

Школьная устомяемость.



Утомление

- это усталость, всеобщее истощение организма.

Переутомление

- это стадия длительного утомления.

Виды утомляемости:

○ Умственная

○ Эмоциональная

○ Физическая

Причины утомления

- 0 Потеря энергетических сил организма из-за неправильного питания;
- 0 Нервное напряжение;
- 0 Длительная или чрезмерная учебная и физическая нагрузка;
- 0 Недосыпание.



Первые признаки утомления у детей:

- 0 Снижение качества работы (количество правильных ответов, повышение числа ошибок);
- 0 Резкое ухудшение почерка;
- 0 Изменение поведения ребёнка (он становится беспокойным или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается);
- 0 Изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, но иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица);
- 0 Появление жалоб на усталость (у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силён, что они не могут заснуть).

Предупреждение переутомления

1. Необходимо нормализовать режим дня.
2. Исключить недосыпание
3. Подбирать оптимальные нагрузки
4. Чередовать занятие и отдых



Что важно знать родителям:

- После занятий в школе ребёнку необходим отдых, желательно на свежем воздухе;
- Оптимальное время для выполнения домашнего задания – с 16.00 до 18.00;
- Лучшим отдыхом от любого вида работы является смена деятельности (с интеллектуального на физический и наоборот);
- Через каждые 20-25 минут необходимо делать перерыв;

- На рабочем месте ученика поддерживается нормальный световой и температурный режим;
- Необходимо исключить отвлекающие факторы;
- Важным фактором является одобрение деятельности, подчеркивание наметившихся успехов;
- Дозировать деятельность следует так, чтобы возникающее в результате утомление полностью исчезало за время отдыха.



**Спасибо
за внимание!**