Працездатність – це здатність людини якісно і ефективно виконувати роботу. Працездатність конкретної людини не постійна, вона змінюється в процесі виконання певної роботи, може залежати від пори року, дня тижня, періоду доби. На початку роботи працездатність відносно не висока, згодом внаслідок впрацьовування вона поступово зростає. У дітей, в порівнянні із дорослими, це здійснюється більш швидко. Це пояснюється збудливістю та функціональною рухливістю (лабільністю) їх нервової системи. **За фазою впрацьовування настає фаза стійкої працездатності**, це період найбільш продуктивної і якісної роботи. Згодом, внаслідок втоми, працездатність знижується. Отже, розкриємо сутність поняття “втома.”

При тривалій та інтенсивній діяльності виникає стан **втоми**, прямим наслідком якого є дискоординація функцій і тимчасове зниження працездатності. Втома, що не переходить певних меж, є фізіологічним, а не патологічним станом і вона звичайно корисна для організму. Вона захищає організм від виснаження при виконанні надмірно тривалої чи надмірно напруженої роботи.

В розвитку втоми виділяють дві фази:

- компенсованої (переборювальної)
- некомпенсованої

Суб'єктивні прояви втоми виражаються в наступних ознаках:

загальний дискомфорт; головний біль різного ступеня, інтенсивності; болі і напруга в ногах і руках; зниження уваги; млявість, апатія; сонливість; дратівливість; запальність; байдужість до діяльності і людей.

Об`єктивно стан втоми у школярів характеризується тимчасовим зниженням працездатності, а суб`єктивно – виникненням стану втомлюваності. Часто втома і стомленість розвиваються паралельно, проте не завжди. При виникненні цікавої роботи,втомленість настає пізніше. В ряді випадків, за своїми функціональними можливостями учень ще може працювати, але припиняє роботу при перших ознаках втоми (фаза компенсованої втоми). Такий учень не бажає мобілізувати свою волю для продовження роботи. Не тренуючи свою працездатність, такі учні досить часто втрачають віру в себе і потрапляють до лав відстаючих. “Сприятливими” факторами зниження вольових здібностей учнів можуть бути: неповноцінне харчування, недосипання, стан передхвороби або неповне виздоровлення.

Для успішного рішення даної проблеми (переборення ранньої втомленості) педагог повинен проявити максимум доброзичливості щодо таких учнів, наприклад, організувати додаткові навчання для ліквідації навчального невстигання. Для того, щоб такий учень повірив у свої сили, необхідно постійно підкреслювати наявні успіхи.

Що таке перевтома? Особливості її розвитку у школярів.

Перевтома, на відміну від втоми, не фізіологічний, а патологічний стан. Суттєве зниження працездатності при перевтомі супроводжується порушенням діяльності багатьох систем організму. Причиною перевтоми може бути порушення режиму дня, монотонність занять, часті і тривалі перевантаження. Це призводить до зниження уваги, усидливості та зниження дисципліни.

Розрізняють три види перевтоми: розумову, фізичну та психічну. **Розумова** перевтома характеризується зниженням продуктивності інтелектуальної праці, ослабленням уваги, уповільненням мислення тощо. **Фізична** перевтома виражається в порушенні функції м'язів: зниженням сили, швидкості, точності рухів. Ознаки **психічної** перевтоми спостерігаються при постійній психічній напрузі, проявляються надмірним почуттям відповідальності й надмірних хвилюваннях.

Враховуючи, що працездатність дітей знижується від першого до останнього уроку, а також до кінця робочого дня, в режимі дня школяра необхідно передбачити відповідні заходи, направлені на підвищення працездатності нервових центрів кори головного мозку. Більшість першокласників вміють читати, писати і сидіти. Проте це лише вміння, а не навички. Тому в них швидко при письмі втомлюються дрібні м`язи кисті. Максимальна тривалість безперервного письма в початкових класах не повинна перевищувати 10 хвилин, а тривалість читання – 15-20 хвилин. В комплекс вправ фізкультпауз обов`язково належить включати вправи для м`язів кистів, дрібних м`язів очей, м`язів спини і шиї, які приймають активну участь у забезпеченні пози сидіння.

Для попередження перевтоми необхідно:

-суворо регулювати режим дня школяра

- оптимально чергувати розумову роботу з фізичною,
- виключати недосипання і монотонність роботи,
- збільшувати перебування дітей на свіжому повітрі, з метою прискорення настання відновних процесів за принципом активного відпочинку,
- чергувати різноманітні види роботи у дітей.

Попереджують швидкий розвиток втоми і перевтоми позитивні емоції. Підвищуючи тонус нервової системи, вони сприяють мобілізації енергоресурсів у працюючих органах (зору, слуху, сприйняття), підвищують працездатність організму.

П`ЯТЬ СПОСОБІВ УСЕ ВСТИГНУТИ

1. Плануйте завтрашній день: заведіть записник, у який щодня записуйте, що вам треба зробити завтра, і обов`язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити
2. Менше проводьте часу за комп`ютером та телевізором: ваше життя набагато цікавіше, ніж віртуальне. Не забувайте, що вам ще сьогодні потрібно багато що встигнути зробити.
3. Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно внести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку або прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам`ятовувати складний навчальний матеріал.
4. Переключайте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви три години посиділи за книжками, можете переключитися на цікаве заняття або на спілкування з батьками чи друзями.
5. Визначте пріоритети! Почніть свій день з вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.