

Здоровый образ
жизни и
профилактика
утомления.





Адаптация – процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования.



Утомление – это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление ощущения усталости.

утомление

физическое

умственное

Физическое утомление может проявляться в изменении количества и качества выполняемой работы, уменьшении силы и выносливости человека, ухудшении координации движений и так далее.



Умственное утомление: снижение памяти, внимания и других психофизиологических функций.

Умственное утомление является наиболее вредным для организма человека, так как оно способно очень быстро переходить в стадию переутомления, которая имеет более длительный период восстановления и даже может привести к заболеваниям. Это происходит в результате того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая вовремя знать о своем утомлении, которое мы ощущаем лишь тогда, когда уже наступила фаза переутомления

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
внимание	редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку
движения	точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Среди мер профилактики утомления ведущее место принадлежит улучшению организации труда и отдыха, контролю за соответствием длительности и интенсивности нагрузки возможностям человека, мотивации к труду и физической подготовленности человека.



К субъективным показателям самоконтроля можно отнести:

- самочувствие — суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое;
- работоспособность, зависящая от общего состояния организма, а также от настроения и степени восстановления от предыдущей работы, оценивается как высокая, средняя и низкая.

Отсутствие желания взяться за работу может быть признаком переутомления;

- нормальный сон восстанавливает работоспособность, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна — признак переутомления;
- ухудшение аппетита или его отсутствие свидетельствует об утомлении либо болезненном состоянии.

К объективным показателям самоконтроля относятся:

- частота сердечных сокращений;
- величина артериального давления.

Правила по профилактике переутомления

- **Правило 1.** Нагрузка должна быть не больше ваших возможностей.
- **Правило 2.** Постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.
- Для исключения перегрузок за счет учебной работы необходимо умело сочетать учебные занятия с занятиями физической культурой и спортом, научиться рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни. Активный отдых в природных условиях — лучшее средство от утомления, возникающего в период интенсивной учебной работы.

Домашнее задание:

§ 7.1