

Здоровый образ  
жизни и  
профилактика  
утомления.





Адаптация – процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования.



Утомление – это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление ощущения усталости.

# утомление

---

физическое

умственное

Физическое утомление может проявляться в изменении количества и качества выполняемой работы, уменьшении силы и выносливости человека, ухудшении координации движений и так далее.



Умственное утомление: снижение памяти, внимания и других психофизиологических функций.

Умственное утомление является наиболее вредным для организма человека, так как оно способно очень быстро переходить в стадию переутомления, которая имеет более длительный период восстановления и даже может привести к заболеваниям. Это происходит в результате того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая вовремя знать о своем утомлении, которое мы ощущаем лишь тогда, когда уже наступила фаза переутомления

## Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
внимание	редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку
движения	точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия



Среди мер профилактики утомления ведущее место принадлежит улучшению организации труда и отдыха, контролю за соответствием длительности и интенсивности нагрузки возможностям человека, мотивации к труду и физической подготовленности человека.



# **К субъективным показателям самоконтроля** **можно отнести:**

- самочувствие — суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое;
- работоспособность, зависящая от общего состояния организма, а также от настроения и степени восстановления от предыдущей работы, оценивается как высокая, средняя и низкая.

Отсутствие желания взяться за работу может быть признаком переутомления;

- нормальный сон восстанавливает работоспособность, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна — признак переутомления;
- ухудшение аппетита или его отсутствие свидетельствует об утомлении либо болезненном состоянии.

## **К объективным показателям самоконтроля относятся:**

---

- частота сердечных сокращений;
- величина артериального давления.

# Правила по профилактике переутомления

- **Правило 1.** Нагрузка должна быть не больше ваших возможностей.
- **Правило 2.** Постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.
- Для исключения перегрузок за счет учебной работы необходимо умело сочетать учебные занятия с занятиями физической культурой и спортом, научиться рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни. Активный отдых в природных условиях — лучшее средство от утомления, возникающего в период интенсивной учебной работы.

# Домашнее задание:

---

§ 7.1