





Переутомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся временным снижением

- ▣ Умственное переутомление
- ▣ Физическое переутомление
- ▣ Психическое переутомление



Причины переутомления:

- Ученик постоянно ограничен во времени
- Завышенные ожидания и требования учителей

Симптомы переутомления:

- ▣ Появились выраженные изменения в поведении.
- ▣ Ухудшается почерк.
- ▣ Начинаются проблемы со сном.
- ▣ Жалуется на головные боли, дискомфорт в животе.
- ▣ Переутомление маскируется под напускной весёлостью.
- ▣ Садясь за уроки, школьник не может сосредоточиться.
- ▣ Перегрузки могут стать причиной нарушений нервной системы - появление тиков, энурез, заикание.
- ▣ Потеря интереса к учёбе.

Примерный вариант режима дня младшего школьника	Время
Подъём	6.30
Зарядка, умывание, уборка постели	6.30 - 7.00
Завтрак	7.00 - 7.20
Дорога в школу	7.20 - 7.40
Занятия в школе	8.00 - 12.00
Прогулка на свежем воздухе	12.00-13.00
Обед , отдых, помощь по дому	13.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00
Свободное время	17.00-19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Свободное время	19.30 – 20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30 – 21.00

НЕЛЬЗЯ:

- ▣ Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу.
- ▣ Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей.
- ▣ Требовать от ребёнка только отличных результатов.
- ▣ Сразу после школы выполнять домашние задания.
- ▣ Лишать детей игр на свежем воздухе, из-за плохих отметок в школе.
- ▣ Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права.
- ▣ Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий.
- ▣ Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.

НЕЛЬЗЯ:

- ▣ Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- ▣ Ждать папу и маму , чтобы начать выполнять уроки.
- ▣ Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.
- ▣ Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- ▣ Ругать ребёнка перед сном.
- ▣ Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- ▣ Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- ▣ Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.



Благодарю за
внимание!

