|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КАКИЕ ДЕТИ В ЗОНЕ РИСКА**  Уставать от чрезмерных школьных нагрузок могут абсолютно все дети.  Этому способствуют слишком плотный график:   * Разнообразные кружки; * Секции; * Факультативы и репетиторы. * Также это дети со слабым здоровьем и нежеланием учиться.   C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\PUB60COR\J0187881.WMFОсобое внимание следует уделять школьникам с синдромом отличника, которые сами могут не заметить, что перегружены.  C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\PUB60COR\J0187881.WMF | Школьная перегрузка наблюдается у 50% детей на Земле. Это приводит к различным заболеваниям и постоянной усталости ребенка. Если вы заметили характерные признаки переутомления, позвольте сыну или дочке отдохнуть, не давите на него, если он не отличник. Оценку исправить проще, чем здоровье. Помните об этом.  Последствиями могут быть снижение физического здоровья, ухудшение состояния нервной системы, потеря интереса к учебе. | ***Государственное учреждение образования***  ***«Криничанская средняя школа Мозырского района»***  **Перегрузка у школьников**  ***C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\PUB60COR\ED00019_.WMF***  ***247781, Республика Беларусь***  ***Гомельская область***  ***Мозырский район***  ***п.Криничный***  ***ул. Школьная, 1и***  ***тел: 8 (02351) 20-99-65*** |
| **Признаки утомляемости у школьника**   * C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\PUB60COR\J0196354.WMFДавление   Это важный показатель здоровья любого организма.Норма верхнего детского давления – 80-100.В случае разницы между верхним и нижним давлением меньше пяти единиц нужно бить тревогу.   * Поведение на уроках   Оно может быть либо слишком активным, либо наоборот чересчур безынициативным. Ребенок может перечить учителюСпорить с одноклассниками; Перебивать или быть вялым, понурым.   * Снижение веса   Он начинает стремительно худеть из-за отсутствия нужного количества отдыха и неправильного питания.   * Депрессия   Стабильно плохое настроение; Он слаб; Теряет интерес к знаниям;   * Ухудшение аппетита   Он не притрагивается даже к любимым пирожкам и пирожным.   * Вредные привычки   Он может грызть ногти не из-за прихоти, а из-за стресса. Скрипит зубами во сне, испытывает ночные кошмары. Появление синяков под глазами и легкое заикание | **Факторы вызывающие учебную перегрузку**   * **Интеллектуальная нагрузка**   Есть определенные этапы интеллектуального развития ребенка. Родителям нельзя их ускорять, они должны идти природной чередой. В противном случае, ребенок начнет слишком уставать, что приведет к перегрузке.   * **Социальная**   Школьник должен влиться в коллектив, стать частью социального общества. Иногда этот процесс затягивается – тогда ребенок чувствует груз и начинает уставать больше.   * **Высокие требования**   Со стороны родителей часто приводят к излишним переживаниям детей. Требования к скорости чтения и письма.От высоких требований устают глаза и кисть.   * **Физическая нагрузка**   Большой уклон на внешкольные занятия также может ударить по здоровью ребенка.   * **Психологическая нагрузка**   Ребенок может испытывать слишком большую нагрузку, если много думает о своих чувствах или подавляет их. | **Возможные осложнения**  Из-за школьной перегрузки дети могут страдать от явных или скрытых неврозов.  Эти болезни могут перейти в хроническую стадию, превращаясь в серьезные психические расстройства.  Очень многие дети страдают от плохого зрения из-за большой нагрузки на глаза, от заболеваний желудочно-кишечного тракта.  Последствиями могут быть снижение физического здоровья, ухудшение состояния нервной системы, потеря интереса к учебе  От высоких требований устают глаза и кисть. |