

Аналитическая справка «Уровень утомляемости учащихся 1 и 4 классов на начало и конец учебного года».

Утомление школьников

Степень снижения здоровья определяется соотношением исходных резервов (исходного уровня здоровья) и функциональными (энергетическими) тратами на осуществляемую деятельность. Функциональные траты при продолжительной работе приводят к определенным изменениям функционального состояния организма человека – развитию утомления. Утомление – это временная потеря работоспособности, вызванное напряжённой и сложной умственной работой (Руководство по физиологии труда, 1969). При интенсивной и длительной учебной работе школьников развивается утомление, а иногда и переутомление (Хрипкова А.Г. и соавт., 1990).

Систематическое утомление и переутомление относится к патологическому состоянию и ведёт не только к снижению качества усвоения учебного материала, но и к ухудшению здоровья. Поэтому раннее выявление признаков утомления и своевременная их коррекция является важным условием сохранения здоровья школьников.

На степень умственной работоспособности влияют экзогенные и эндогенные факторы. Эти факторы в естественных условиях действуют на организм одновременно.

Утомление (как субъективное, так и объективное) отрицательно сказывается на процессе обучения и успеваемости. Однако нельзя забывать, что **утомление - это охранительная, защитная реакция от чрезмерного истощения функционального потенциала и в то же время – стимулятор последующего роста работоспособности.** Поэтому требования гигиены к организации учебно-познавательной деятельности направлены не на то, чтобы исключить появление у школьников утомления, а на то, чтобы отдалить его наступление, оградить организм от отрицательного воздействия чрезмерного утомления (Хрипкова А.Г. и соавт., 1990).

Исследование проводилось с учащимися 1 и 4 классов (26 учащихся) в начале и в конце учебного года.

Метод контроля: диагностика, посещение уроков, анкетирование родителей.

25.09.2018 и 22.04.2019 были посещены уроки 1 и 4 классов с целью изучения индивидуальных особенностей учащихся по предупреждению утомляемости школьников.

Цель: отслеживать проявление утомляемости детей во время урока, а также, мер, предпринимаемых учителем для профилактики утомляемости.

Критерии оценивания: используется оценочная шкала: слабые проявления средние и сильные.

Методика определения утомления по внешним признакам
(использовалась для 1 класса)

Объекты наблюдения	УТОМЛЕНИЕ		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивания ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, подергивание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

В первом классе 25.09.2018

Объекты наблюдения	УТОМЛЕНИЕ		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения 5 человек	Рассеянное, частые отвлечения 2 человека	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует 5 человек
Поза	Непостоянная, потягивания ног и выпрямление туловища 4 человека	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, подергивание головы руками 6 человек	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула 2 человека
Движения	Точные 6 человек	Неуверенные, замедленные 2 человека	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка) 4 человека
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задавание вопросов 4 человека	Слабый интерес, отсутствие вопросов 5 человек	Полное отсутствие интереса, апатия 3 человека

Объекты наблюдения	УТОМЛЕНИЕ		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения 10 человек	Рассеянное, частые отвлечения 2 человека	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует 0 человек
Поза	Непостоянная, потягивания ног и выпрямление туловища 12 человек	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, подергивание головы руками 0 человек	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула 0 человек
Движения	Точные 4 человек	Неуверенные, замедленные 4 человека	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка) 4 человек
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задавание вопросов 4 человека	Слабый интерес, отсутствие вопросов 5 человек	Полное отсутствие интереса, апатия 3 человека

Основными признаками нервно-психического утомления выступает недостаточность активного внимания (его сосредоточения, распределения, объема и особенно устойчивости), дезорганизация (нарушение последовательности) и замедление темпа мыслительной деятельности при сохраняющейся возможности коррекции ошибок.

Вначале учебного года первоклассники более утомляемы, так как идет процесс адаптации к школе и много отвлекающих факторов.

Повышенная утомляемость обусловлена слабостью нервной системы, анатомо-физиологической незрелостью в связи с индивидуальными особенностями обучающихся в школе-интернате, а также значительной перегрузкой, превышающей индивидуально-типологические особенности человека.

Несмотря на это, к концу учебного года, когда дети уже адаптированы и включены в учебный процесс, уровень утомляемости снизился.

В ходе проведенных бесед с детьми 1 и 4х классов (26 учеников) было выявлено, что уроки и занятия во второй половине дня им очень нравятся.

По данным наблюдения были даны рекомендации родителям, детям и педагогам 1 и 4-х классов.

Ученики 4-х классов (приняли участие 14 уч-ся) в анкетировании организация времени на выполнение домашнего задания.

Анкета домашнее задание (4 класс)

№ п.п.	Вопросы	ОТВЕТ	
		Да	Нет
1	Умеете ли Вы организовывать свое время для выполнения всех учебных заданий?	8	6
2	Умеете ли вы учиться, самостоятельно приобретать знания без помощи учителя?	4	10
3	Сколько времени вы тратите ежедневно на выполнение домашних заданий?	1-2 часа 7	2-3 часа 7
4	Успеваете ли подготовиться по всем предметам?	11	3

На 5 вопрос. На подготовку, каких предметов тратите больше всего времени и почему?

Русский язык 10 учащихся (не понимаю, трудный предмет);

Математика (трудные примеры и задачи) 14 учащихся;

Чтение 13 учащихся (большой объем читать);

На 6 вопрос. На устные предметы, т.к. много трудных заданий и теоретического материала.

Математика 10 учащихся

Русский язык 6 учащихся

Справляюсь 4 учащихся

На 7 вопрос. По каким предметам выполняете домашнее задание с удовольствием, по каким нет? Почему?

По всем предметам 9 учащихся

Нравится 2 половина дня ритмика, музыка и физкультура 14 уч-ся

На дополнительные вопросы ученики и родители 4 - х классов ответили:

1) Хотели бы перейти в другую школу?

Все дети и родители ответили НЕТ.

2) Как часто и о что вам говорят дети о школе?

Положительные отзывы о школе, классных руководителях. Нравятся, как преподают другие учителя. Хотят в большую школу.

На основе полученных результатов в 4 классе в целом проявление средней и слабой утомляемости. Уровень утомляемости снизился по сравнению с началом учебного года.

Классный руководитель Козлова Л.В. и воспитатель Зубова А.П. применяют физминутки, а также смену деятельности на уроке и во внеурочное время. Домашнее задание дается согласно требованию рабочей программы.

В исследовании так же принимали участие и родители.

В анкетировании «Школьные нагрузки» на начало учебного года участвовали 26 родителей.

Утверждения из анкеты:

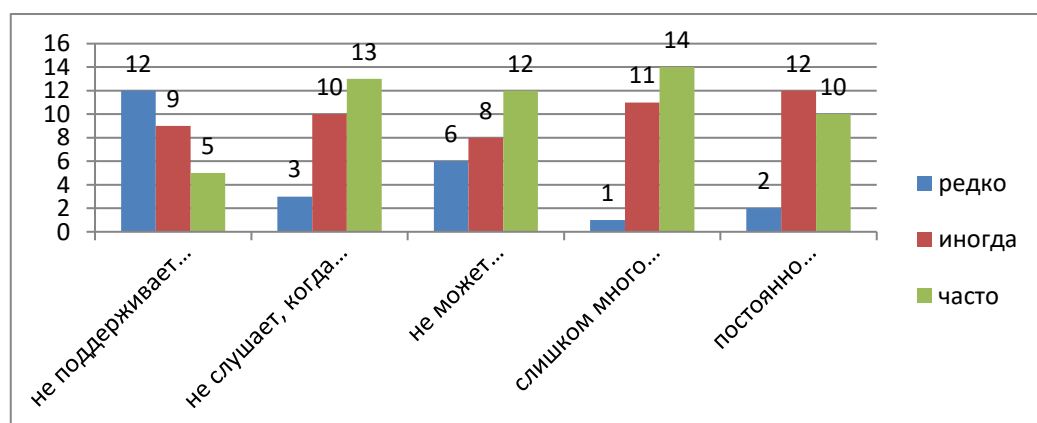
-не поддерживает внимание 12(редко), 9(иногда), 5(часто)

-не слушает, когда к нему обращаются 3(редко), 10(иногда), 1(часто)

-не может выдержать требуемое кол-во времени 6(редко), 6(иногда), 12(часто)

-слишком много бегает 1 (редко), 11(иногда), 14(часто)

-постоянно находится в движении 2(редко), 12(иногда), 12(часто)



В анкетировании «Школьные нагрузки» на конец учебного года участвовали 26 родителей.

Утверждения из анкеты:

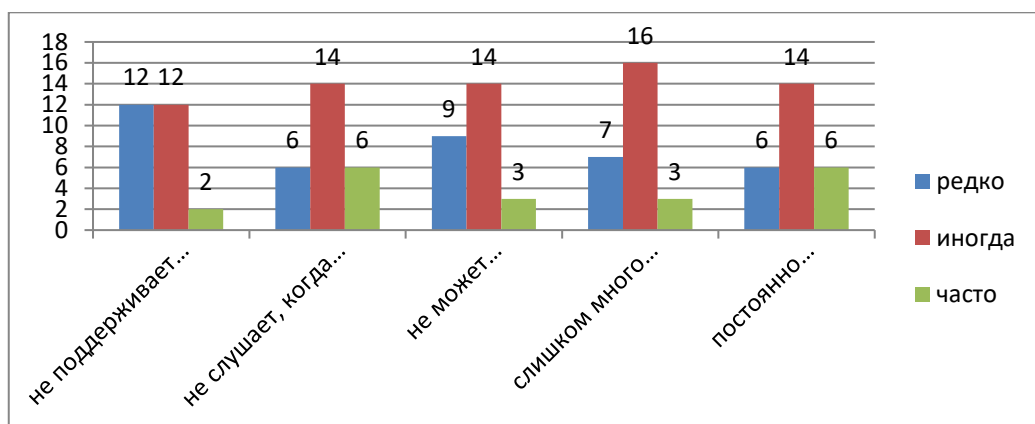
-не поддерживает внимание 12(редко), 12(иногда), 2(часто)

-не слушает, когда к нему обращаются 6(редко), 14(иногда), 6(часто)

-не может высидеть требуемое кол-во времени 9(редко), 14(иногда), 3(часто)

-слишком много бегают 7 (редко), 16(иногда), 3(часто)

-постоянно находится в движении 6(редко), 14(иногда), 6(часто)



Для учеников и родителей 4-х классов так же проводились беседы, консультации и анкетирование.

Заключение.

Несмотря на то, что в целом к 6–7 годам у ребенка возрастает подвижность нервных процессов, равновесие процессов возбуждения и торможения, появляется устойчивая способность осуществления целенаправленного произвольного поведения, повышается физическая выносливость. А к 7–10 годам основные свойства нервных процессов по своим функциональным характеристикам приближаются к свойствам нервных процессов взрослых людей. У отдельных детей эти свойства еще очень неустойчивы. Повышение работоспособности носит относительный характер и для многих продолжает оставаться характерной повышенной утомляемостью. Их работоспособность обычно падает через 15–20 минут интенсивной работы на уроке, а также при повышенной эмоциональной насыщенности урока и мероприятий. В учебной деятельности можно встретить значительное количество разнообразных ситуаций, повышающих нервное напряжение ребенка. По некоторым данным только в течение одного урока школьник способен испытывать на себе колебания напряжения и нагрузки от 7 до 20 раз (С. В. Вахрушев, 1996, с. 8). К ним относятся задания и учебные ситуации с различным объемом информации, стимулов или раздражителей большой интенсивности, субъективной значимости, требующие значительной выносливости и работоспособности нервной системы. Учащиеся со слабым типом нервной системы, склонные к утомлению и истощению психических процессов, оказываются неспособными к успешному выполнению подобной учебной работы, у них происходит временное изменение качества умственных достижений и уровня умственной деятельности.

На примере исследования 1 и 4 классов можно говорить о том, что в ходе адаптации к образовательному процессу уровень утомляемости снижается, благодаря слаженной работе педагогов и родителей при создании благоприятной обстановки для обучения.

Анкета

для определения школьной мотивации учащихся начальных классов

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- Не очень
- Нравится
- Не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?

- Чаще хочется остаться дома
- Бывает по-разному
- Иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в школу или остался бы дома?

- Не знаю
- Остался бы дома
- Пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- Не нравится
- Бывает по-разному
- Нравится

5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?

- Хотел бы
- Не хотел бы
- Не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- Не знаю
- Не хотел бы
- Хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- Часто
- Редко
- Не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- Точно не знаю
- Хотел бы
- Не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- Мало
- Много
- Нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- Нравятся
- Не очень
- Не нравятся

Анкета для определения школьной мотивации учащихся начальных классов

Почему ты ходишь в школу?

1. Я хожу в школу потому, что меня заставляют родители.

2. Я хожу в школу потому, что мне нравится учиться, делать уроки. Даже если бы школы не было, я бы все равно учился.

3. Я хожу в школу потому, что там весело, много ребят, с которыми можно играть.

4. Я хожу в школу потому, что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы я был маленьким.

5. Я хожу в школу потому, что нужно учиться. Без ученья никакого дела не сделаешь, а когда выучишься – можешь стать кем захочешь.

6. Я хожу в школу потому, что получаю там хорошие отметки.

Предлагаю следующие приёмы и методы снятия утомления и повышения работоспособности школьников.

Гигиенические гимнастические упражнения

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз, мозга, снимающие утомление.

Гимнастика для глаз

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд (в течение 2 мин.).
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).
4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
6. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
8. Упражнения делаются стоя. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.
9. Стоя водите глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.
10. Стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12 раз. Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.
11. Можно осуществлять движения глазами, ориентируясь следующими схемами:

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

1. Сидя на стуле отвести голову назад и плавно наклонить назад. Затем голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову направо и – в исходное положение. Поворот головы налево и - в исходное положение. Повторить 6-8 раз медленно.

3. Стоя или сидя, руки на поясе. Махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево и в исходное положение. То же проделать правой рукой. Повторить 4-6 раз медленно.

Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Сидя или стоя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями голову наклонить вперед. Темп средний

2. Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.

3. Сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутки для снятия утомления с туловища

1. Стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз направо. Резко повернуть таз налево. Во время повторов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Стойка ноги врозь, руки за голову. Круговые движения (3) в одну сторону, затем в другую. Руки вниз потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Стойка ноги врозь. Наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. Исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.