

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза А.В. Алелюхина



Родительское собрание «Роль семьи в развитии работоспособности ученика»

Выполнила: Козликова Е.Н.,
учитель начальных классов



3.11.2017

«Воспитание должно развивать в человеке привычку и любовь к труду, оно должно дать ему возможность отыскать для себя труд в жизни»
К.Д.Ушинский



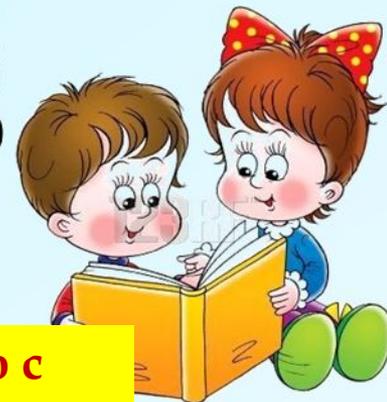
Работоспособность – это способность человека выполнять заданную функцию с той или иной эффективностью



Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Рекомендую составить совместно с ребёнком памятку «Садимся за уроки»

Диагностика темпа деятельности и уровня работоспособности «Дождик, дождик, пуще!»

1	2	3
4	5	6

Нормы рассчитаны на детей 6 - 7 лет

16 точек и меньше - ребенок склонен выполнять задания в медленном темпе. Поэтому та скорость, с которой он работает, является для него нормальной. Заставлять его работать быстрее - значит травмировать психику ребенка, создавать для него стрессовую ситуацию.

16-го точек - нормальный средний темп работы.

20 точек и больше - ваш ребенок умеет работать в очень быстром темпе.



Как сохранить работоспособность ребёнка?



В начале работы происходит постепенное повышение показателей умственной работоспособности, вработка, приспособление к деятельности



Затем наступает период оптимума, потом появляются первые признаки утомления – снижение внимания, темпа работы, двигательное беспокойство



Если в этот момент не отрегулировать величину нагрузки, если продолжить работу с той же интенсивностью, то наступает утомление и резко падает работоспособность



*Чтобы снизить скорость утомления и
развивать работоспособность, внимание,
память, мышление. Я предлагаю менять виды
деятельности, используя приёмы игры и
кинезиологии*

