

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РЕСПУБЛИКАНСКОГО МОНИТОРИНГА УРОВНЯ УТОМЛЯЕМОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ VIII КЛАССА

Мониторинг уровня утомляемости и работоспособности учащихся VIII класса проводился в декабре 2016 года в соответствии с приказом Министра образования Республики Беларусь от 29.08.2016 № 730 «О проведении мониторинга качества общего среднего образования в 2016/2017 учебном году».

В мониторинге уровня утомляемости и работоспособности учащихся приняли участие 734 учащихся VIII класса из 30 учреждений общего среднего образования (далее — учреждения образования), расположенных во всех регионах республики и 714 законных представителей учащихся, а также 396 педагогов учреждений образования, работающих в VIII классе.

В ходе данного исследования изучались уровень утомления и умственной работоспособности учащихся VIII класса, а также факторы, которые могли оказать влияние на вышеуказанные показатели функционального состояния учащихся. В качестве таких факторов рассматривались:

соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса;

организация образовательного процесса в рамках учебных занятий;

интерес учащихся к изучению учебных предметов;

эмоциональное состояние учащихся;

самоорганизация учащимися своего учебного труда.

Справочно.

Умственная работоспособность — потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность в течение определенного времени. Умственная работоспособность влияет на результаты учебной деятельности учащихся. Динамика работоспособности во многом зависит от индивидуальных особенностей организма, его физического состояния и диапазона компенсаторных возможностей, а также типа нервной системы.

Снижение умственной работоспособности выражается в *утомлении*, временном ухудшении

функционального состояния организма. Свойство организма быть подверженным утомлению называется *утомляемостью*. Эмпирическим показателем утомляемости является *уровень утомления*. Утомление — естественная защитная реакция организма, которая проявляется на поведенческом уровне (уменьшение скорости и точности работы, отвлечения, разговоры), физиологическом уровне (затруднение выработки условных связей) и психологическом уровне (снижение сосредоточенности внимания, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере). Утомление и умственная работоспособность выступают интегральными показателями состояния здоровья и адаптационных резервов организма.

Изучение утомления и умственной работоспособности особенно актуально для учащихся подросткового возраста. Для подростков характерно интенсивное физическое развитие¹, половое созревание организма, а также неустойчивость эмоциональной сферы, системы ценностей, интересов и поведения. Выбор учащихся данного возраста для участия в мониторинговом исследовании также обусловлен и интенсивными учебными нагрузками, которые в совокупности с неправильным образом жизни и другими неблагоприятными факторами окружающей среды могут существенно ухудшать здоровье учащихся.

Для изучения уровня утомления и умственной работоспособности учащихся использовался тест «Корректирующая проба». Для выявления факторов, влияющих на функциональное состояние учащихся, применялись анкеты: «Причины утомляемости учащихся» (для учащихся и законных представителей учащихся), «Факторы, обуславливающие функциональное

¹ Интенсивное физическое развитие влияет на функциональное состояние подростков. По данным психологических исследований, подростки с более высоким уровнем физического развития, как правило, обладают более низкой выносливостью. Как отставание, так и опережение в темпах физического развития и полового созревания могут быть также следствием отклонений в функциях центральной нервной системы.

состояние учащихся» (для учителей, работающих в VIII классе).

Тест «Корректурная проба» позволяет в течение короткого времени определить одновременно у большого количества учащихся некоторые показатели функционального состояния центральной нервной системы. Для определения умственной работоспособности и утомления учащимся предлагалось дважды (в конце первого и последнего учебных занятий) в течение пяти минут зачеркивать и подчеркивать предложенные буквы.

На основе теста «Корректурная проба» выявлялись пять уровней утомления: «без изменений», «вработывание», «первые признаки утомления», «утомление» и «выраженное утомление». Уровни «без изменений» и «вработывание» свидетельствуют об отсутствии утомления. Уровень «вработывание» рассматривается как процесс включения в учебную деятельность, который происходит у одних учащихся быстрее, у других медленнее.

Уровень «первые признаки утомления» свидетельствует о начальной стадии утомления, которое внешне может никак не проявляться. Данный уровень может компенсироваться волевым усилием ученика и положительной мотивацией к учебной деятельности.

Уровень «утомление» проявляется в увеличении времени выполнения задания, числа ошибок и неправильных ответов, двигательном беспокойстве, отвлечениях, появлении чувства усталости. Накопленное в течение длительного времени утомление приводит к выраженному утомлению.

Уровень «выраженное утомление» рассматривается как показатель крайней степени утомления, которое может переходить в состояние переутомления. «Выраженное утомление» проявляется в снижении интеллектуальной продуктивности, замедленности мыслительных процессов, отвлекаемости, изменении почерка, ухудшении самочувствия, снижении настроения учащихся и др.

Тест «Корректурная проба» также позволяет выявить *умственную работоспособность* учащихся. Закономерности ее

динамики проявляются в том, что в начале учебного занятия у учащихся происходит вработывание, затем наступает период устойчивой работоспособности и постепенное ее снижение. Этап устойчивой работоспособности проявляется в концентрации внимания, сосредоточенности, продуктивности мышления. Он сменяется периодом *компенсаторной перестройки*, который сопровождается снижением внимания, темпа деятельности, отвлечениями на занятия, что характерно для утомления. Тест позволяет определить три уровня умственной работоспособности: *высокий, средний и низкий*.

Высокий уровень умственной работоспособности характеризуется длительной продуктивной деятельностью. Учащийся способен к длительным учебным нагрузкам, в деятельность включается сразу, сосредоточен, отвлекается минимальное количество раз. Напряженная умственная работа приносит учащемуся не только успех, но и удовлетворение. Объем выполненных заданий за единицу времени по сравнению с другими учениками у него более высокий.

Средний уровень умственной работоспособности характеризуется интенсивной деятельностью в течение некоторого времени. Учащийся сосредоточен более длительное время, если учебная деятельность организована занимательно. Но как только интерес падает, сразу снижаются произвольные процессы, учащийся занимается вполовину, включается не сразу, теряет время, ждет распоряжений. Умственная деятельность может поддерживаться путем волевых усилий, самоконтроля, высокого уровня саморегуляции.

Низкий уровень умственной работоспособности проявляется в медленной вработываемости, низком темпе выполнения заданий. Вработывание удлиняется у медлительных и (или) ослабленных учащихся в 1,5—2 раза по сравнению с другими учащимися. Сокращение данного периода вработывания приводит к эмоциональному напряжению, повышению тревожности у учащихся. Для учащегося с низким уровнем умственной работоспособности характерны нестабильность внима-

ния, отвлекаемость, трудности с быстрым включением в учебную деятельность, забыванием и воспроизведением учебного материала.

Результаты изучения уровня умственной работоспособности учащихся VIII класса

В целом, как показали результаты теста «Корректирующая проба», для большинства учащихся, принявших участие в исследовании, характерен средний уровень умственной работоспособности (выявлен у 71,8 % учащихся в конце первого и у 64,8 % в конце последнего учебных занятий). Количество учащихся с высоким уровнем умственной работоспособности составляет в среднем около 13 % и практически не изменяется в течение учебного дня. Количество учащихся с низким уровнем умственной работоспособности увеличивается к концу учебного дня с 15,5 % до 22,1 %.

Сравнительный анализ результатов изучения уровня умственной работоспособности учащихся учреждений образования, расположенных в *городской* и *сельской местности* (далее — *городских* и *сельских учреждений образования*), в конце первого и последнего учебных занятий свидетельствует о том, что:

количество учащихся из городских учреждений образования с высоким уровнем умственной работоспособности больше, чем количество учащихся с таким же уровнем умственной работоспособности из сельских учреждений образования (на 6—8 %).

количество учащихся из сельских учреждений образования с низким уровнем умственной работоспособности больше, чем количество учащихся с аналогичным уровнем умственной работоспособности из городских учреждений образования (на 13 %) (*диаграмма 1*).

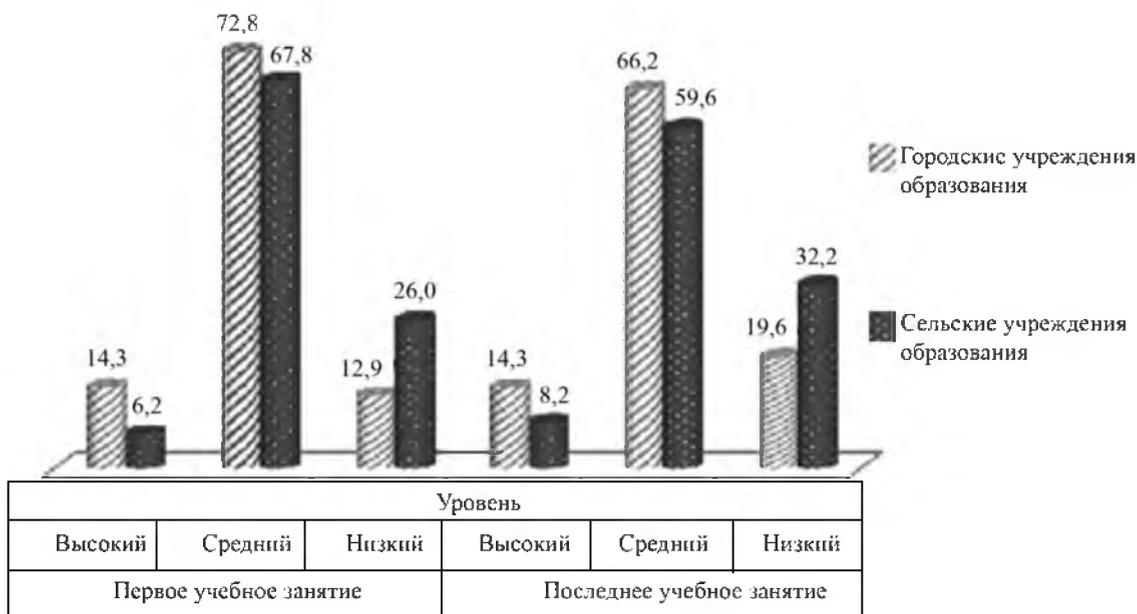


Диаграмма 1 — Распределение учащихся VIII класса городских и сельских учреждений образования по уровням умственной работоспособности в конце первого и последнего учебных занятий (в %)

Сравнительный анализ результатов изучения уровня умственной работоспособности *девушек и юношей* свидетельствует о том, что количество девушек, для которых характерен высокий

уровень умственной работоспособности в конце первого и последнего учебных занятий, практически в два раза больше, чем количество юношей (*диаграмма 2*).

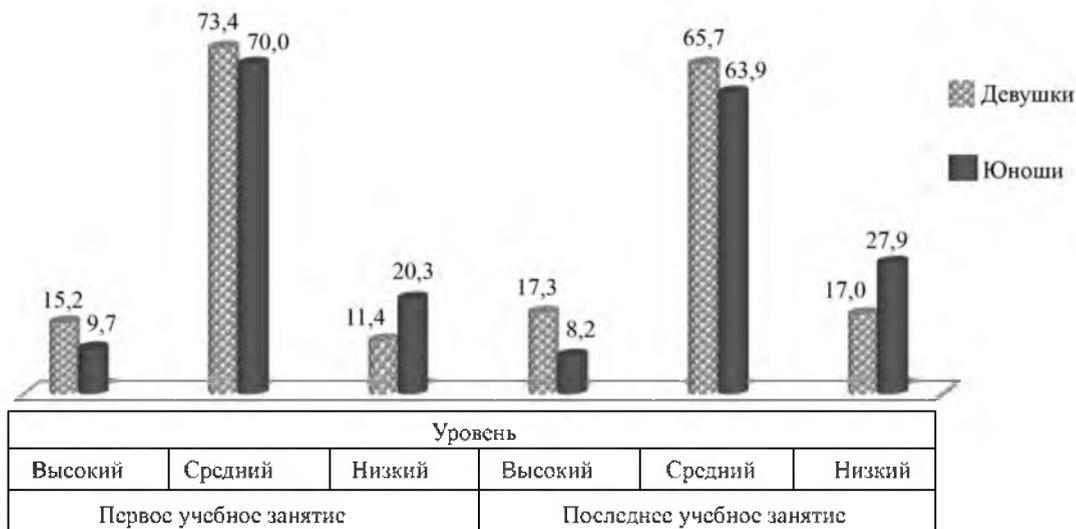


Диаграмма 2 — Распределение девушек и юношей VIII класса по уровням умственной работоспособности в конце первого и последнего учебных занятий (в %)

Высокий уровень умственной работоспособности характерен в среднем для 16,2 % *девушек*, принявших участие в исследовании. Им присущи более высокая сосредоточенность внимания на учебных занятиях, а также более высокая способность к преодолению учебных нагрузок. Данный факт может быть обусловлен, в том числе, и психофизиологическими особенностями девушек.

Низкий уровень умственной работоспособности характерен в большей степени для юношей, чем для девушек (у юношей он ниже на 9–11 %).

Следует отметить, что к концу учебных занятий количество как девушек, так

и юношей с низким уровнем умственной работоспособности увеличивается (у девушек на 5,6 %, у юношей на 7,6 %).

Таким образом, полученные результаты в целом свидетельствуют о том, что умственная работоспособность у восьмиклассников как городских, так и сельских учреждений образования, а также у девушек и юношей снижается к концу учебных занятий.

Результаты изучения уровня утомления учащихся VIII класса

Результаты изучения уровня утомления учащихся VIII класса представлены на диаграмме 3.

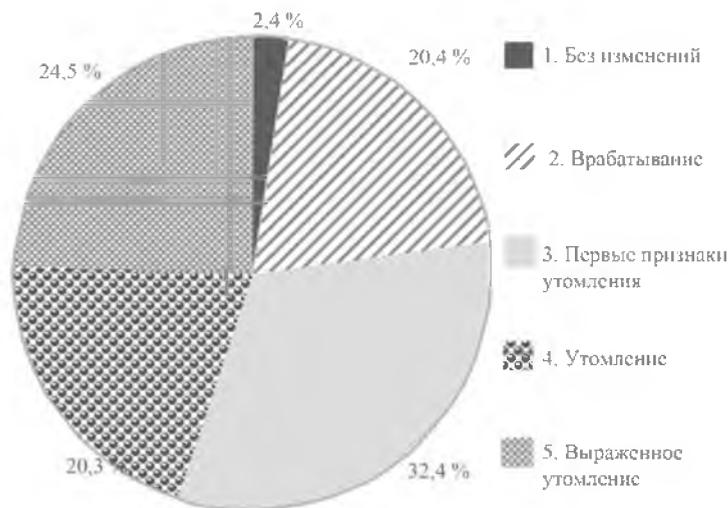


Диаграмма 3 — Распределение учащихся VIII класса по уровням утомления

Данные диаграммы 3 свидетельствуют о том, что:

уровень «*выраженное утомление*», проявляющийся в снижении интеллектуальной продуктивности, замедленности мыслительных процессов, характерен для 24,5 % участников исследования;

уровень «*утомление*», проявляющийся в

изменении поведения, чувстве усталости, присущ 20,3 % учащихся;

уровень «*первые признаки утомления*», который чаще всего внешне никак не проявляется, характерен для 32,4 % учащихся.

На диаграмме 4 представлены результаты изучения уровней утомления у девушек и юношей.

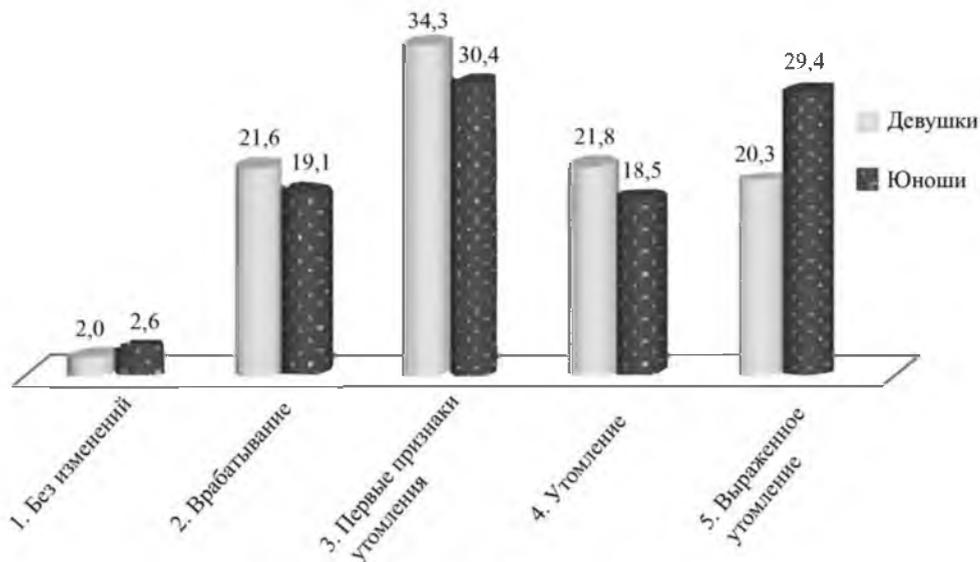


Диаграмма 4 — Распределение девушек и юношей по уровням утомления (в %)

Как видно из диаграммы 4, уровни утомления «*без изменений*» и «*вработывание*» наблюдаются практически у 20 % девушек и юношей. Около 30 % девушек и юношей имеют *первые признаки утомления*. Уровень «*утомление*» характерен для пятой части девушек и юношей. Количество девушек с *выраженным утомлением* на 9,1 % меньше, чем количество юношей.

Таким образом, для юношей, принявших участие в мониторинге, характерен более высокий уровень утомления. При этом необходимо также отметить, что у юношей зафиксирована и более низкая умственная работоспособность, что может быть обусловлено психофизиологическими и возрастными особенностями подросткового возраста.

Сравнительный анализ результатов выполнения теста «Корректирующая проба» учащимися VIII, X и XI классов, который проводился соответственно в 2016/2017, 2015/2016 и 2010/2011 учебных годах, сви-

детельствует о том, что признаки *выраженного утомления* характерны для практически одинакового количества учащихся VIII и XI классов (25 %—26 %). В VIII классе это в большей степени обусловлено психофизиологическими особенностями учащихся, в XI классе — большим объемом учебной нагрузки учащихся.

Выраженное утомление также имеют 14,2 % учащихся X класса, что обусловлено более высоким уровнем их психофизиологического развития по сравнению с учащимися VIII класса и относительно невысокой учебной нагрузкой по сравнению с учащимися XI класса.

Факторы, влияющие на уровень утомления учащихся VIII класса

По результатам анкетирования учащихся VIII класса можно выделить следующие факторы, которые оказывают значительное влияние на их утомление.

1. *Необходимость усвоения большого*

объема информации на учебных занятиях (отметили практически 56 % восьмиклассников).

2. *Длительное время, уделяемое подготовке домашних заданий по учебным предметам.* В среднем 44,3 % учащихся с различными уровнями выраженности утомления затрачивают на выполнение домашних заданий от 1 до 2 часов в день. Практически каждый пятый учащийся с выраженным утомлением выполняет домашние задания более 3 часов.

Результаты мониторинга свидетельствуют о том, что длительное время подготовки домашних заданий учащимися связано с:

недостаточным уровнем сформированности умения выделять главное в учебном материале;

неумением правильно организовать подготовку домашних заданий (в два раза больше утомляются учащиеся, которые не чередуют учебные предметы гуманитарного и естественнонаучного циклов, письменные учебные предметы с устными, сложные с более легкими);

большим объемом домашних заданий по учебным предметам;

желанием иметь высокие отметки по всем учебным предметам и сложностью изучения некоторых учебных предметов.

3. *Большое количество дополнительных занятий (факультативные занятия, занятия с репетитором, занятия в секциях, кружках и др.).* Около 30 % участников исследования указали на этот фактор в качестве основной причины своего утомления.

4. *Несоблюдение отдельных требований СанПиН при проведении учебных занятий.* Так, в среднем 16,5 % учащихся отметили, что занятия по сложным учебным предметам (математике, физике, химии и т. п.) всегда проводятся на первом и (или) последнем учебном занятии. Контрольные работы по учебным предметам всегда проводятся на первом и (или) последнем учебном занятии (около 10 % ответов учащихся). В один день проводятся контрольные работы (по 45 минут) по нескольким учебным предметам (около 7 % учащихся ответили «всегда», около половины — «иногда»). Около трети уча-

щихся указали на отсутствие физкультминуток на учебном занятии.

5. *Особенности проведения учебных занятий.* По мнению учащихся, провоцируют утомление: записывание большого объема учебной информации (около 40 % ответов); требование учителя точно воспроизводить материал параграфа (около 30 % ответов); шум в классе отметили практически четверть учащихся, быстрый темп изучения учебного материала — более 20 % учащихся.

6. *Отсутствие интереса к изучению учебных предметов.* По мнению учащихся, интерес к изучению учебных предметов снижают: непонимание объяснения учебного материала учителем и непонимание практического его применения (около 40 % учащихся); сложный язык изложения учебного материала в учебных пособиях (около 33 % учащихся); эмоциональный дискомфорт учащихся на учебных занятиях (23 % учащихся).

Интерес к изучению учебных предметов у учащихся чаще всего обусловлен пониманием учебного материала, интересным проведением учебного занятия учителем (это отметили половина учащихся), а также содержанием учебного материала и предоставлением возможности задать вопрос, выразить свою точку зрения на учебном занятии (указали более трети учащихся). На диаграмме 5 отражены факторы, обуславливающие формирование интереса к учебной деятельности у учащихся с разным уровнем утомления.

По мнению четверти учащихся, важными показателями поддержания интереса к изучению учебных предметов являются получение поощрения за приложенные усилия для достижения результата в учебе, умение учителя отметить индивидуальный прогресс ученика. Практически половина родителей считают, что интерес учащихся к учебе в первую очередь стимулируют поощрения за успехи в ней, около 40 % отметили такой фактор, как ответственное отношение ребенка к учебе.

7. *Чувство неуверенности и страха на учебных занятиях.* Около трети учащихся на учебных занятиях часто испытывают

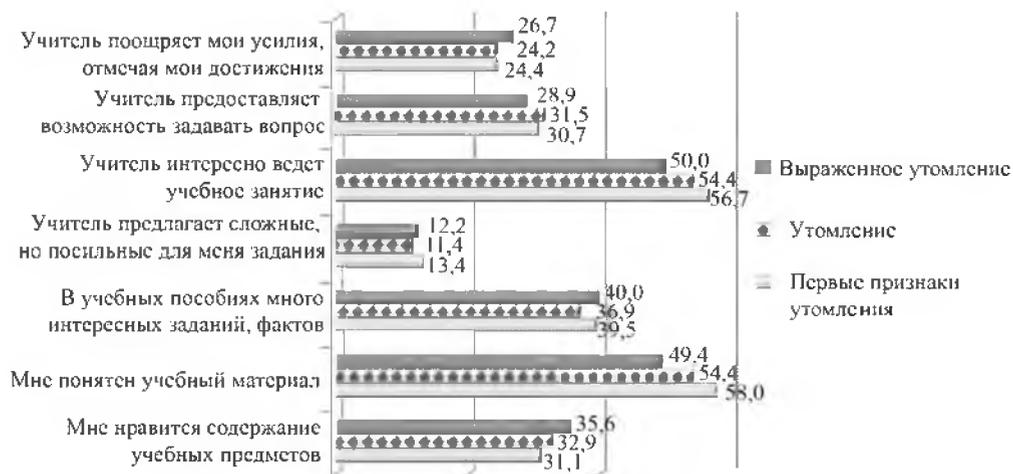


Диаграмма 5 — Факторы, обуславливающие формирование интереса к изучению учебных предметов у учащихся с разным уровнем утомления (%)

страх сделать ошибку и получить низкую отметку (половина учащихся — иногда). Каждый пятый учащийся испытывает большое напряжение на некоторых учебных занятиях. Большинство учащихся (около 70 %) иногда испытывают неуверенность в себе и в своих способностях, боятся высказать собственную точку зрения из-за опасения допустить ошибку. В результате это приводит к неадекватной (либо высокой, либо низкой) самооценке, низкому чувству самоуважения, что обусловлено боязнью ошибиться и выглядеть смешным в глазах одноклассников и (или) учителей (отметили около 40 % учащихся); страхом перед некоторыми учителями и сравнением учащихся с более успешными одноклассниками (около 30 %), необоснованным обвинением, подчеркиванием неудач, ошибок учащихся со стороны взрослых (около 20 % учащихся). При этом только 10,6 % педагогов рефлексируют эмоциональные состояния учащихся, замечают состояния тревоги и беспокойства.

8. *Неумение учащихся организовать свой учебный труд и свободное время.* Около 40 % учащихся не чувствуют себя отдохнувшими после выходных дней. Четверть из них часто чувствуют себя плохо (испытывают недомогание, головную боль, слабость и др.). Одной из причин усталости является *отсутствие отдыха на свежем воздухе*, на это указал каждый пятый участник

исследования. Около 20 % учащихся ответили, что нерегулярно питаются. Четверть опрошенных часто ложатся спать после 23 часов. Около трети учащихся часто выполняют домашние задания после 20.00.

В ходе мониторинга установлено, что практически половина законных представителей учащихся *не всегда замечают состояние усталости у своих детей.*

По мнению родителей, основными причинами усталости их детей являются:

несоблюдение режима дня, недостаточное время для ночного сна (около 35 % родителей);

трудности учащихся при изучении некоторых учебных предметов, непонимание учебного материала (около 35 %);

желание учащихся иметь высокие отметки по учебным предметам (около 27 %);

посещение большого количества дополнительных занятий (около 26 %);

длительное времяпровождение ребенка за компьютером (около 25 %).

Основными причинами возникновения утомления учащихся в процессе учебной деятельности, как полагают большинство педагогов, являются:

необходимость усвоения большого объема учебного материала (61,6 % педагогов);

сложный язык изложения учебного материала в учебном пособии и недостаточный интерес у учащихся к изучению учебных предметов (около 40 %);

недостаточная сформированность у учащихся общеучебных умений (33,6 %);

недостаточный уровень сформированности читательской грамотности (31,1 %).

По мнению педагогов, эффективность работы по профилактике утомления учащихся снижают следующие факторы: *недостаток времени на учебном занятии для проведения упражнений по профилактике утомления учащихся; отсутствие согласованности между учителями в определении объема домашнего задания; большое количество учащихся в классе, что затрудняет осуществление индивидуального подхода к учащимся; сложности в организации учебной деятельности гиперактивных учащихся.*

С целью снижения утомляемости и повышения умственной работоспособности учащихся на II ступени общего среднего образования **рекомендуется:**

администрации учреждений общего среднего образования:

— включить в годовой план работы учреждения образования вопросы, касающиеся профилактики утомляемости учащихся на учебном занятии;

— провести педагогические советы, совещания, семинары, на которых информировать педагогических работников о признаках, механизмах и факторах возникновения утомления учащихся, закономерностях динамики умственной работоспособности учащихся;

— организовать для педагогических работников семинары и консультации, посвященные вопросам создания психолого-педагогических условий эффективной организации учебного процесса, развития читательской грамотности учащихся, общеучебных умений как основных факторов профилактики утомляемости и успешного обучения учащихся;

— при составлении расписания учебных занятий соблюдать требования СанПиН, в частности, исключить проведение учебных занятий по сложным учебным предметам (математика, физика, химия и т. п.), а также контрольных работ на первом и последнем учебных занятиях и их проведение в один день по нескольким учебным предметам;

— рассмотреть на заседаниях методических объединений вопросы, касающиеся обучения учащихся общим способам умственной деятельности как ведущего фактора профилактики утомляемости учащихся; формирования и целенаправленного обучения мыслительным операциям (анализа, синтеза, сравнения, обобщения и т. п.), с помощью которых приобретаются осмысленные знания;

— усилить контроль над соблюдением психолого-педагогических требований к проведению учебного занятия (чередование различных видов учебной деятельности, исключение частых смен видов учебной деятельности, требования точного воспроизведения учебного материала параграфа, громкой и торопливой речи учителя, записывания большого объема информации и др.);

— организовать тематическую выставку научной литературы, посвященной проблеме профилактики утомляемости; закономерностям динамики умственной работоспособности учащихся; факторам, влияющим на возникновение утомления учащихся; методам оценки утомления, способам его снижения;

— организовать и провести в учреждении образования мониторинг эмоционального состояния учащихся на учебном занятии как основополагающего фактора профилактики утомления;

— включить в тематику родительских собраний вопросы профилактики утомления, создания условий для сохранения здоровья учащихся, формирования у учащихся умения организовать учебный труд и досуг;

учителям-предметникам:

— изучить вопросы, посвященные проблеме умственной работоспособности и утомляемости учащихся (механизмы, причины утомляемости, закономерности динамики и уровни умственной работоспособности);

— при организации и проведении учебных занятий использовать разнообразные методы и приемы, групповые формы работы с учащимися, наглядные средства обучения, в том числе электронные

образовательные ресурсы, активизирующие внимание и мышление учащихся;

— целенаправленно формировать у учащихся общеучебные умения и навыки, обучать их общим способам умственной деятельности, включить в план проведения учебных занятий специальную задачу формирования приемов умственной деятельности, необходимых для осознанного усвоения содержания образования по учебным предметам;

— развивать у учащихся умения обобщать, выделять существенные признаки предметов и явлений, анализировать, систематизировать учебный материал, выделять в нем главное, рационально запоминать. Это существенно облегчает усвоение содержания учебных предметов, позволяет лучше усваивать учебный материал, успешнее применять его на практике, а также учиться без перегрузок;

— при организации учебного занятия учитывать психофизиологические особенности учащихся подросткового возраста, особенности динамики умственной работоспособности девушек и юношей — учащихся VIII класса в течение учебного дня с целью ее сохранения на оптимальном уровне;

— доступно и понятно объяснять учащимся учебный материал, развивать способности и интерес, формировать положительную мотивацию учащихся к изучению учебных предметов;

— формировать у учащихся адекватные самооценку и уровень учебных притязаний, аргументировать отметку, отмечать потенциальные способности учащихся и пути достижения более высоких результатов в учебной деятельности;

— исключить неоправданно быстрый темп проведения учебного занятия, затрудняющий восприятие и понимание учебной информации и особенно негативно сказывающийся на учащихся-аудиалах, для которых преобладающим является слуховой канал получения информации; контролировать громкость речи, поскольку громкая речь вызывает возбуждение центральной нервной системы учащихся и побуждает их говорить громче. Это в свою очередь провоцирует шум на учеб-

ном занятии, нарушение дисциплины и приводит к возникновению усталости вплоть до появления головной боли;

— использовать индивидуальный подход при проведении учебных занятий: учитывать особенности гиперактивных учащихся; предлагать задания в соответствии с потенциальными возможностями и способностями учащихся к изучению учебных предметов; не торопить медлительных учащихся, так как это удлиняет время их вработываемости в процесс учебного занятия, приводит к эмоциональному напряжению, неуверенности в себе;

— чередовать различные виды деятельности на учебном занятии не чаще, чем в пределах 10 минут. Помнить, что частая смена видов учебной деятельности требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий, что влечет рост утомляемости и снижение умственной работоспособности;

— во время учебных занятий проводить физкультминутки, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения;

— рефлексировать эмоциональное состояние учащихся на учебном занятии, исключать ситуации, вызывающие у учащихся напряженность и страх ошибки, предоставлять возможность учащимся задать вопрос, выразить свою точку зрения, чаще использовать похвалу, отмечать индивидуальный прогресс ученика;

— создавать психологический комфорт на учебном занятии, используя эмоционально-смысловые разрядки: улыбки, уместные остроумные шутки, которые снимают эмоциональное напряжение;

— обучать учащихся способам самоорганизации учебной и досуговой деятельности, учить планировать и распределять свое время;

специалистам социально-педагогической и психологической службы учреждений образования:

— диагностировать учащихся с целью выявления умственной работоспособности и проводить коррекционную работу с учащимися с низкой умственной работоспособностью в процессе учебной

деятельности. Обучать учащихся специальным приемам активизации внимания, памяти и мышления;

— организовать коррекционную работу с учащимися, испытывающими утомление в процессе учебной деятельности, по следующим направлениям:

активизация познавательной сферы учащихся (развитие умений анализировать, обобщать, систематизировать, выделять главное в учебном материале);

обучение учащихся рациональной организации свободного времени;

коррекция эмоциональной сферы учащихся, использование методов расслабления и аутогенной тренировки;

организация правильной подготовки выполнения домашних заданий по учебным предметам;

— проводить групповые и индивидуальные консультации, тренинги с учащимися по вопросам: развитие внимания, памяти, интеллектуальных и творческих способностей; способы повышения умственной работоспособности; ресурсы восстановления организма; освобождение от негативных эмоциональных состояний (тревожности, агрессивности, депрессивности и др.);

— проводить просветительскую работу, семинары, консультации, тренинги с учителями-предметниками по проблемам: предупреждение переутомления учащихся, ресурсы восстановления организма, особенности работы с гиперактивными учащимися, психолого-педагогические условия повышения умственной работоспособности учащихся, развитие умения рефлексировать функциональное и эмоциональное состояние учащихся, использование приемов активизации внимания, памяти учащихся;

— совместно с классными руководителями проводить классные часы, посвященные проблемам самоорганизации свободного времени учащихся, формирования эмоциональной устойчивости и адекватной самооценки;

— проводить родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, тренинги для родителей учащихся по вопросам: рефлексия функционально-

го и эмоционального состояния своего ребенка; причины возникновения и признаки утомления учащихся; выявление и развитие способностей ребенка (математических, лингвистических, технических и др.); формирование у ребенка умений планировать свое время, организовывать свою деятельность; установление доверительных отношений с ребенком, преодоление трудностей в общении; пути и способы предупреждения компьютерной зависимости; психологические факторы успешного обучения ребенка, причины школьной тревожности, учебной перегрузки и профилактика переутомления учащихся;

учреждениям высшего образования и повышения квалификации педагогических кадров усилить теоретическую и практическую направленность подготовки педагогических кадров по следующим вопросам:

— актуальность проблемы утомляемости и умственной работоспособности учащихся (понятие, механизмы, факторы, диагностика утомляемости и умственной работоспособности учащихся);

— особенности работы с гиперактивными учащимися;

— развитие педагогической рефлексии, умение определять функциональное и эмоциональное состояние учащихся;

— работа с родителями учащихся по повышению их психологической культуры, рефлексии функционального и эмоционального состояния своего ребенка;

— психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса;

— формирование и целенаправленное обучение мыслительным операциям начиная с дошкольного возраста как фактора профилактики утомляемости;

— методы и приемы активизации интеллектуальных операций, внимания, памяти учащихся на учебных занятиях, включая использование электронных средств обучения;

— установление межличностных отношений с учащимися в форме *сотрудничества*, создание на учебном занятии комфортной атмосферы, исключающей ситуации напряженности и страха ошибки.