г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа№22 имени героя России В.Е.Едаменко

# Факторы, влияющие на работоспособность и утомление в учебном процессе

Проект подготовила:
ученица 10»А»
Фоменко Елизавета
Учитель: Олейник Марина Петровна

2020-2021 уч.год

**Цель:** выяснить особенности различных факторов и их влияние на здоровье учащихся, выработать меры по увеличению работоспособности и снижению утомляемости школьников.

**Задачи:**

1. изучить особенности понятий «утомляемость» и «внимание» в подростковом возрасте в психологической теории;
2. провести экспериментальных исследований влияния утомляемости учащихся 10-го класса на изменение показателей внимания;
3. разработать меры по снижению утомляемости и повышению работоспособности обучающихся.

presentation-creation.ru

**Актуальность:** Посмотрев на своих одноклассников я увидела что многие утомляются в процессе обучения. В своем проекте я хочу разобраться почему это происходит и как это решить.

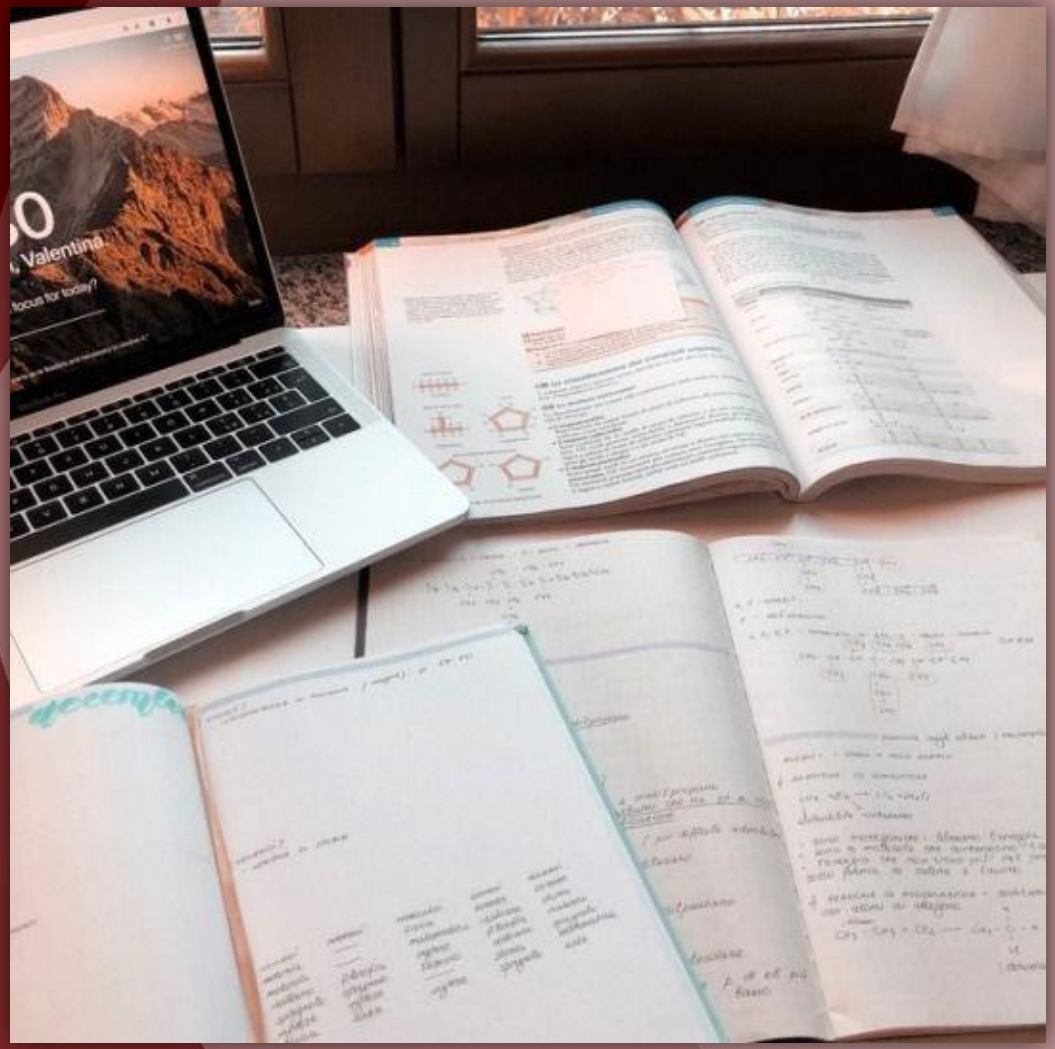
**Методы:** опрос ,обобщение, эксперимент, анализ.

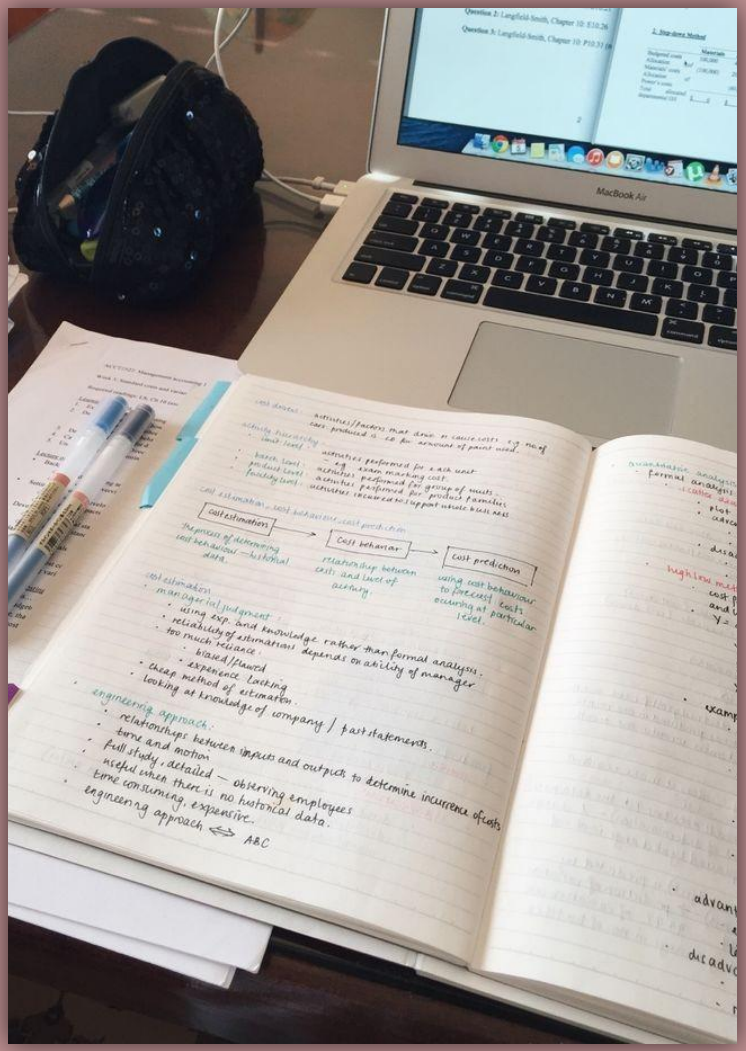
**Гипотеза:** предполагается, что формирование хорошей работоспособности учеников происходит при выполнении специальных рекомендаций.

**Предмет исследования:** работоспособность учащихся.
Объект исследования: учащиеся 10го класса

presentation-creation.ru

# Теоретические основы изучения влияния утомления организма на степень концентрации внимания подростков






presentation-creation.ru

# Функции и виды внимания.

Виды внимания:

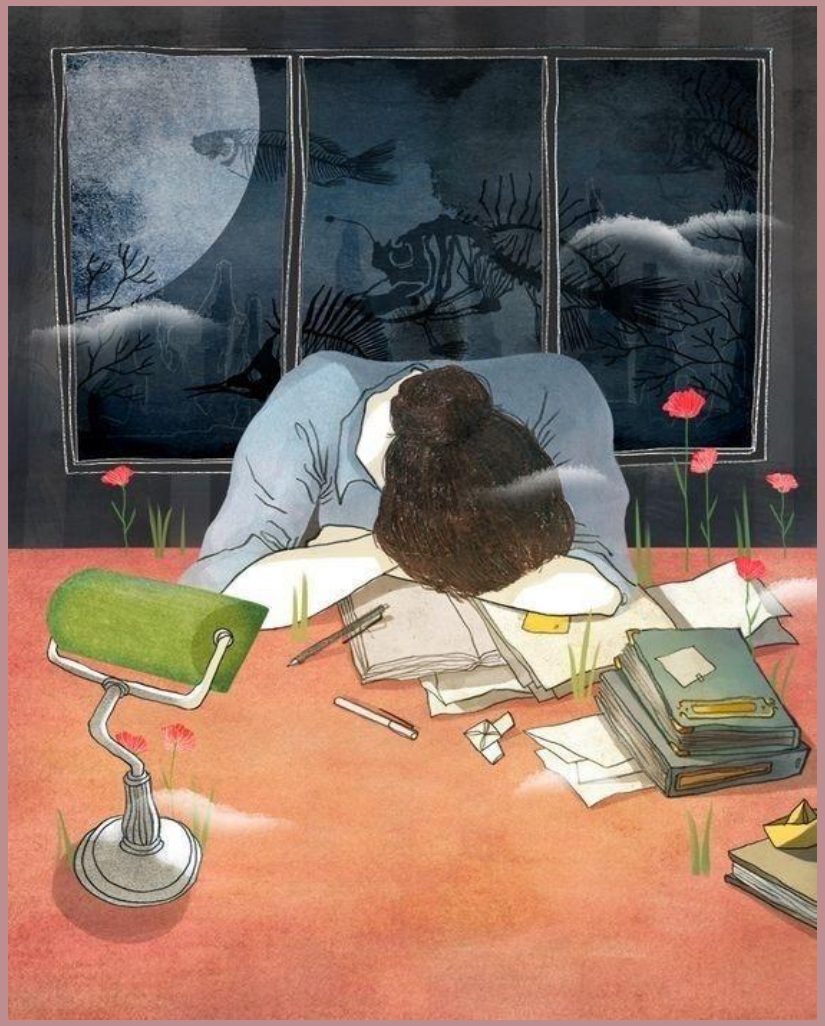
1. Непосредственное
2. Природно обусловленное
3. Социально обусловненное
4. Чувственное
5. Интелектуальное

presentation-creation.ru

# Особенности внимания подростков

Продолжительность активного внимания у школьников:

7-8 лет – 15 мин.
9-10 лет – 20 мин.
13-14 лет – 30 мин.
15-16 лет – 40 мин.
у взрослых – 55-60 мин.



presentation-creation.ru

# Методика определения избирательности и концентрации внимания Г. Мюнстерберга

**Приложение 1**

Буквенный текст со словами и ответы к тексту.

Ьсолнцевтргщоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактьуэкзамент
рочягщшгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебъамхоккейт
роицафцуйгахтложкьтелевизоролхюэлгщьбпамятьшогхеюж
ипдргщнздвосприятиемйцунендшизхъвафыпролдлюбовьаб
фырплослдспектакльячсинтьбюнмюепивупрадостьвуфциеж
длшррпнародаэшалдьхэшщгиернкуыщрепортажэклаждорл
афывюфбьконкурсйфнячыувскапщличностьзжэьюдшщглод
жшзюэпрплаватъедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйф
отчаяниейфплньыячэхъгфтасенлабораториягшдщнруцтргш
чтлроснованиезжъбекдэркентавроукгвсмтрпсихиатриябпл
мстчьйъясмтщзавойэъягнтзхтм

Ответы: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

presentation-creation.ru

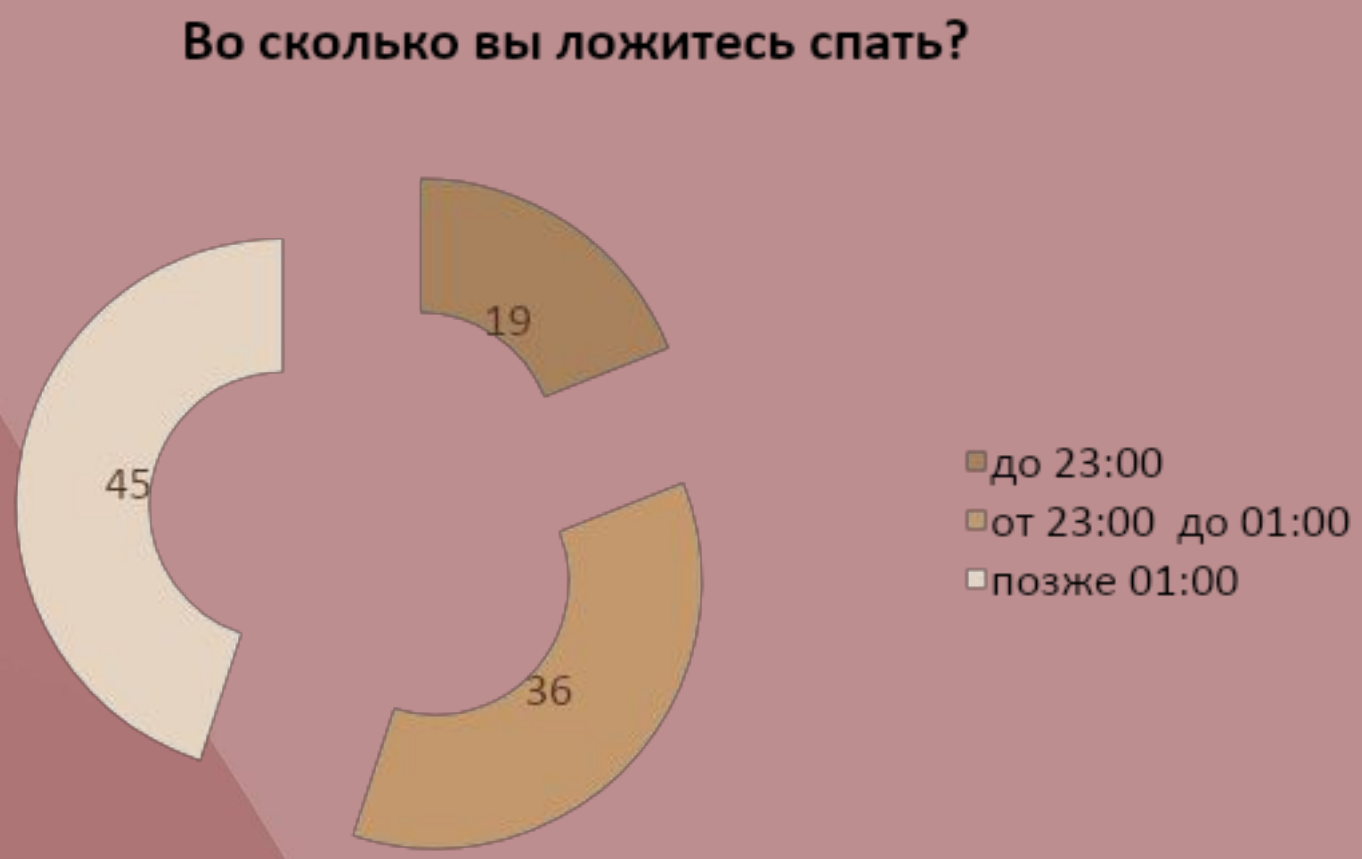
Экспериментальные исследования влияния утомляемости учащихся 10-го класса на изменение показателей внимания.

**Определение избирательности и концентрации внимания по методике Г. Мюнстерберга**

Среднегрупповой показатель успешности внимания- **0,74**

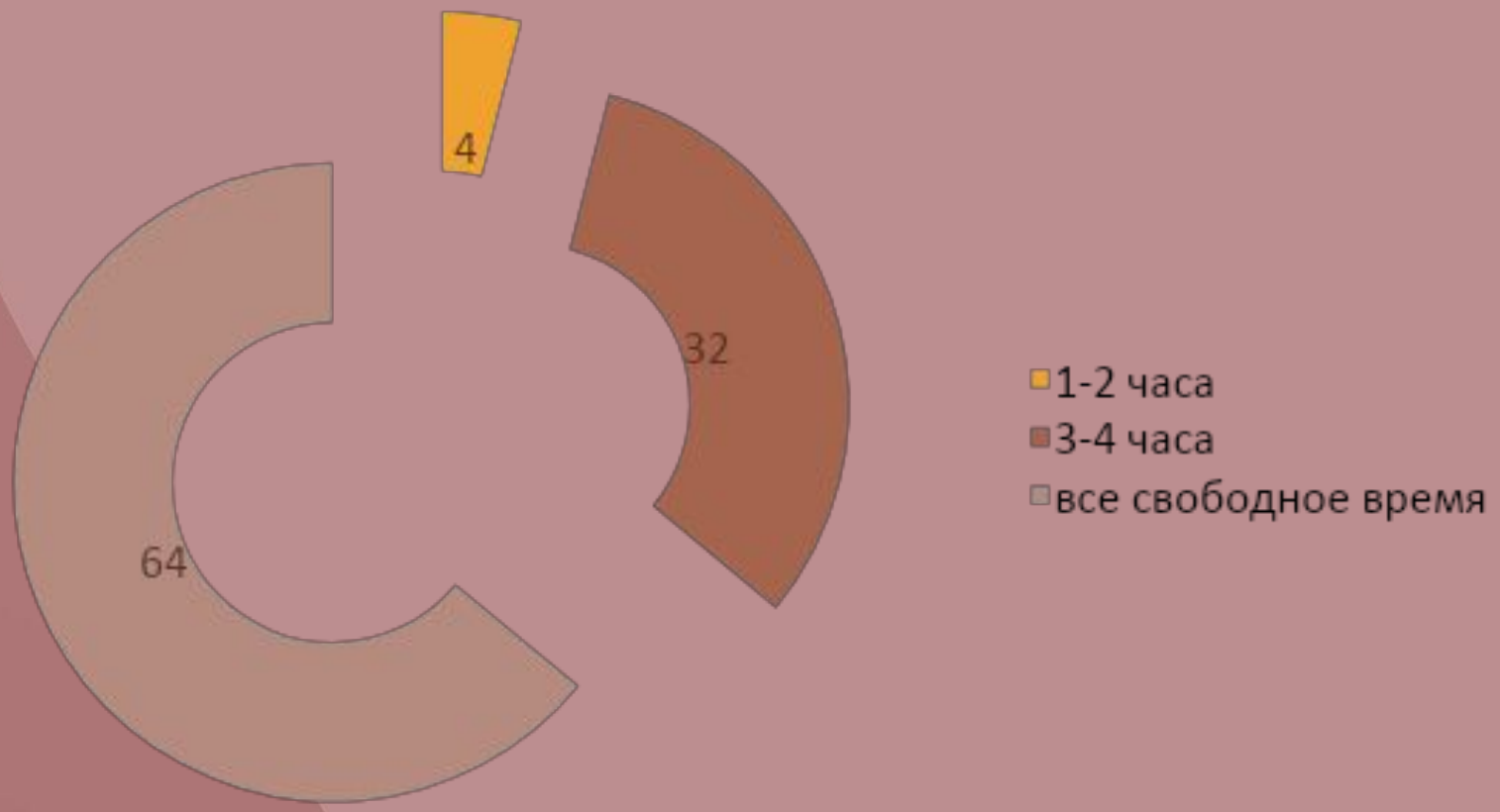
presentation-creation.ru

# Анкетирование учащихся



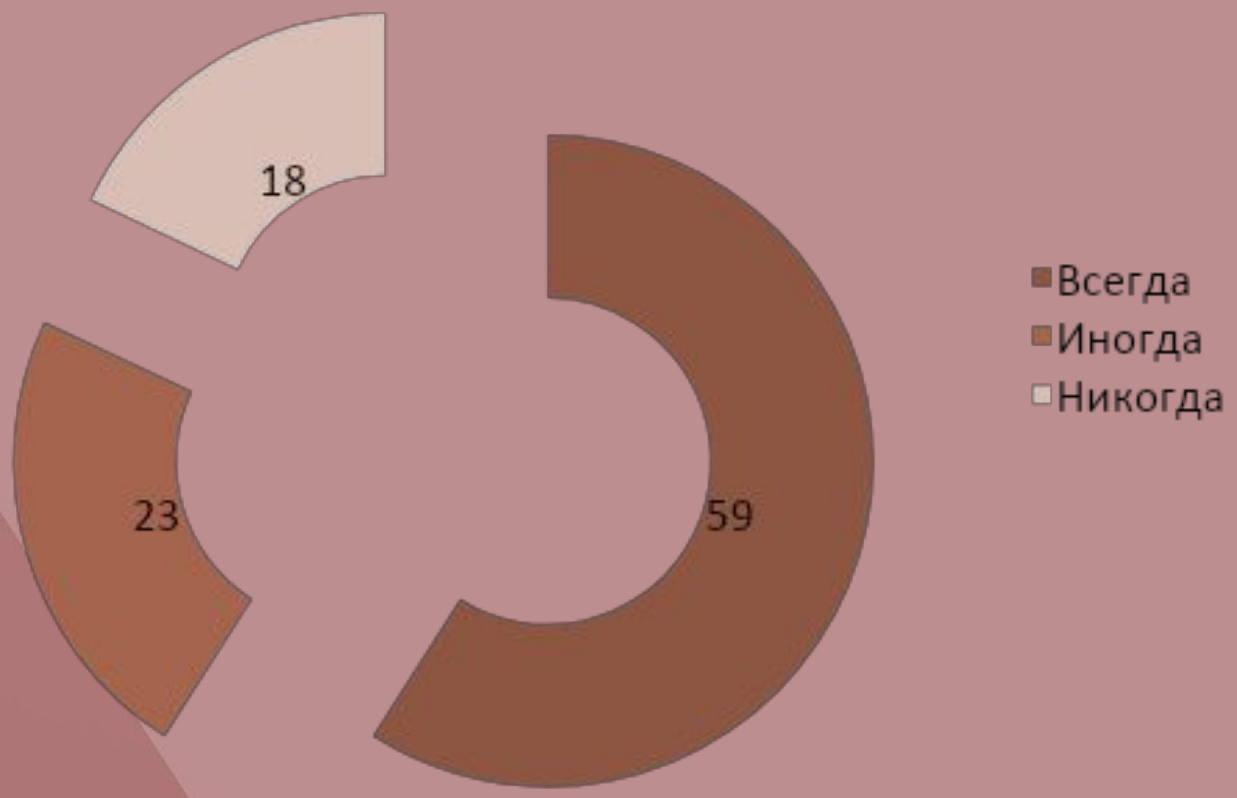

presentation-creation.ru

## Сколько часов в день вы смотрите телевизор или сидите за компьютером?




presentation-creation.ru

# Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?




presentation-creation.ru

# Рекомендации по снижению уровня утомляемости у учащихся

- физкультминутки,
- зарядку для глаз,
- смену вида деятельности в учебном процессе
- соблюдать режим сна и отдыха. Школьник должен спать не менее 9—10,5 часов.
- сбалансировано и регулярно питаться.

presentation-creation.ru

**Заключение.**

Основной признак утомления - снижение работоспособности.

С целью поддержания здорового образа жизни и предупреждения переутомления необходимо учителям не отменять короткие перерывы на уроках, а учащимся соблюдать правильный режим дня с учетом их возрастных особенностей. Предлагаю использовать данный материал на родительских собраниях.

presentation-creation.ru

# Список литературы


1. Волкова Т. Н. Развитие памяти и внимания. - М., 2006
2. Под редакцией Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. Практикум по возрастной психологии – СПб.: Речь, 2001.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вызов. – СПб.: Питер, 2006.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для вузов. – М.,2003.
5. Выгодский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991
6. Завьялова Т.Л., Стародубцева И.В. Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения. – М.: Аркти, 2008.
7. Каптерев П.Ф. Детская педагогическая психология. М: Воронеж, 1999г.


presentation-creation.ru

Спасибо за внимание
и попытку понимания