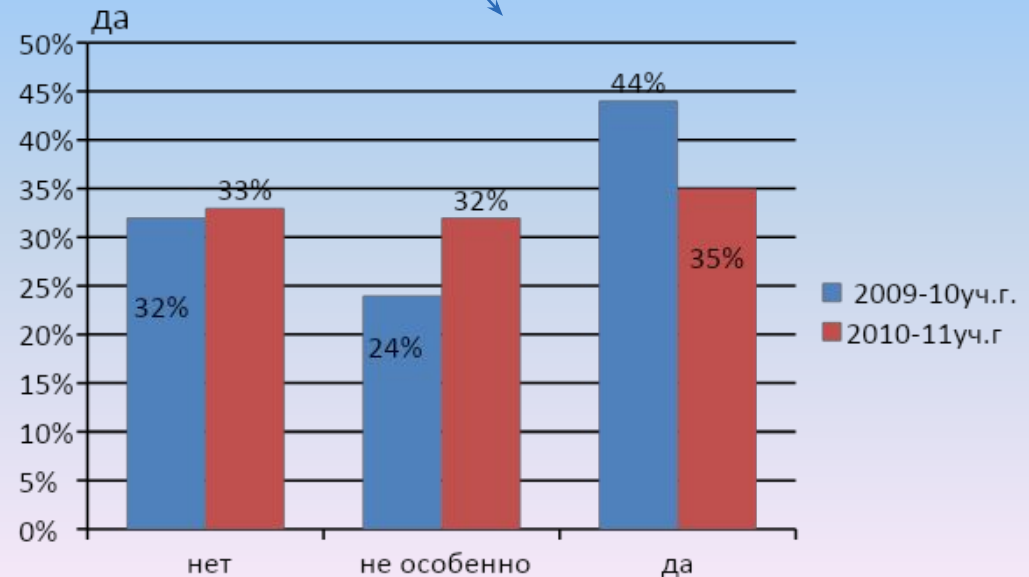
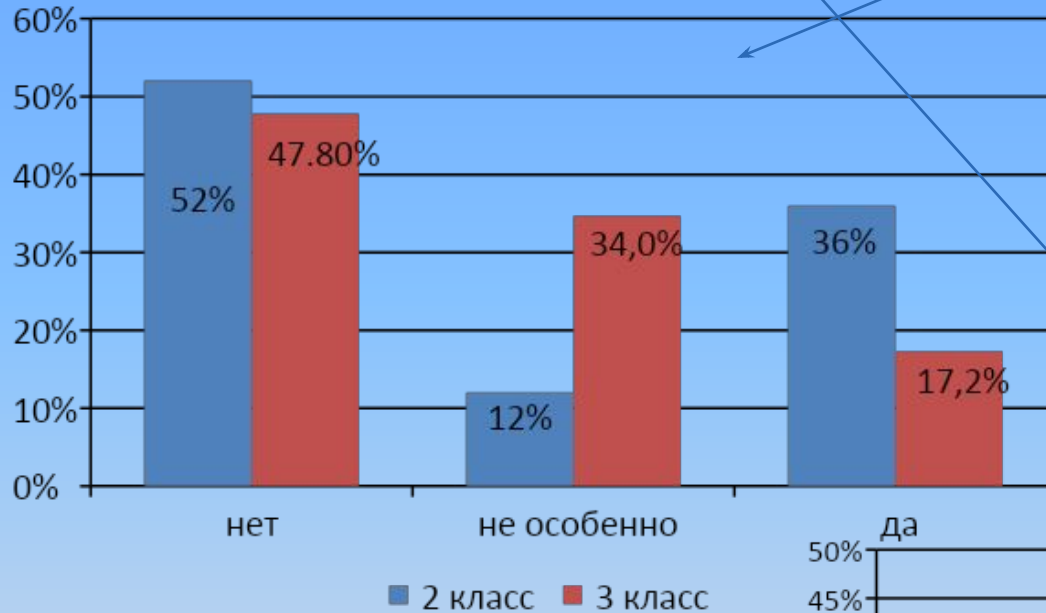


«Тепинг-тест»- методика оценки функционального состояния центральной нервной системы учащихся по коэффициенту моторной частоты руки



Результаты анкетирования детей по школе, в классе

Устаешь ли ты в школе?



Распределение детей по группам здоровья

