

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ НАСТУПЛЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ ОТ РАЗНЫХ ФАКТОРОВ

Автор: Айрола Валерия 9 класс
Хибинская гимназия

Научный руководитель:
Чеснокова О.Б.
учитель биологии Хибинской
гимназии



- Жизнь многих людей, не только взрослых, но и школьников связана с ежедневной, интенсивной работой.

- **Цель работы:** рассмотреть зависимость наступления утомления от разных факторов, с целью выработки рекомендаций по организации оптимального режима учебной деятельности, а также мер по снижению утомления.

Задачи исследования:

- Выявить влияние различных факторов на наступление утомления.
- Выявить зависимость скорости наступления утомления у обучающихся экспериментальной группы от дня учебной недели, а также от объема проделанной работы.
- Отработать методику постановки экспериментов для дальнейшей диагностики.
- Выработать рекомендации по организации оптимального режима учебной деятельности, а также мер по снижению утомления обучающихся 3-го «А» класса.

Механизм диагностики степени внимания.

- **Утомление** – временная потеря работоспособности клеткой, органом или организмом в целом.

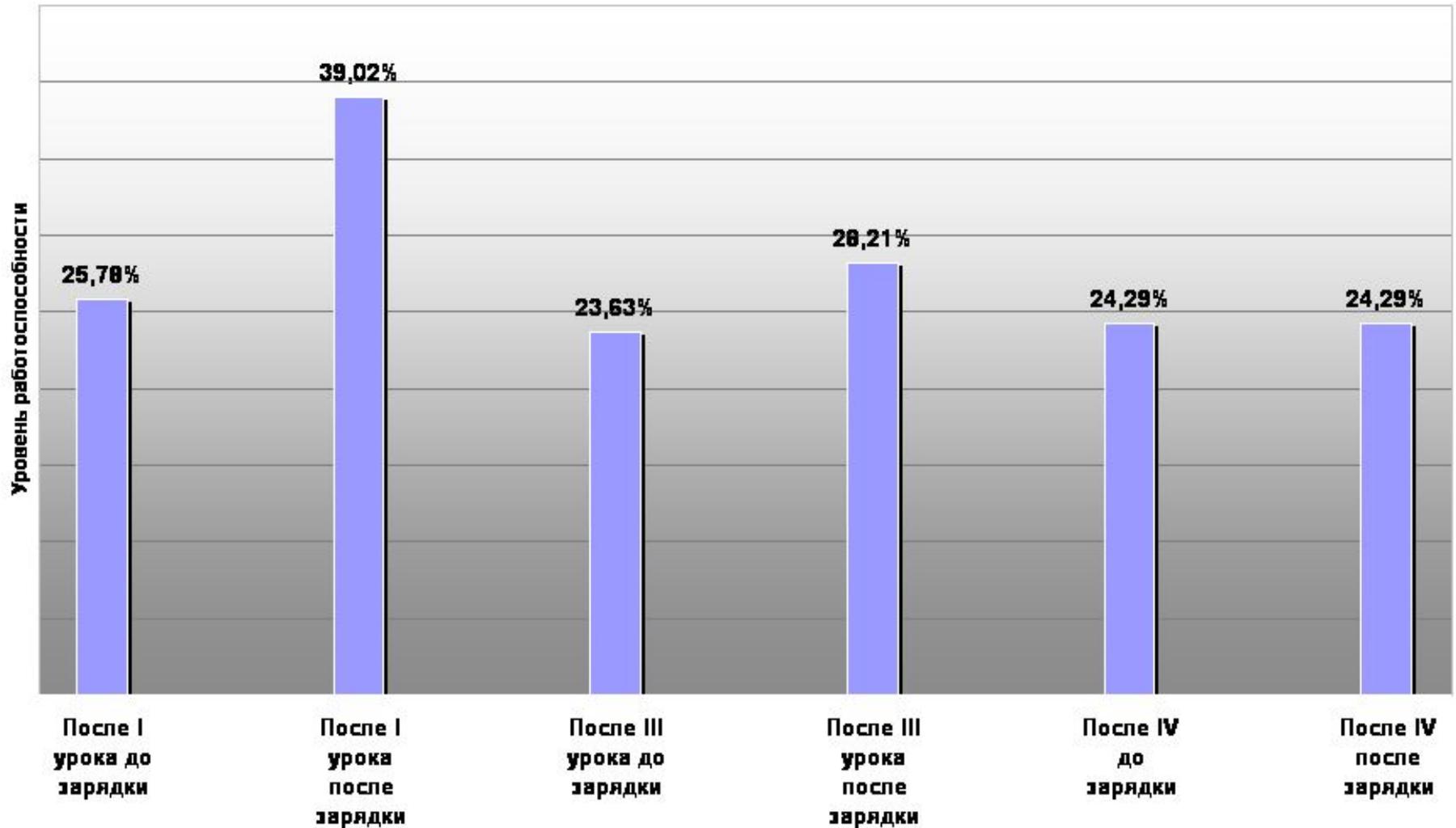
Зарядка для снятия напряжения в нервной системе.

- Сядьте удобно, вытяните ноги в этом положении как можно дальше вперед, как можно больше напрягая мышцы ног. 1-2 секунды держите ноги в таком положении. Расслабьте ноги. Повторите упражнение 5 раз.
- Подтяните плечи, как можно больше к ушам. 1-2 секунды держите плечи в таком положении. Расслабьте плечи. Повторите упражнение 5 раз.
- Разведите пальцы рук как можно дальше друг от друга, напрягите. 1-2 секунды держите пальцы в таком положении. Расслабьте пальцы. Повторите упражнение 5 раз.
- Улыбнитесь, разводя уголки губ, как можно дальше друг от друга. 1-2 секунды держите губы в таком положении. Расслабьте губы. Повторите упражнение 5 раз.
- Зажмурьте глаза как можно сильнее. 1 - 2 секунды держите веки в таком положении. Расслабьте веки, не открывая глаз. Повторите упражнение 5 раз.

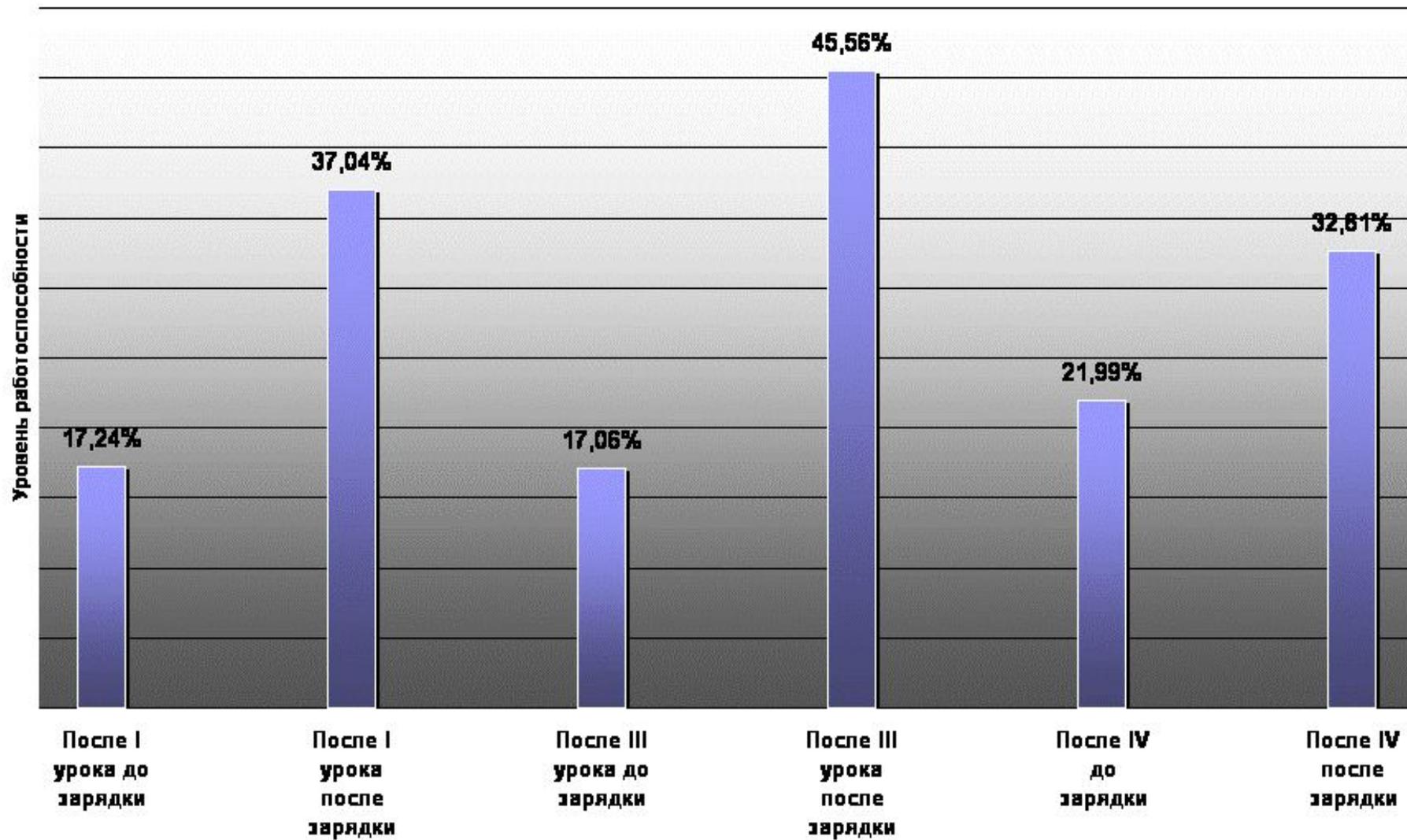


Приложение 31

Изменение работоспособности в понедельник под влиянием факторов снижающих утомление
(средний показатель по группе).

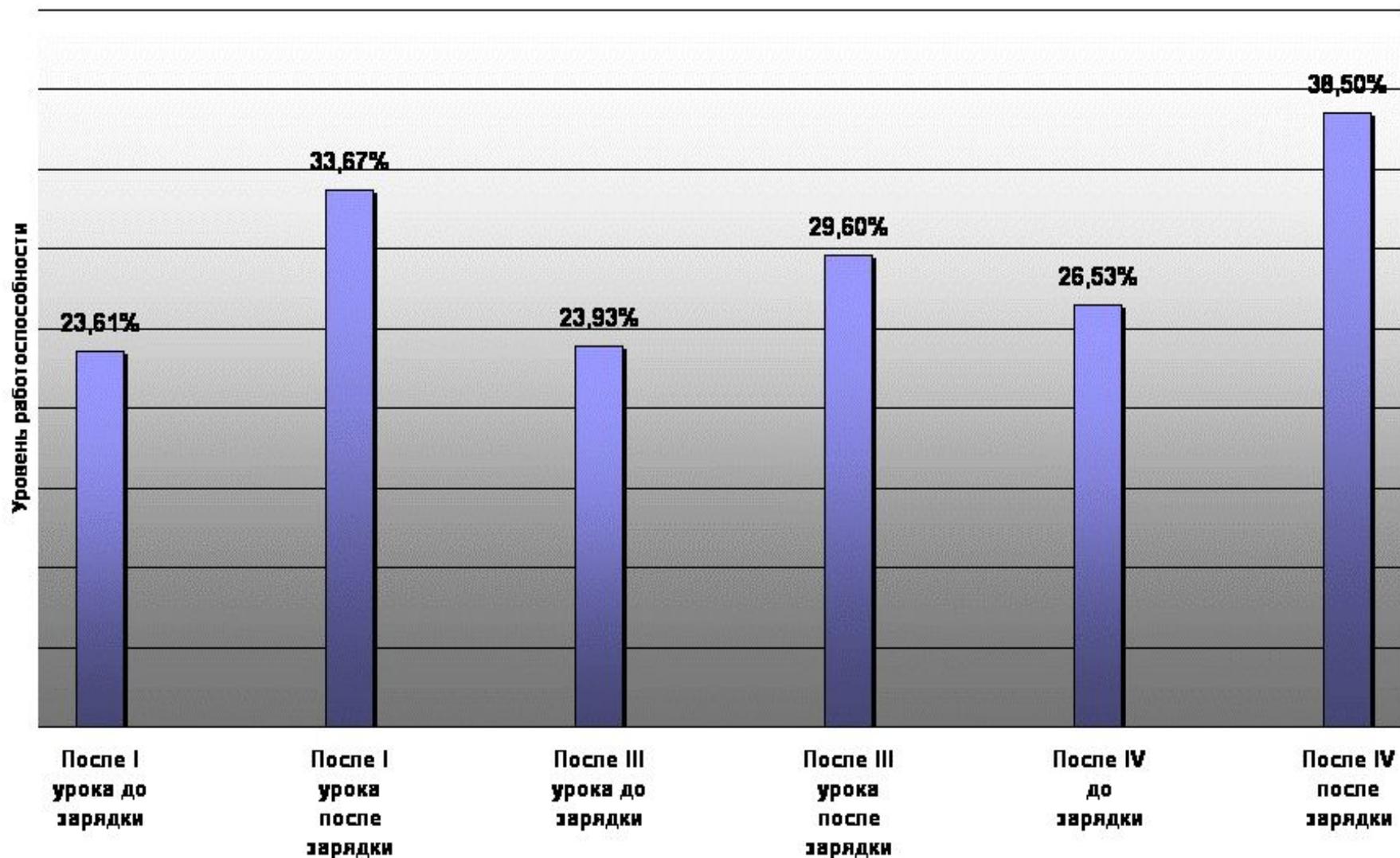


Приложение 32
Изменение уровня работоспособности в среду под влиянием факторов снижающих утомление
(средний показатель по группе)

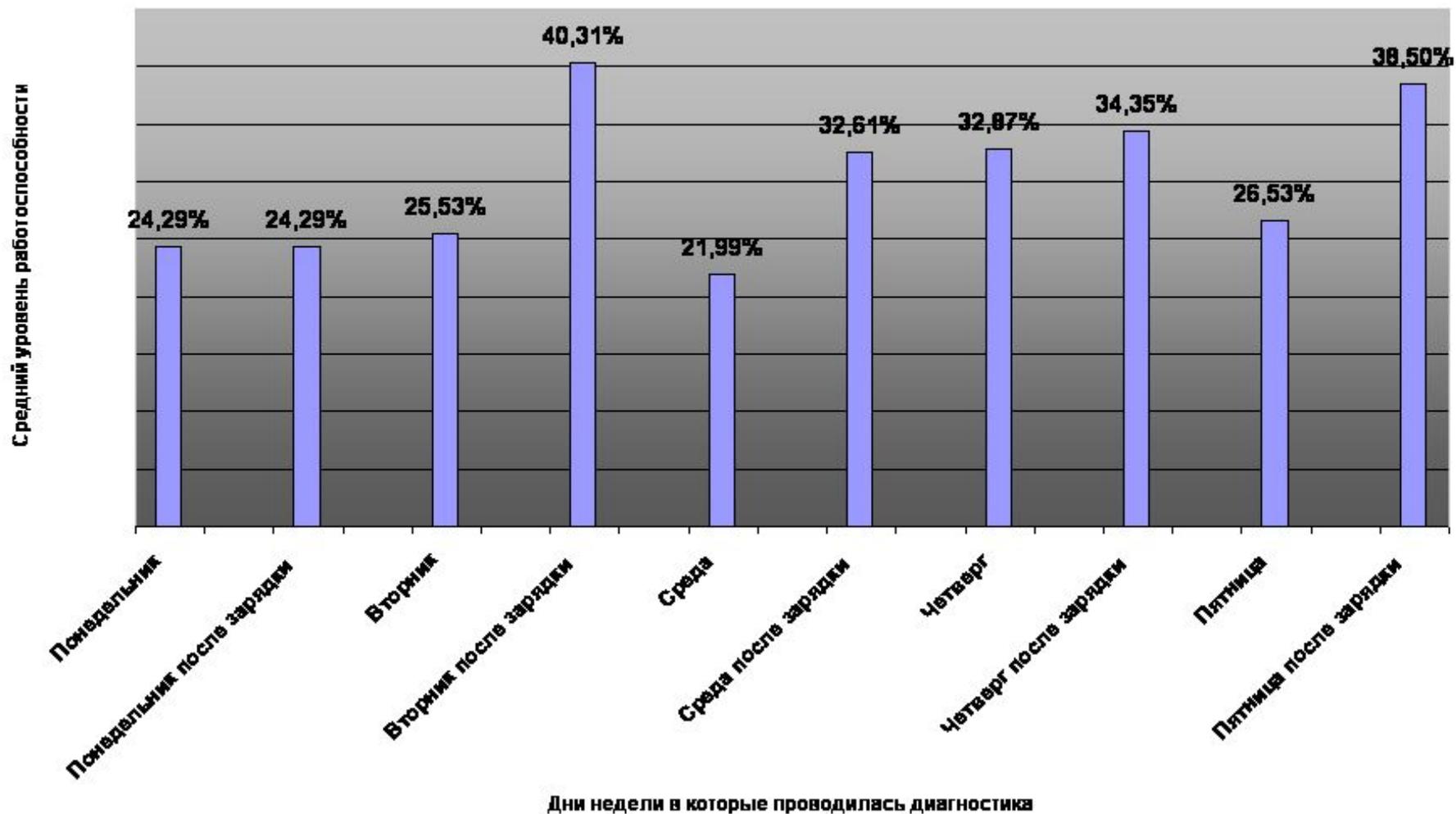


Приложение 33

Изменение уровня работоспособности в пятницу под влиянием факторов снижающих утомление (средний показатель по группе).



Приложение 30
Изменение работоспособности под влиянием условий снижающих утомление
в течение недели (средний показатель по группе).



Живите активно! Будьте веселы и бодры!

