

Тема урока: «Умственное утомление»



• Мы узнаем:

- Как проявляется умственное утомление.
- Что делать, чтобы его не допустить.
- Как снять умственное утомление, если оно наступило.



«Сбрось усталость»

Встаньте, ноги врозь, слегка согнув колени, немного наклонитесь вперед, руки свободно опустите вдоль туловища, расправьте пальцы, склоните голову к груди. Плавно покачивайтесь, резко встряхните головой, руками, ногами, всем телом.

Выполняйте в течении 1-2 минут.



Как избежать устомления?



Полно-
ценный
сон

Рациона
льное
питание

Прогулки
спорт,
хорошая
вентиляция
помещения

Соблюде
ние
режима
дня

1. Полноценный сон



- Сон для человека имеет важное значение.

Во время сна отдыхает головной мозг, внутренние органы, сердце, мышцы расслабляются. Детям 10-12 лет надо спать не менее 12 часов

2. Прогулки, хорошая вентиляция помещения.

Детям необходимо гулять не менее 2 часов в день и обязательно проветривать комнату, так как из-за недостатка кислорода может болеть голова. Заниматься любым видом спорта.



Оживлялки:

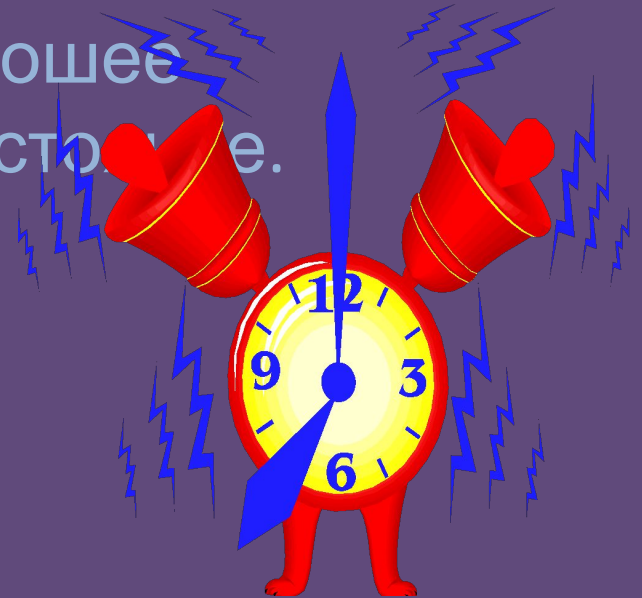
1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Мышцы плеч и груди напряжены. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь на руки, выглядываете из окна.
2. Разотрите мочки, а затем ушные раковины ладонями, поцокайте языком, как лошадка. 15-20 с.
3. Дотянитесь языком до подбородка 6



3.Соблюдение режима дня.

Необходимо соблюдать правильный режим дня.

Нужно рационально распределять время для труда и отдыха. При правильном режиме дня вы все успеваете, у вас хорошее настроение, бодрое состояние.



4.Рациональное полноценное питание.

Пища- «строительный материал» для растущего организма, поэтому важно полноценно питаться в одни и те же часы. Пища дает энергию для работы сердца, мышц, мозга и других органов.



ИТОГ :

Итак, чтобы у вас не произошло умственного утомления необходимо:

- Соблюдать режим дня, чередуя труд и отдых .
- Спать не менее 10 часов.
- Полноценно питаться, есть овощи и фрукты
- И конечно гулять, любить спорт и активные игры!