

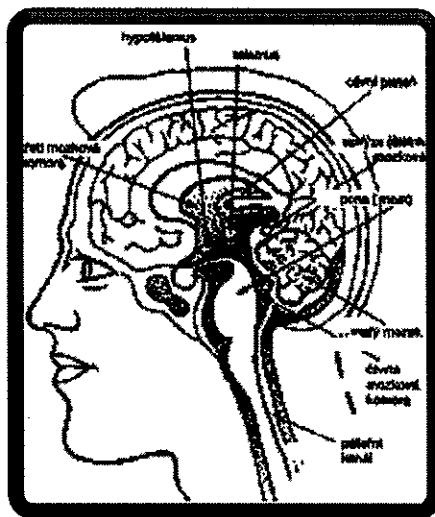
K negativním důsledkům přetěžování přispívá:

- postavení dítěte v rodině
- oslabení nemocemi (*akutní × chronické*)
+ vadami (zrak, sluch...)
- děti typově labilní
- úloha učitele + vzájemné vztahy
- specifčnost pedagogického procesu
(*vnucené tempo školní práce, nekončící vytváření nových poznatků, způsob hodnocení dítěte [není ve světě dospělých]*)
- školní zralost (při vstupu do školy)

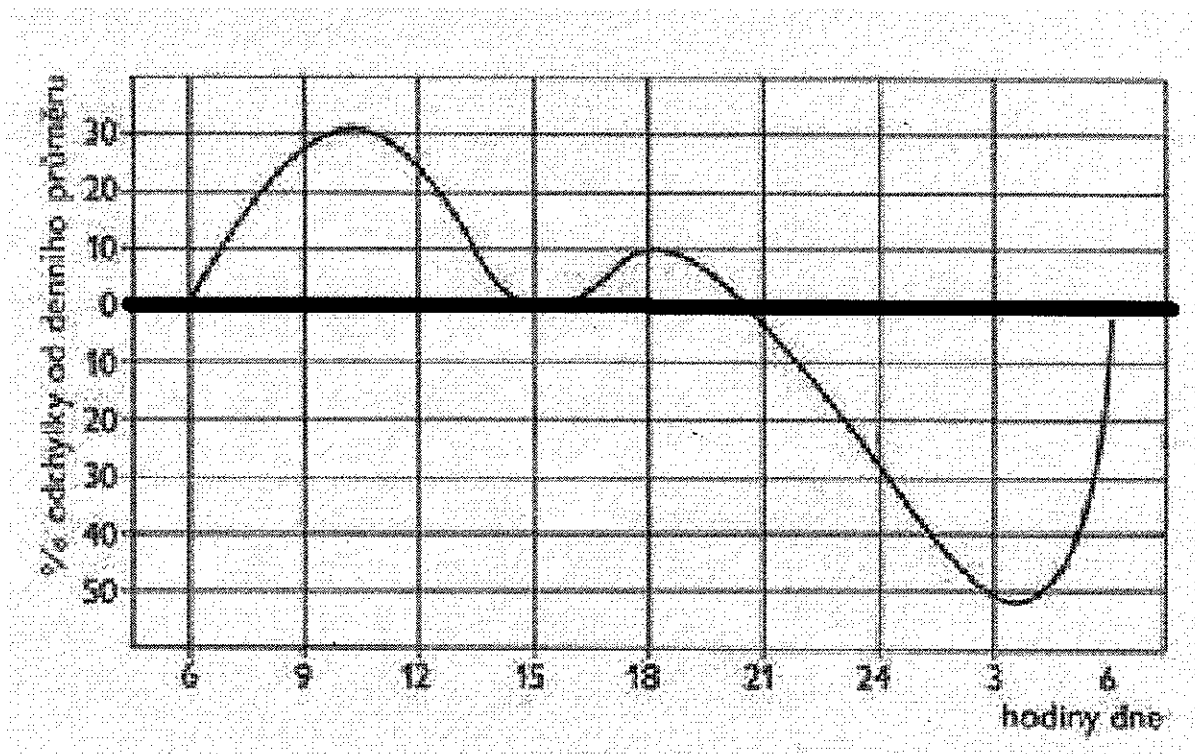
Prevence přetěžování

2 stránky: 1. Kvantitativní – zaměření na vhodný poměr mezi prací a odpočinkem v režimu dne školáka

2. Kvalitativní – usměrňování podmínek, za kterých školní práce probíhá



Výkonnost × únava



Průběh křivky duševní výkonnosti během dne

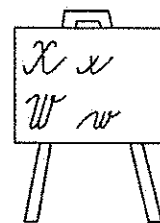
Únava – 2 fáze; projevy ve třídě:

1. nesoustředění → neklid

⇒ zařadit cvičení, změnu tématu!

2. Ztráta zájmu → útlum

Podmínky školní práce



- **Hygienické podmínky prostředí:**

- Mikroklima, T 20-22 °C, větrání
- Osvětlení

- **Režim**

- Denní počet hodin – „pracovní doba“:

7 – 8 r..... 5 h/den

10 r..... 6 h/den

13 – 14 r..... 7 h/den

- Začátek + konec vyučování
- Délka přestávek – využití
- Soulad s biologickými rytmy

- **Rozvrh hodin**

- Řazení předmětů
- Náročné na 2. a 3. Hodinu

- **Zátěže**

- Přiměřenost kapacity průměrného žáka
- Úměrnost domácí přípravy
- Rovnoměrnost zátěže během týdne, roku

- **Děti oslabené a chronicky nemocné**
 - Speciální ohledy a úlevy
(specifické poruchy učení • integrace)

- **Odpočinek**

- Spánek

6 – 7 r. 11 – 12 hod.

8 – 10 r. 11 hod.

10 – 12 r. 10 hod.

13 – 15 r. 9 – 9,5 hod.

- Aktivní odpočinek

mladší školní věk..... 3,5 – 4 hod.

starší školní věk..... 2,5 – 3 hod.

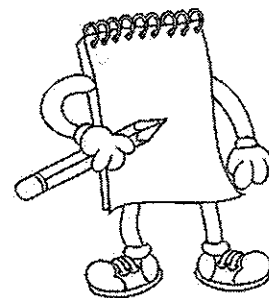
TV povinná • využití přestávek

Malé formy • zájmová TV

~~NEDOD~~STATEČNÝ ODPOČINEK → dítě částečně unavené → snížená výkonnost → **PŘETĚŽOVÁNÍ!**

Základní škola

ZDRAVOTNÍ RIZIKA



Somatická:

- zvýšené riziko nález
- zvýšené riziko úrazů
- omezení tělesného pohybu
- vnucená poloha vsedě

Psychická:

- přetěžování
- stavy psychického napětí
- stresové situace

! Význam dodržování pitného režimu !