

Переутомление

Выполнил:

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

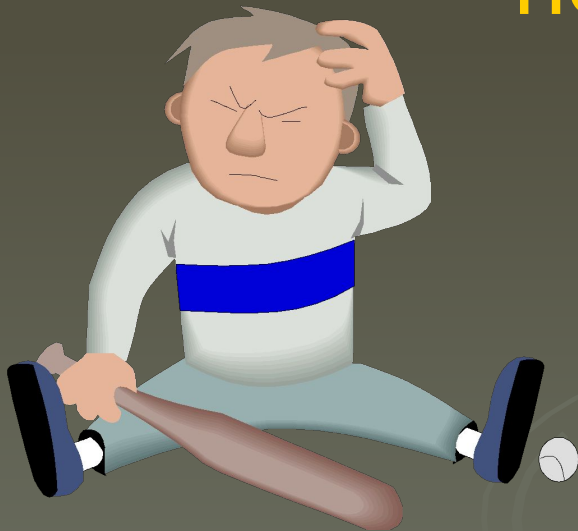


Переутомление - крайняя
усталость, ослабление деятельности
организма вследствие чрезмерно
напряженной или продолжительной
работы

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

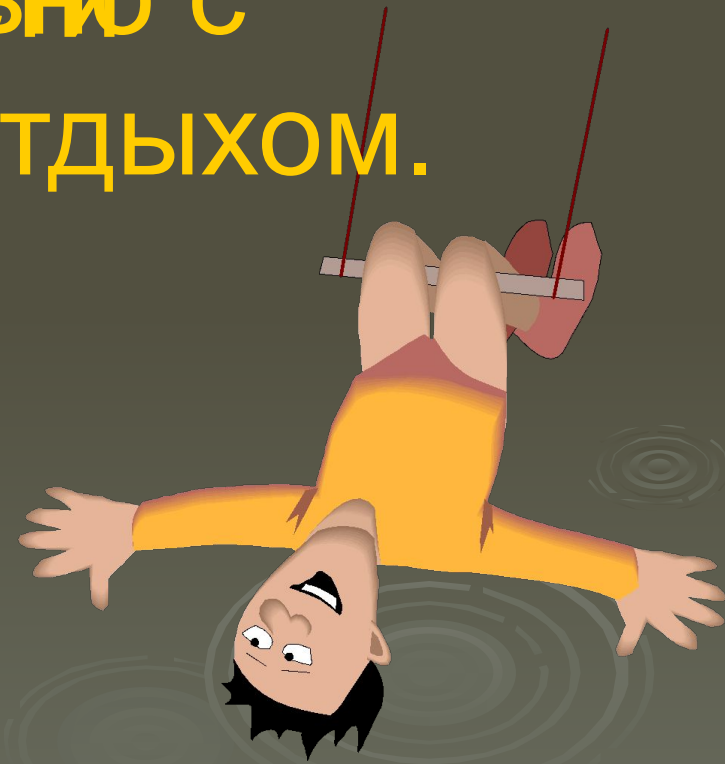
необходимо:





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.

Главный принцип при занятии

физкультурой — не навреди!