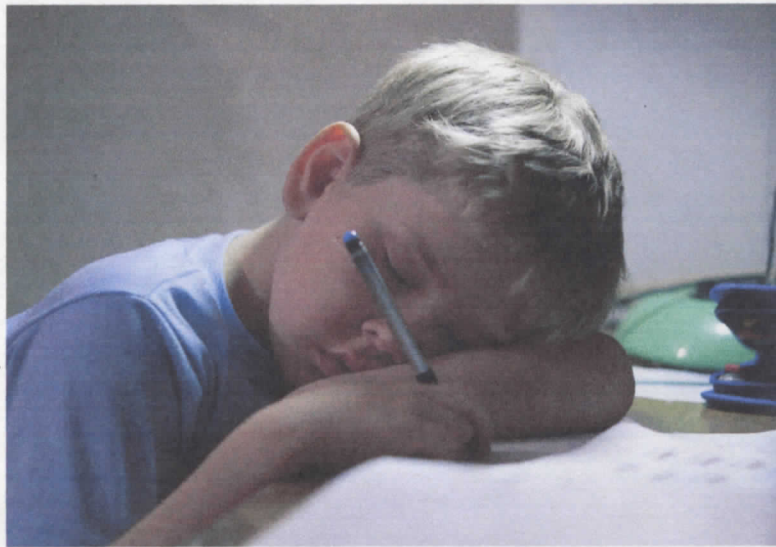


ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- Снижение качества работы, повышение числа ошибок
- Резкое ухудшение почерка
- Изменение поведения ребенка: становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается
- Появление жалоб на усталость, некоторые дети могут и заснуть за работой
- Иногда может отмечаться повышенная потливость, покраснение лица



Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают в процессе отдыха или при смене деятельности.

НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Плаксивость
- Раздражительность
- Стойкое снижение работоспособности (например, когда ребенок «забывает» даже то, что знал, делает «глупые» ошибки)
- Снижение сопротивляемости организма к заболеваниям
- Часто бывают жалобы на головные боли, боли в животе
- Нарушается сон, аппетит

При переутомлении изменения, происходящие в организме, не проходят ни при кратковременном отдыхе, ни при переключении на новый вид деятельности.