

МБОУ ООШ №20 им. В.М. Елсукова

Профилактика утомления учащихся на уроке – одно из условий успешного обучения

Методический семинар

Автор: А.С. Наумкина, учитель
начальных классов

Ленинск – Кузнецкий
2016

Утомление – закономерный процесс временного снижения работоспособности, возникает вследствие длительной, интенсивной работы.

утомление = усталость



объективное
явление



субъективное
явление

Цель:

формирование умений правильно оценивать обучающимися своё состояние осуществлять самоконтроль, интенсивность умственной и физической нагрузки, отдыха.

Задачи:

1. изучить методическую литературу;
2. определить приемы профилактики утомления обучающихся на уроках;
3. оценить результативность использования приемов профилактики утомления обучающихся на уроках.

Начальные признаки утомления:

1. снижается качество работы, повышается число ошибок;
2. ребенок становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;
3. ухудшается регуляция физиологических функций;
4. ребенок жалуется на усталость.

Интенсивность умственной деятельности обучающихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно не велика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная (оптимальная) работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

Эффективность усвоения знаний обучающихся в течение урока

5-25-я минута — 80%

25-35-я минута — 60-40%

35-40-я минута — 10%

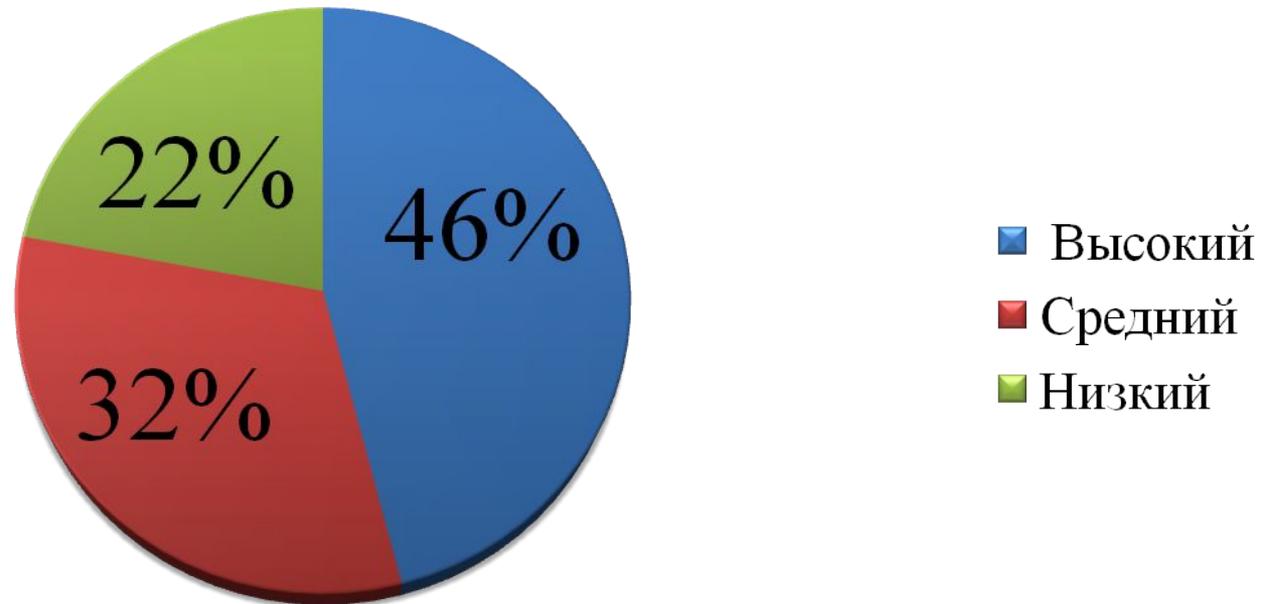
Профилактика утомления:

1. Отслеживание зоны работоспособности обучающихся.
2. Отслеживание динамики работоспособности обучающихся.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических условий помещения.
4. Включение в урок технологии деятельностного обучения.
5. Включение в урок методов, способствующих активизации творческого самовыражения обучающихся.
6. Учет психофизического комфорта ребенка на уроке.
7. насыщение уроков физминутками и динамическими паузами.

Диагностика утомления обучающихся

(по Ю.З. Гильбуху)

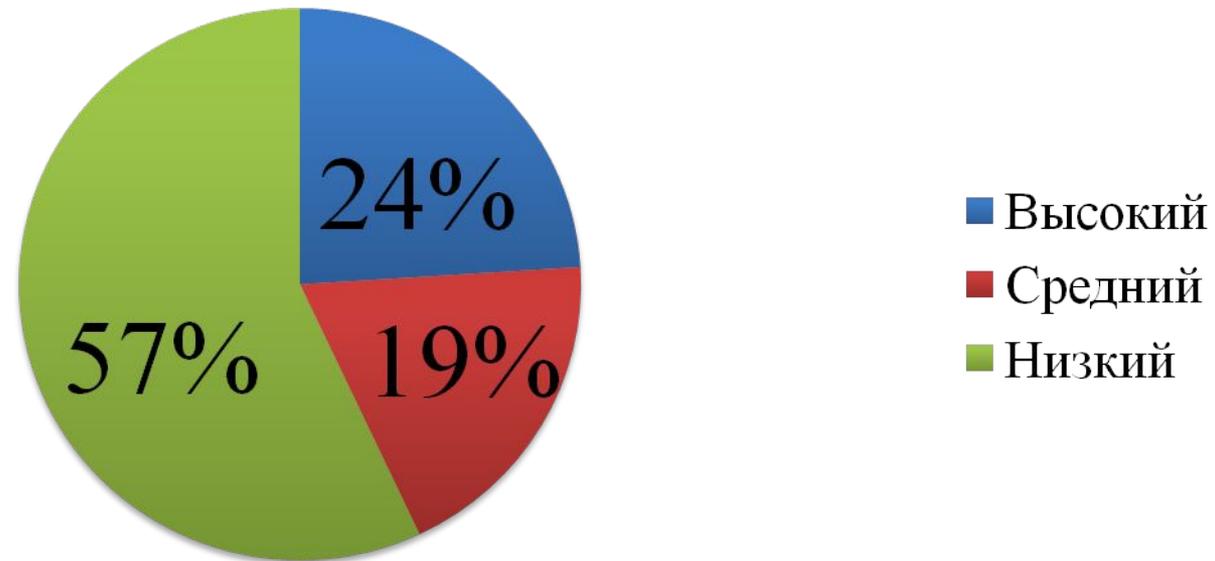
Уровни утомляемости на начало учебного года в 1А классе



Диагностика утомления обучающихся

(по Ю.З. Гильбуху)

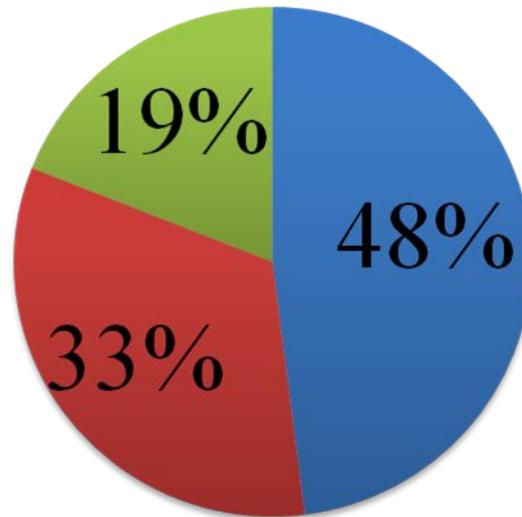
Уровни утомляемости на конец учебного года в 1 А классе



Диагностика утомления обучающихся

(по Ю.З. Гильбуху)

Средний уровень утомляемости в начальной школе на начало учебного года

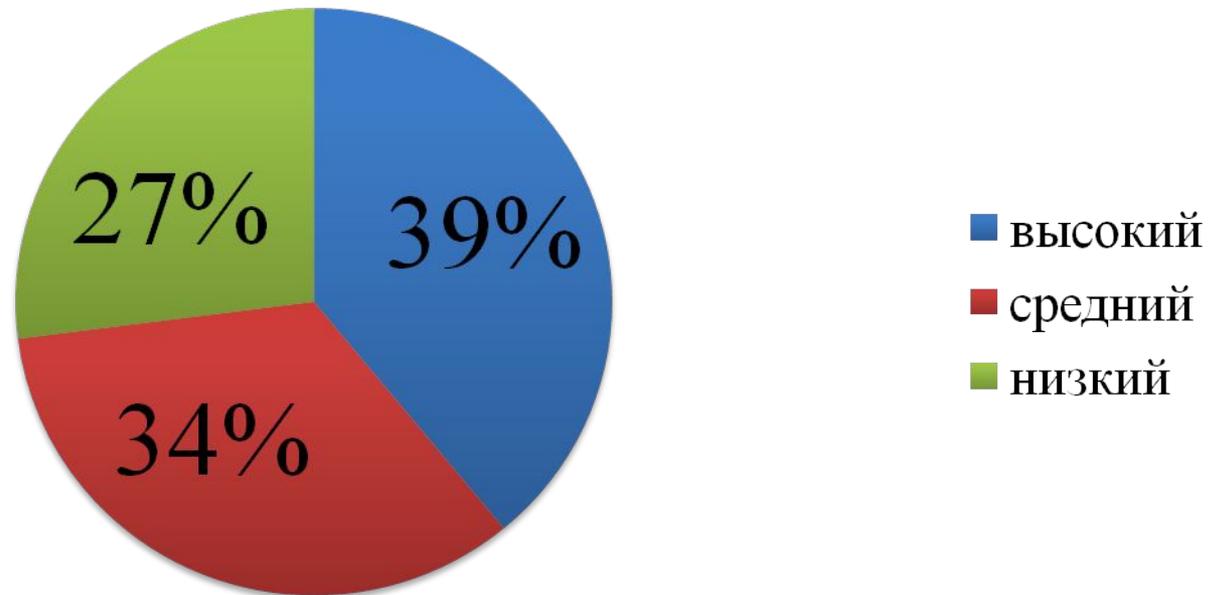


- высокий
- средний
- низкий

Диагностика утомления обучающихся

(по Ю.З. Гильбуху)

**Средний уровень утомляемости в
начальной школе на конец учебного года**



Приглашаем к сотрудничеству



Наумкина Анастасия Сергеевна,
учитель начальных классов
МБОУ ООШ №20.

г. Ленинск - Кузнецкий, пр.Ленина, 46

Тел.: (38456)2-83-21

e-mail: shkola20tel@mail.ru

e-mail: nastya.naymkina.89@mail.ru