

# Переутомление

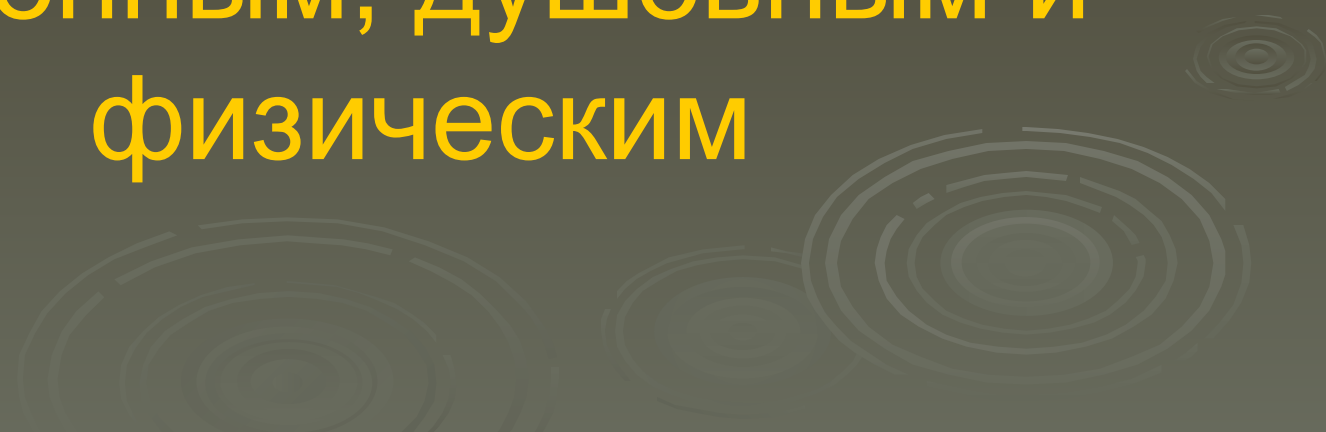
Выполнил:

Шведов Виктор Валентинович  
учитель физической культуры  
МКОУ СОШ №4 г. Миньяр



***Переутомление*** - крайняя  
усталость, ослабление деятельности  
организма вследствие чрезмерно  
напряженной или продолжительной  
работы

Переутомление бывает  
умственным, душевным и  
физическим



# Причины утомления:

Потеря энергетических сил организма из-за неправильного питания, нервное напряжение, длительная или чрезмерная физическая нагрузка, недосыпание.



Для предупреждения  
переутомления у детей

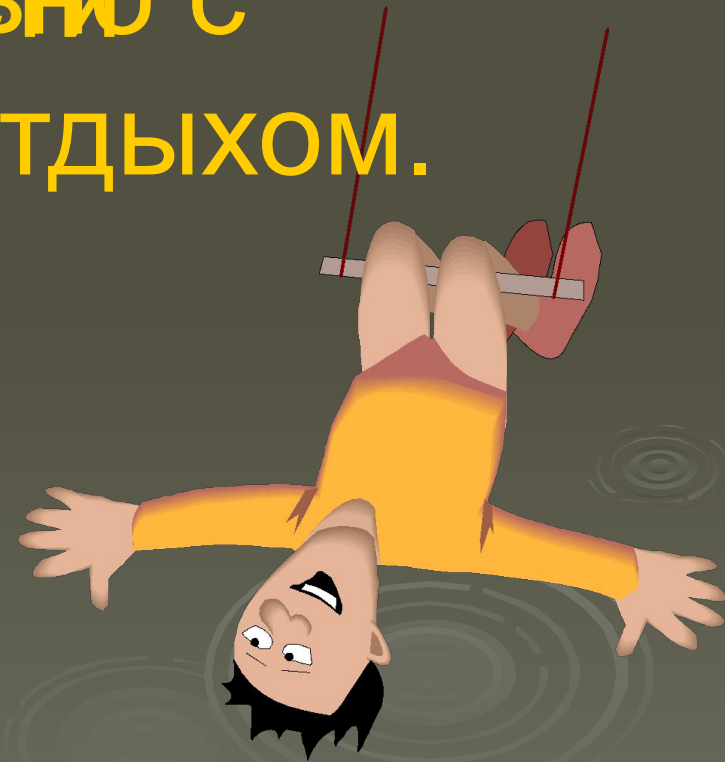
необходимо:





1. В первую очередь  
организовать режим  
дня со сменой  
деятельности с  
активным отдыхом.

2. Чаще быть на  
солнце.



3. Снизить нагрузки на организм. Рассчитывайте свои силы. Старайтесь не тратить их впустую.

Не берите на свои плечи чрезмерно много обязанностей.



## 4. Пересмотреть свое

питание

Налегайте на свежие фрукты  
и овощи, рыбу,  
морепродукты, орехи, сыр,  
кисломолочные продукты

Не переешьте,  
следите за  
своим весом



5. Ходить пешком. Если 3-5 раз в неделю совершать пешие прогулки по 20-30 минут не позднее, чем за 2 часа до сна, то уже через 1-2 недели восстанавливается нарушенный сон и увеличивается работоспособность.





## 7. Сделать полноценным сон.

Это еще одно мощное оружие для борьбы с переутомлением.

Спите не меньше 8-9 часов.



Для наблюдения за состоянием  
здоровья и оценки влияния  
систематических занятий  
физкультурой необходим **врачебный  
контроль.**

Не забывайте периодически  
посещать врача и получать у него  
«добро» на дальнейшие занятия.

Кроме того, вы можете  
самостоятельно контролировать свое  
здоровье и переносимость  
физических нагрузок.

ГЛАВНЬОЙ ПРИНЦИП ПРИ ЗАНЯТТІ

ФІЗКУЛЬТУРОЮ — НЕ НАВРЕДИ!