

Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению

Медведева В.И.,
учитель английского языка
МБОУ СОШ 6 п. Новый

Содержание

- Утомление
- Умственное утомление
- Переутомление
- Признаки переутомления
- Предупреждение переутомления
- Лечение переутомления

Утомление

- Подразумевается физиологическое состояние человека, которое возникает в результате определенного вида деятельности и характеризуется временным снижением работоспособности



Умственное и физическое утомление



Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослабление внимания

Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц.

Причины утомления:

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

Предупреждение переутомления

Необходимо
нормализовать
режим дня

Исключить
недосыпание

Умело подбирать
нагрузку

Чередовать занятия
и отдых



Лечение переутомления

При возникновении состояния физического или умственного переутомления рекомендуется пользоваться различными **средствами народной медицины**, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

Народные средства

- **Чай с молоком** и ложкой меда или стакан настоя мяты перечной.
- **Зеленый чай.** Заваривать крутой зеленый чай и пить без ограничений.
- **Виноградный сок.** Выпить 1/2 стакана виноградного сока: по 2 ст. ложки каждые 2 часа.
- **Гранатовый сок.**
- **Сок моркови** - 3 раза в день.
- **Сок свеклы** — 0,5 стакана 3-5 раз в день до еды

- Лечение медом и продуктами пчеловодства
- Овощи, фрукты, орехи
- Ягоды
- Целебные травы и растения
- Диета питания



Спасибо за
внимание