

# *Школьная утомляемость.*



# 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!**