



1797

Дисциплина:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекция 2. Часть 2.

**Здоровьесберегающие технологии в организации
образовательного процесса в ВУЗе**

Структура работоспособности:



1797

Врабатывание

функциональная подготовка нервных и гуморальных механизмов управления будущим видом деятельности (длительность около 10 минут)

Оптимальная работоспособность

устойчивый уровень вегетативных функций (длительность 70-75% рабочего времени).

Утомление

нарушение баланса между возбуждением и торможением, снижение точности, объема и скорости выполнения работы

Конечный порыв

минимальные возможности индивида в выполнении деятельности

Усталость, утомление и переутомление



Усталость – является сигналом наступления утомления.

Утомление – объективное состояние организма, затрагивает физиологические процессы организма. Восстановление работоспособности происходит после отдыха.

Переутомление - ослабление высших психических функций (внимания, памяти, мышления), означает утрату сил, когда полное их восстановление уже невозможно.

Утомление



1797

*Степень и время
наступления утомления
зависят*

Содержание учебного
материала

Методы обучения

Микроклимат

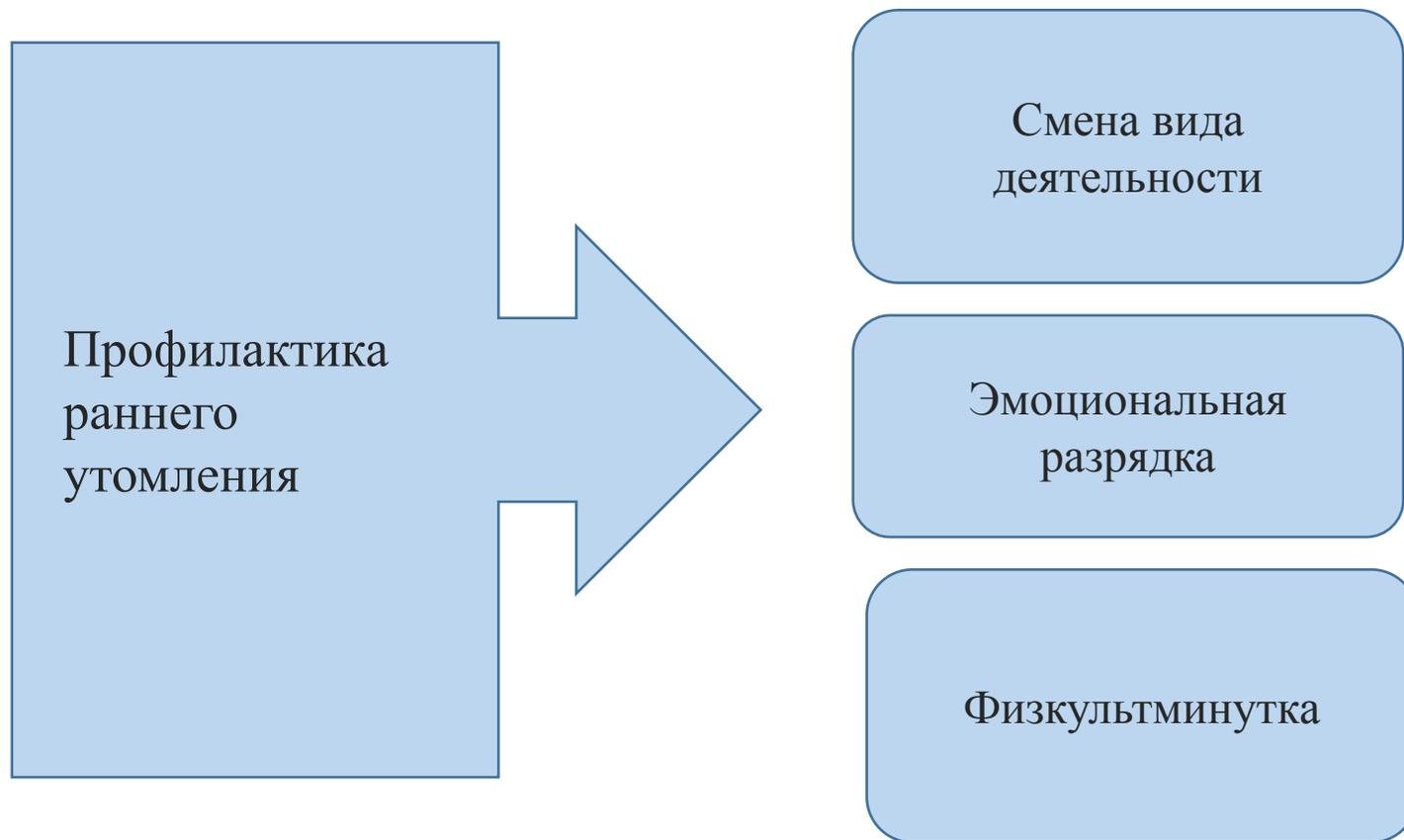
Состояние здоровья

Режим питания, труда и
отдыха

Профилактика утомления



1797



Переутомление



1797

Признаки переутомления

Ослабление высших психических функций
(внимания, памяти, мышления)

Общая слабость, апатия, расстройство сна, головные боли, ухудшение аппетита

Снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным условиям жизни

Признаки нарушения работоспособности



1797

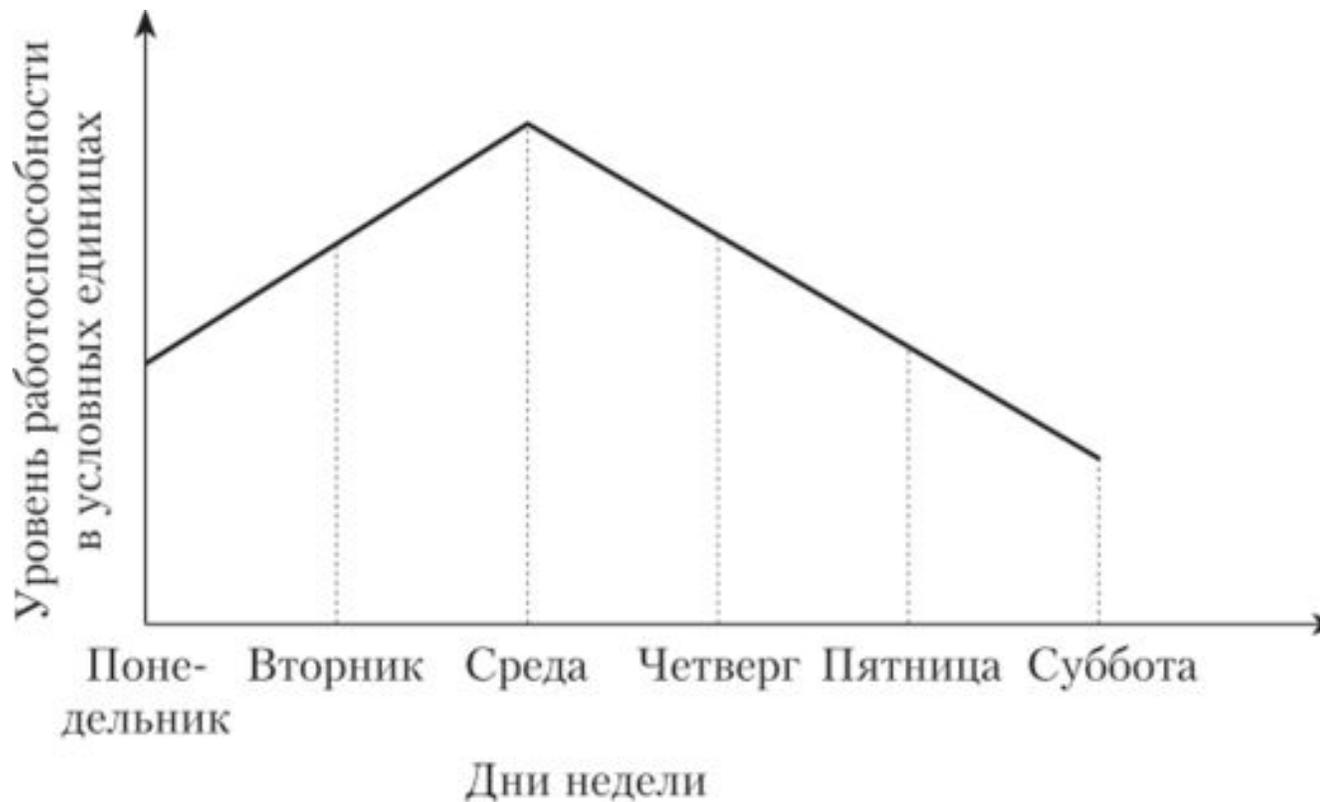
- частые головные боли в течение учебного дня
- двигательная расторможенность
- общая утомляемость
- снижение концентрации внимания
- неспособность к длительному умственному напряжению
- замедление темпа усвоения и трудности при запоминании учебного материала

Динамика умственной работоспособности



1797

Динамика умственной работоспособности в течение недели

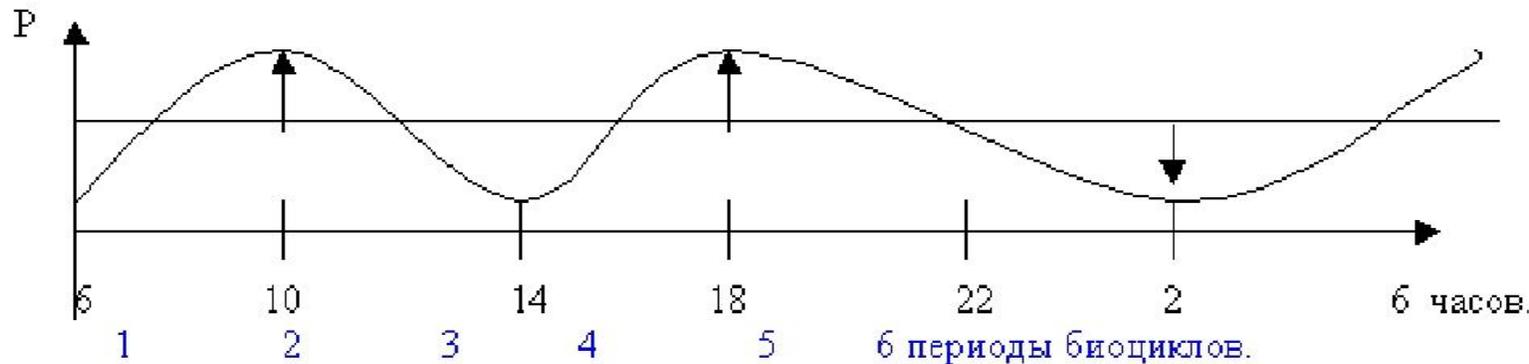


[И_1]

Динамика умственной работоспособности в течение дня



График работоспособности в течение суток
(Суточные биоритмы)



[И_2]

Благоприятные часы для умственной деятельности человека приходятся на **10-12** часов утра и **18-20** часов вечера.

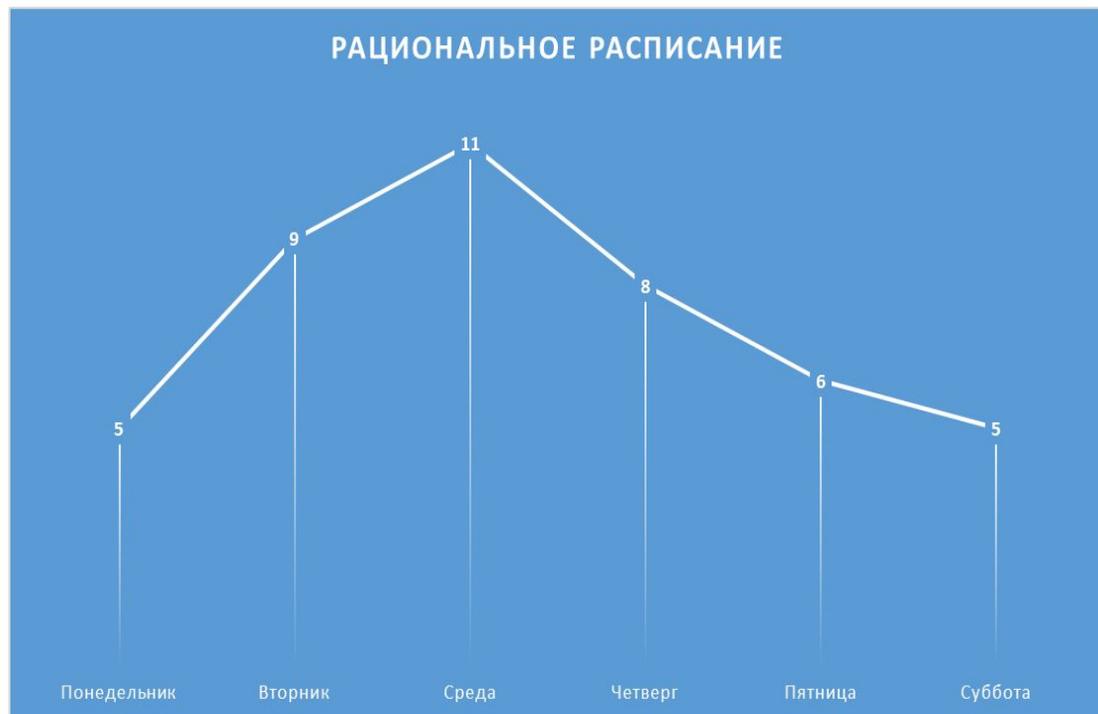
К **14-16** часам умственная работоспособность, как правило, **снижается**.

Расписание занятий на неделю

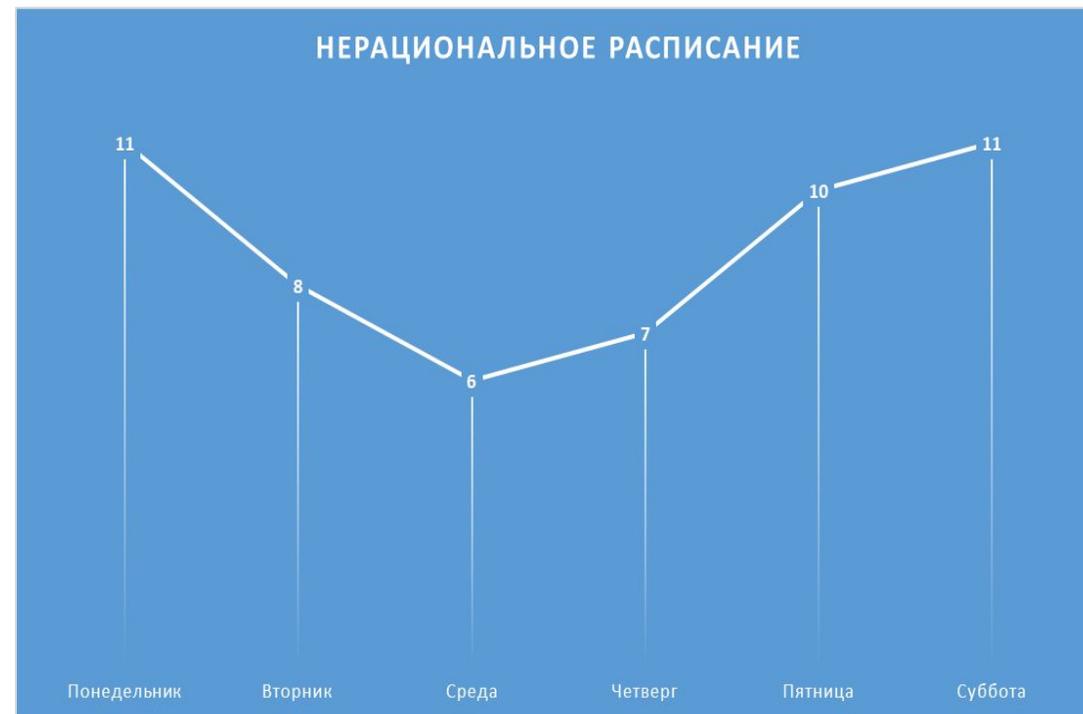


1797

РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ



НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ



Используемые источники:



1797

1. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
2. Антропова М. В. Факторы риска и состояния здоровья учащихся [Текст] / М. В. Антропова, Г. Г. Манке, Т. В. Бородкина // Здоровоохранение РФ. 1997. № 4. С. 29–33.
3. Васильева Н. В. Методические рекомендации по составлению школьного расписания [Текст] / Н. В. Васильева. СПб., 2003. 52 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст]: метод. рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002. 87 с.
5. Селиверстова Г. П. Основы здорового образа жизни участников образовательного процесса [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г. П. Селиверстова. Екатеринбург, 2006. 213 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. М., 2002. 121 с.
7. Третьякова Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст]: моногр. / Н. В. Третьякова. Екатеринбург, 2003. 142 с.

В презентации использованы следующие материалы:



1797

И_1 URL: https://studme.org/286912/kulturologiya/obschie_zakonomernosti_dinamiki_rabotosposobnosti_probl_ema_utomleniya

И_2 URL:

https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-biologicheskie-ritmi-i-ih-vliyanie-na-rabotosposobnost-chelov_eka-klass-2814406.html