



Усталость

Урок 8-11 класс



Автор: педагог-психолог МАОУ
гимназия г Нытва



Содержание:

- Понятие усталость
- Причины усталости
- Последствия усталости
- Способы борьбы с усталостью
- Гиподинамия



- **Усталость** - состояние, когда снижается продуктивность деятельности и отсутствует обычное желание работать.

- ❖ Усталость проявляется изо дня в день и, если никак не противостоять ей, влияет на качество нашей деятельности и на нашу жизнь вообще.
- ❖ Сегодня условия нашей работы очень часто способствует появлению специфического утомления, особенностью которого является то, что оно сопровождается постоянной сонливостью.

Причины усталости:

- Сидячая работа
- Недостаток сна
- Монотония
- Недостаточное количество физических нагрузок
- Ненормированная работа (любая)
- Чрезмерная умственная нагрузка
- Неясность ситуации, влекущая за собой эмоциональное опустошение
- Усиленный контроль со стороны

■ Пасмурная погода, длительное отсутствие солнца.

■ Перенесенные болезни.

■ Переживание конфликта на работе, в семье.

■ Психическое напряжение.



Последствия усталости



В дороге:

- ❖ Риск возникновения несчастных случаев на дороге- между 24 - 6 часами утра
- ❖ Яркое послеобеденное солнце вызывает усталость (надеть солнцезащитные очки)
- ❖ Сонный попутчик провоцирует дрему шофера (позаботьтесь о развлечении или возьмите словоохотливого попутчика, который не даст вам заснуть)

На физиологическом уровне усталость вызывает:

- ✓ Учащенное дыхание
- ✓ Частоту сердцебиения
- ✓ Снижение экономичности и эффективности сердечных сокращений
- ✓ Снижение скорости реакций

- ✓ Ухудшается **внешний вид** человека,
настроение,
- ✓ повышается вероятность
ошибок и несчастных случаев.



✓ Недосыпание снижает иммунитет
(причина вяло текущих болезней,
частых ОРЗ и т.д.)



Быстрое восстановление работоспособности

- Сесть в мягкое кресло и расслабиться на 15-20 минут- кровь при этом очистится от молочной кислоты)
- Насытить кровь кислородом с помощью дыхательных упражнений с задержкой выдоха (6-8 раз)



- Разумный режим – чередование физической и умственной деятельности
- Полноценный сон (ночной от 7-8 часов, дневной- от 20 минут до 1,5 часов)





Интеллектуальная

усталость

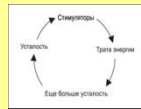
- ✓ Когда люди утомлены, скорость обработки получаемой ими информации уменьшается
- ✓ В спокойной и не требующей мыслительного напряжения обстановке активность мозговой деятельности снижается приблизительно на **25%** за **24** часа бодрствования
- ✓ Уменьшая время сна, человек все более и более устает, и его мыслительные способности уменьшаются






Способы борьбы с усталостью





ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

- У каждого индивидуальная потребность в сне (от 7 до 9 часов). Регулярный недосып по 1 часу- «долговая яма».
- Принимаем пищу за 3-4 часа до сна.
- Перед сном не должно быть никаких физических занятий. 
- В помещении, где вы спите, старайтесь поддерживать прохладную температуру.
- Полноценный сон укрепляет иммунную систему человека.
- Понижение температуры тела на 1-2 градуса- ускоряет наступление сна

Признаки нарушения сна



- Трудное засыпание
- Прерывистый ночной сон
- Раннее пробуждение

- Вредно недосыпать и спать слишком много
- Самая меньшая длительность сна составляет 5 часов.
- (снижает усталость хороший ночной сон)

Это надо знать:

- Путешествуя, отдохните, прежде чем вам этого захочется.
- Кофеин помогает тем, кто употребляет его редко.
- Алкоголь не снимает усталость.
- У человека, не находящего поддержки в семье или среди друзей и обеспокоенного такими обстоятельствами, сон часто бывает нарушен.
- От **12** часов до **16** часов
(придерживаться разумного графика)

- Бодрствуя, чаще пейте воду.

Обезвоживание снижает устойчивость организма и ускоряет наступление усталости



Полезные советы

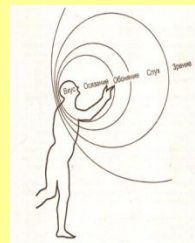
- Во время отдыха в первую очередь: устраните уровень шума;
снизите яркость света.
- Лучшим отдыхом является «активный отдых» (чередование различных видов деятельности).
- Важный фактор- рациональное питание.



- Лучшее место отдыха- природные ландшафты.
- Особенно сильным оздоровительным эффектом обладают леса с их прохладой, тишиной, мягким освещением, гармонией звуков и красок и приятным запахом.



Одновременное воздействие через все органы чувств вызывает ощущение прекрасного.



□ Двигательная активность повышает
сопротивляемость:
к стрессовым ситуациям;
перепадам температуры;
радиации;
травмам;
гипоксии;
инфекционными заболеваниями и др.



□ Водные процедуры



□ Созерцание воды



□ Занятия музыкой



□ Много света



□ Витаминотерапия (Группа Б)



□ Балуйте себя сладким

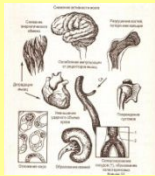


□ Тонизирующие напитки
имеют кратковременный
срок действия



Гиподинамия

Это следствие повседневной механизации, которая создает дефицит энергозатрат, и скелетные мышцы не реализуют свою энергетическую программу.



Двигательная активность важна в течение всей жизни человека, особенно важны физические упражнения в детском и пожилом возрасте. Они способствуют:

- лучшему развитию нервной системы;
- росту и укреплению костной и мышечной ткани;
- повышению выносливости;
- повышению устойчивости к различным заболеваниям.

Человек будущего по некоторым прогнозам



Вопросы для закрепления

- Какова связь между здоровьем и движением?
- Гиподинамия и современный человек.
- Последствия снижения двигательной активности человека?
- Профилактические меры усталости.