

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально–педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Российский государственный профессионально–педагогический университет»
Факультет психолого–педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

Утомление и переутомление



Студентка НТ-105 ПСДО
группы
Заочного отделения
Бойко Мария Викторовна
Руководитель:
Кожевникова
Ольга Анатольевна

Утомление-



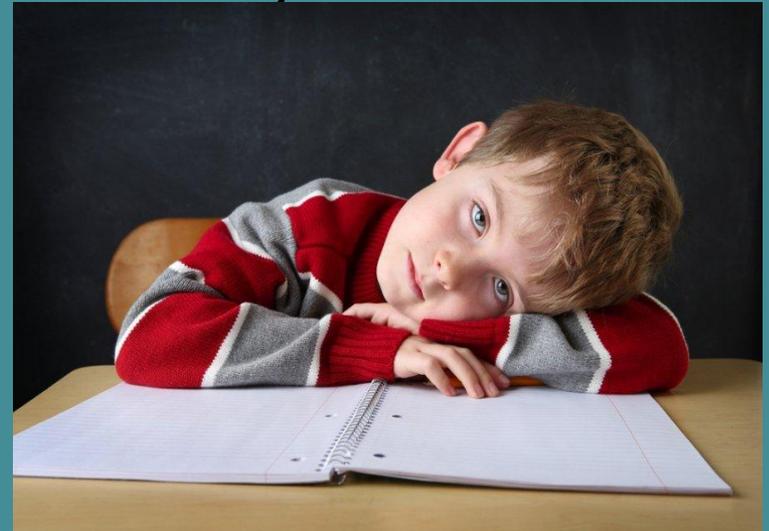
это физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. При утомлении появляется усталость - ощущение утомления.



Умственное утомление



Характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, замедлением мышления и др.



Физическое утомление



проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе).

Признаки утомления у детей



часто проявляются нарушением поведения: они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушают дисциплину. При этом правильная оценка их состояния затруднена из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Признаки утомления у детей



- Ухудшение памяти.
- Ребенку становится сложно сосредоточиться (потеря внимания).
- Появляется ощущение пустоты и тумана в голове.
- Желание поспать.
- Апатия.
- Снижение работоспособности.



Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению.



Переутомление -



это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Основа заболевания



Перенапряжение возбуждательного или тормозного процессов, нарушение их соотношения в коре больших полушарий головного мозга. Это позволяет считать патогенез переутомления аналогичным патогенезу неврозов.



Признаки переутомления:



- Понижение внимания, памяти;
- Снижение продуктивности труда;
- Вялость всего организма;
- Снижение скорости движений;
- Пропадает желание работать;
- Головная боль;
- Рассеянность, усталость;
- Нарушение сна;
- Нервные срывы, истерики



В состоянии переутомления у человека повышается основной обмен и часто нарушается углеводный обмен. Нарушение углеводного обмена проявляется в ухудшении всасывания и утилизации глюкозы. Количество сахара в крови в покое уменьшается. Нарушается также течение окислительных процессов в организме. На это может указывать резкое понижение в тканях содержания аскорбиновой кислоты.

Предупреждение

переутомления:



Чтобы избежать переутомления следует:

- соблюдать режим дня;
- не превышать время работы, рекомендуемое для данного вида деятельности;
- приступать к работе отдохнув и выспавшись, после предыдущего трудового дня;
- трудовая деятельность должна периодически сменяться на кратковременный отдых.



Список литературы



1. Гужаловский А.А. Сегодня и каждый день. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Косилина Н.И. Физическая культура в режиме рабочего дня. М.: Пофиздат, 2000.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ