

Режим дня, труда и отдыха

ССА-3,4-20БО
Фирсов Артём
Адиянов Илья
Подьянов Артём
Садриев Александр

Режим дня

- Режим дня — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
- Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.
- Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Режим труда и отдыха

- Режим труда и отдыха — это устанавливаемый порядок чередования периодов работы и отдыха.
- Рациональный режим — такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

Фазы работоспособности

- **Основными фазами являются:**
- *Фаза вработывания*, или нарастающей работоспособности. Эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.
- *Фаза устойчивой высокой работоспособности*. Для нее характерно, что в организме человека устанавливается относительная стабильность. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями. Может удерживаться в течение 2-2,5 и более часов.
- *Фаза развития утомления* и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1-1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и показателей его трудовой деятельности.

Суточный цикл

- В соответствии с суточным циклом работоспособности наивысший ее уровень продуктивности: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов второй. В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума ночью.
- В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время — с 3 до 4 часов.
- Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к последнему дню рабочей недели. В зависимости от характера и степени тяжести труда колебания недельной работоспособности бывают большими или меньшими.

Отдых

- Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности.
- К слову, в течение рабочего дня имеет смысл каждые полтора-два часа устраивать «пятиминутки», т. е. небольшие перерывы, во время которых нужно расслабить мышцы глаз, подвигать руками и сделать несколько наклонов корпусом вправо-влево, чтобы разгрузить спинные мышцы
- Выходные дни необходимы каждому человеку, поскольку заложенный в нас природой биоритм рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Уже на шестой день производительность труда резко падает, а на седьмой становится ничтожно малой.

Виды отдыха

Активный

- Применяется для работ, требующих небольших физических усилий и нервного напряжения;
- Этот вид отдыха связан со спортивными играми, прогулками, танцами

Пассивный

- Применяется при выполнении работ, требующих средних и больших физических усилий.
- Пассивный ограничивается релаксацией (*посещение сауны, массажного кабинета, кафе*) и культурными развлечениями (*посещение театров и музеев или домашний просмотр фильмов*)