

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ (ПЕРВОКЛАССНИКОВ):

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

Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают в процессе отдыха или при смене деятельности.

НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

- ✓ Плаксивость;
- ✓ Раздражительность;
- ✓ Стойкое снижение работоспособности (например, когда ребенок «забывает» даже то, что знал, делает «глупые» ошибки);
- ✓ Снижение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- ✓ Часто бывают жалобы на головные боли, боли в животе;
- ✓ Нарушается сон, аппетит.

При переутомлении изменения, происходящие в организме, не проходят ни при кратковременном отдыхе, ни при переключении на новый вид деятельности.

Изменение работоспособности в течении недели:

- ✓ Понедельник – вработывание;
- ✓ Вторник, среда – оптимум, с наиболее высокой и устойчивой работоспособностью;
- ✓ С четверга начинается спад работоспособности.

Начало урока, учебного дня, недели и года должно быть, по возможности, облегченным, так как работоспособность в эти периоды снижена, а функциональное напряжение всех систем организма повышено.