

# 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.**



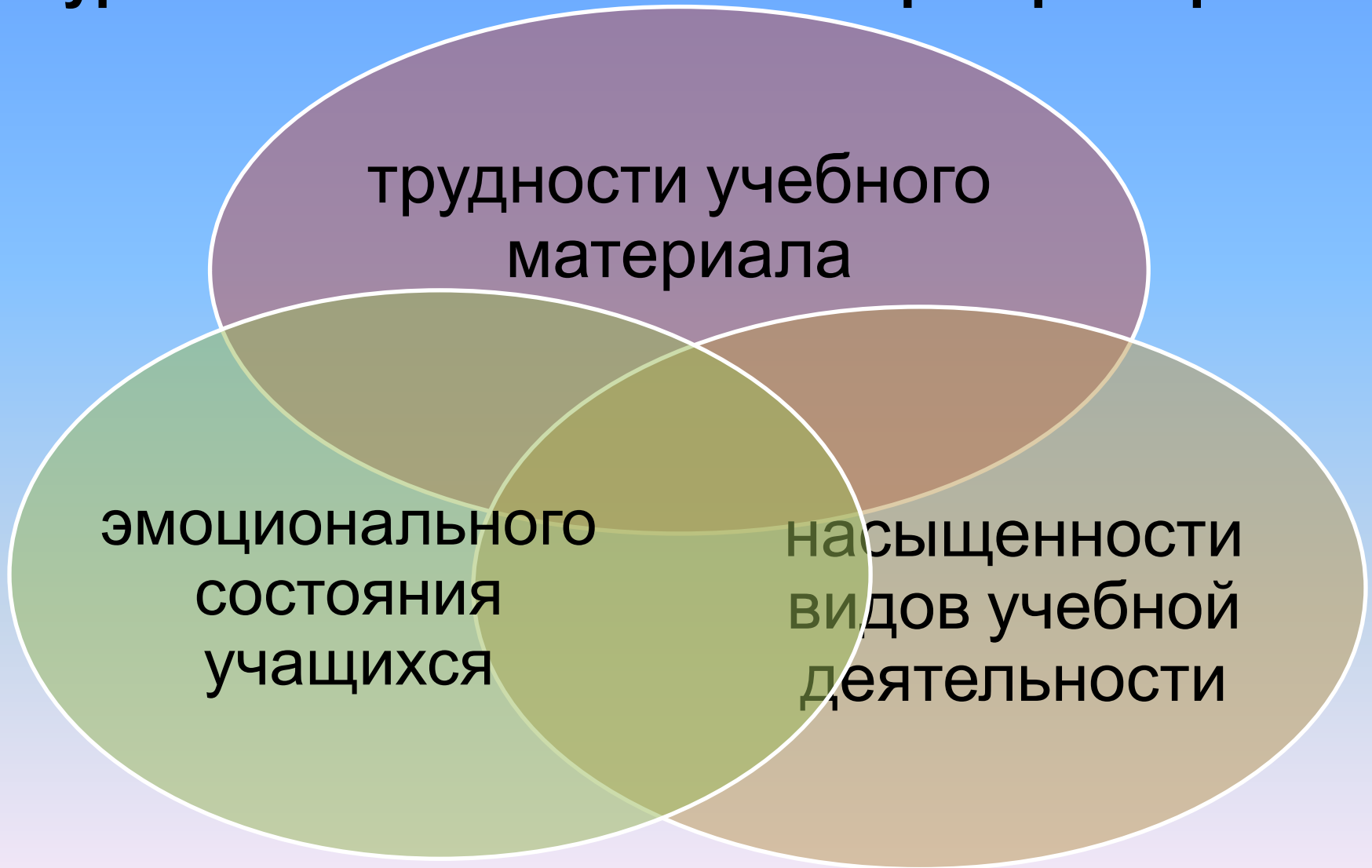
Легко ли  
учиться?



- 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

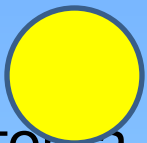
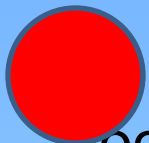
3. Деятельностный характер урока

4. Методы, способствующие активизации творческого самовыражения

5. Психофизический комфорт ребенка на уроке

6. Включение в урок физминуток

## Диагностики эмоционального состояния



- отражают приятное состояние

восторга,

радости, тепла



- спокойствие, уравновешенность



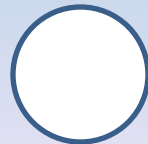
- неудовлетворенность, грусть



- напряженность, тревожность



- упадок, уныние



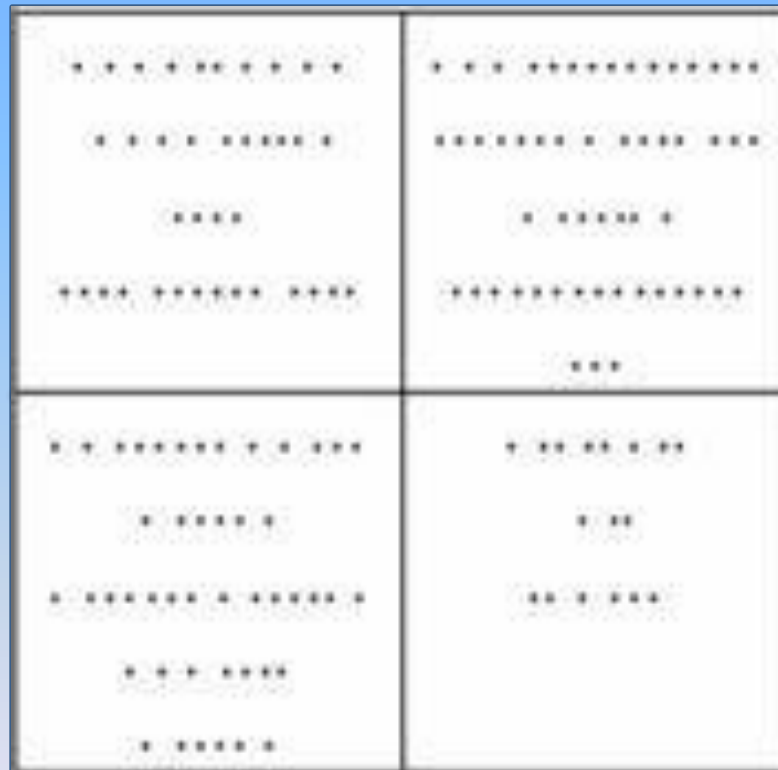
- равнодушие

# Упражнения для профилактики утомления



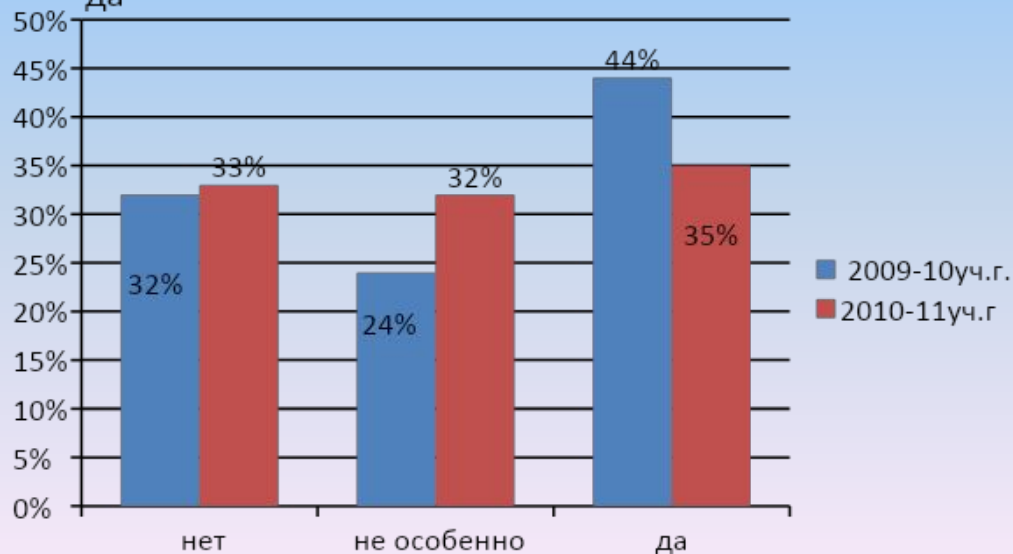
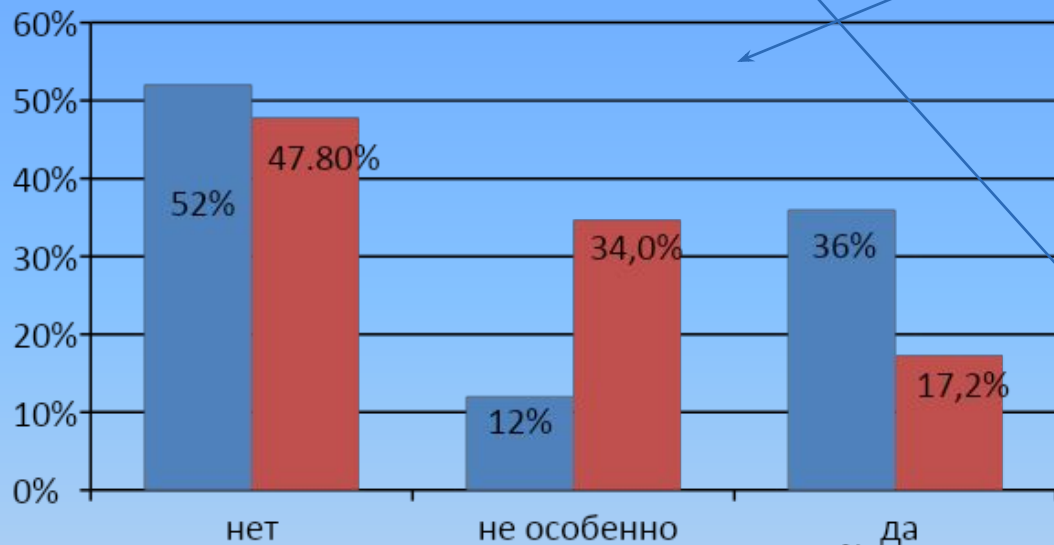


# «Тепинг-тест»- методика оценки функционального состояния центральной нервной системы учащихся по коэффициенту моторной частоты руки



# Результаты анкетирования детей по школе, в классе

Устаешь ли ты в школе?



# Распределение детей по группам здоровья

