

Анализ функционального напряжения и школьной адаптации

Состояние психического и физического здоровья, успешность адаптации к школе определяется:

- ◆ Степенью функциональной зрелости организма;
- ◆ Его здоровьем;
- ◆ Соответствием методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ◆ Соблюдение гигиенических нормативов и правил организации учебного процесса;
- ◆ Психологический климат в классе и дома.

Снижается уверенность ребенка в себе

Падает учебная мотивация

Нарастает тревожность

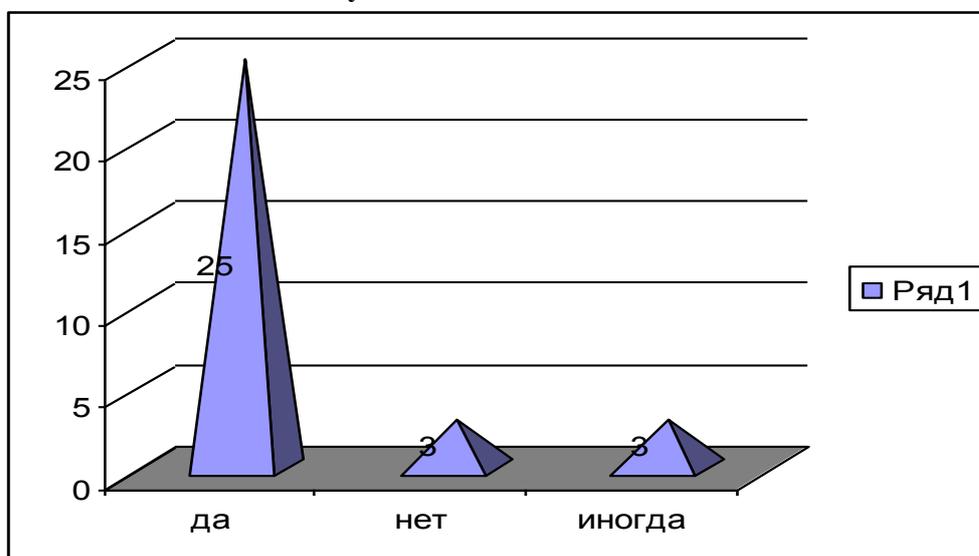
Появляется негативное отношение к школе

Появляются неврозы, ухудшение психического здоровья

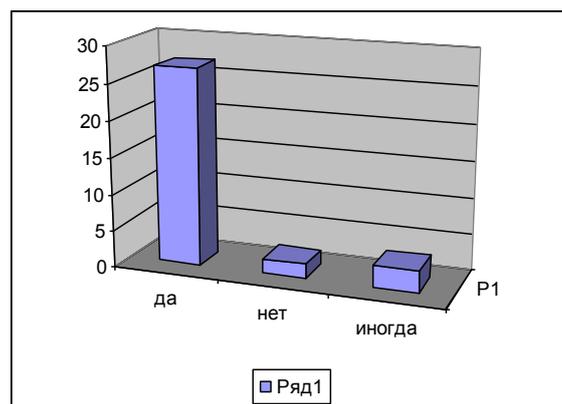
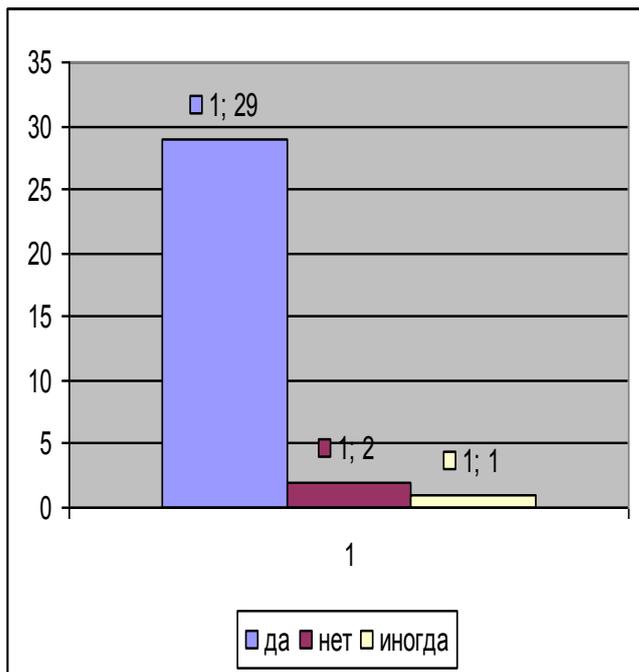
В условиях школы важно учитывать:

- ◆ Постоянное усложнение и интенсификация программ.
- ◆ Нормирование учебной нагрузки.
- ◆ Регламентация длительности уроков.
- ◆ Время продолжительности каникул.
- ◆ Количество уроков в течении дня и недели.
- ◆ Оптимальные условия для здоровья и отдыха.
- ◆ Утомление на уроке.

Желание ходить в школу.



Установление контактов с учителями и учениками.

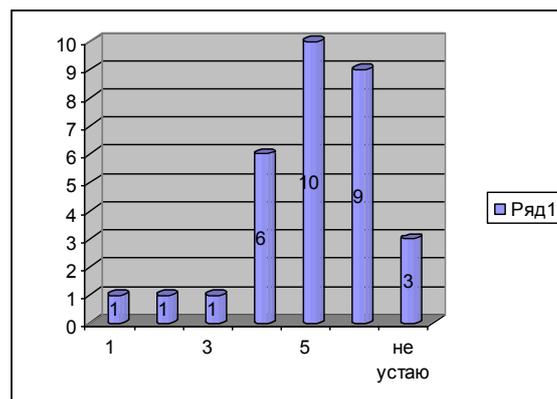
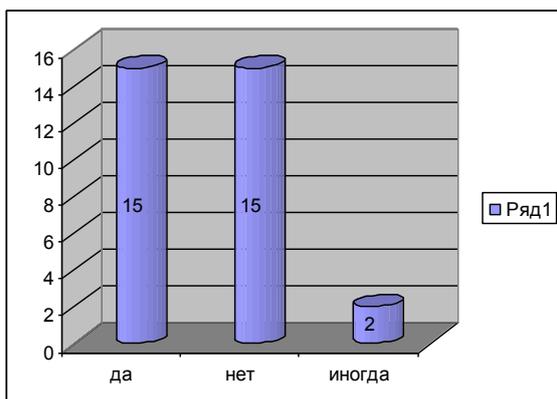


Утомление на уроке – естественное следствие учебной деятельности.

О начале развития утомления свидетельствуют:

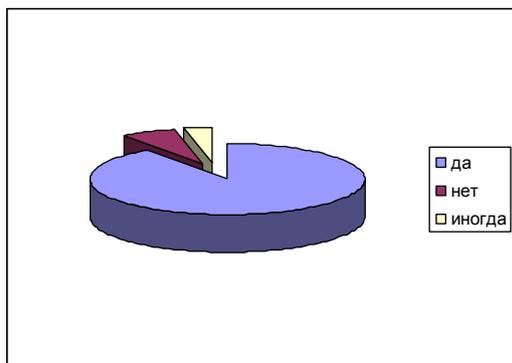
- ◆ Снижение внимания
- ◆ Снижение продуктивности труда
- ◆ Появление двигательного беспокойства
- ◆ Нарушение ритма дыхания и сердцебиения
- ◆ Ухудшение самочувствия

Усталость на уроках.

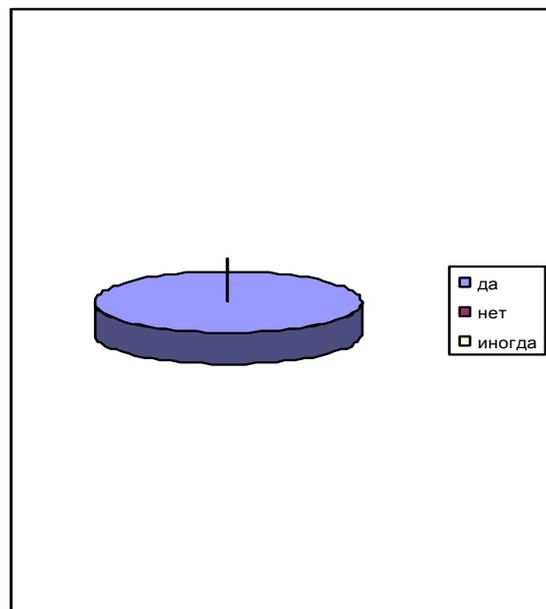


Введение уроков иностранного языка и информатики в программу начальной школы повышает мотивацию к учению.

Английский язык.



Информатика.



Уровень мотивации к учению, характер адаптации, степень функциональной напряженности зависят от применения здоровьесберегающих технологий в школе.

Комплексный подход к применению таких технологий включает в себя:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований с состоянием внутришкольной среды и организации учебного процесса
2. Проведение физкультурно-оздоровительной работы
3. Соблюдение рационального режима дня школьников
4. Организация квалифицированной медицинской и психологической помощи школьникам
5. Мониторинг состояния здоровья учащихся
6. Организация работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни среди учащихся, педагогов, родителей