

Оптимальный режим труда и отдыха



Основные факторы поддержания высокой работоспособности

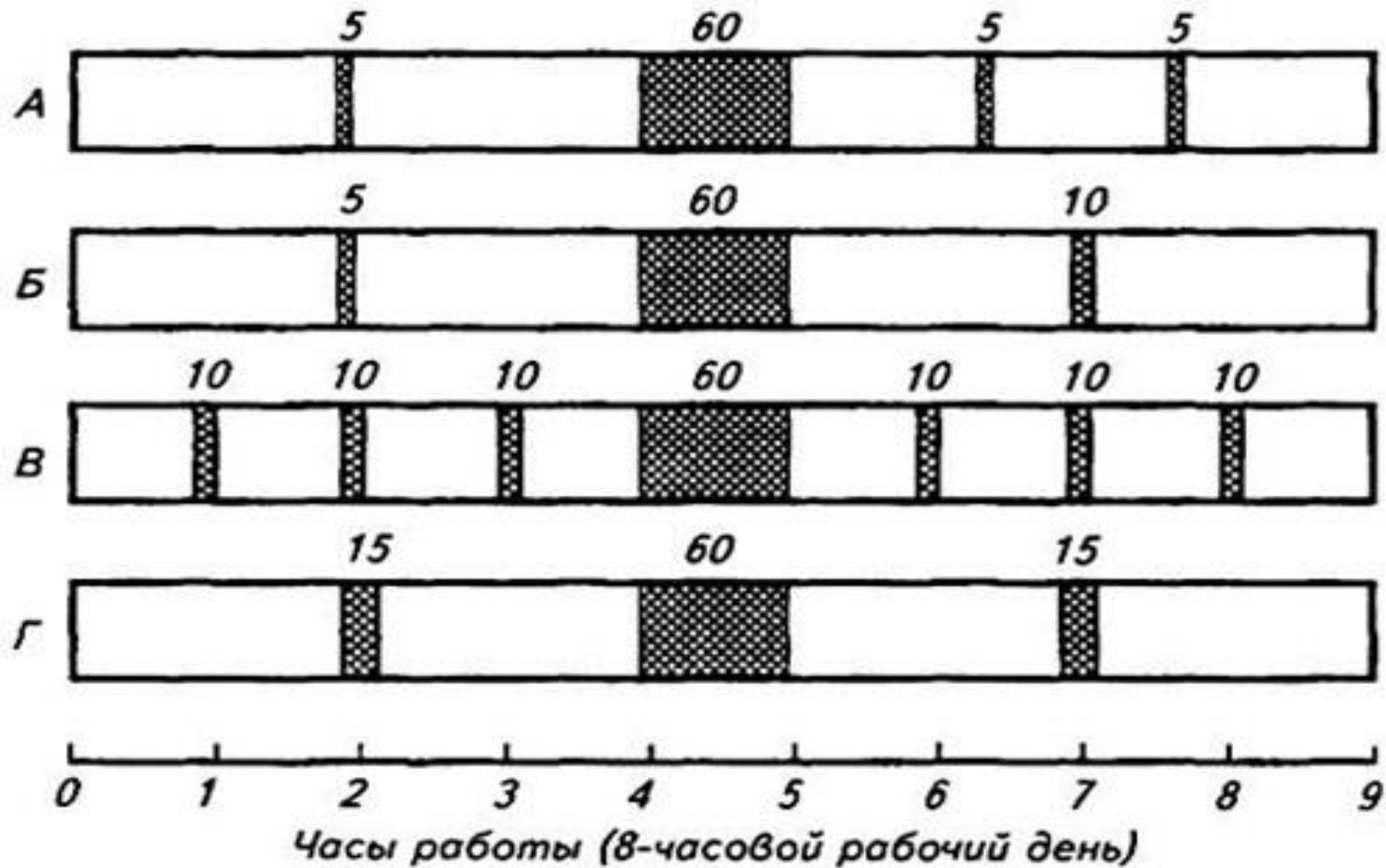
- Хороший сон
- Правильное питание
- Рациональный режим труда и отдыха



Что же такое режим труда?

- Под режимом труда понимают порядок чередования и продолжительность периодов труда и отдыха.





А — бухгалтеры; Б — корректоры; В — рабочие на горячей штамповке; Г — операторы ЭВМ;

Виды отдыха

Активный отдых

Прогулка



Пассивный отдых

Сон



Трудовые нормы

- Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 ч в неделю.
- Для отдыха и питания работникам предоставляют перерыв продолжительностью не менее 30 минут и не менее



Работоспособность человека

- Работоспособность человека изменяется и в течение суток. Максимальный ее уровень наблюдают с 9 до 20 ч, минимальный — с 2 до 5 часов утра.



Утомление



Признаки утомления

- Головная боль
- Снижение работоспособности
- Плохое самочувствие
- Плохой аппетит
- Усталость после сна

Профилактика утомления

- Избавление от вредных факторов
- Правильная организация рабочего дня
- Уменьшение нагрузки при слишком интенсивной работе
- Обязательный отдых
- Правильное питание

Правильное питание



Принципы рационального режима питания:

- Дробный прием пищи не реже 3-4-х раз в сутки;
- Формирование временного условно рефлекторного стереотипа питания, подкрепляемого приемом пищи в одни и те же часы;
- Учет физиологического состояния (здоровье, болезнь) и особых факторов (интенсивность труда, работы в ночные смены, экстремальные условия обитания и т.д.);
- Соблюдение оптимальных соотношений между потребляемыми пищевыми продуктами при каждом приеме пищи.

Питание в течение дня

- Завтрак должен составлять 25% суточного рациона
- Обед – 35%
- Полдник – 15%
- Ужин – 25%

Содержание продуктов

Белки

Нежирные сорта мяса (говядина, кролик)

Птица (курица, индейка)

Рыба

Морепродукты

Кисломолочные продукты

Яйца

Грибы, орехи, бобы



Жиры

Льняное и оливковое масла



Углеводы

Простые

Кондитерские изделия -
запрещено!



Фрукты, сухофрукты,
мед, ягоды - разрешено!



Сложные

Каши
Отруби
Злаки
Мюсли



Макаронны
из твердых сортов пшеницы

Хлеб
из муки грубого помола



Больше воды!



Советы

- Руководствоваться чувством голода, а не наличием аппетита
- Нельзя есть непосредственно перед и в процессе умственного или физического труда
- Нужно тщательно пережевывать
- Нельзя переедать
- Используйте для перекусов фрукты или сухофрукты
- Нельзя спать сразу после еды

Тест

1)Продолжите фразу:

Под режимом труда понимают...

2)Максимальное количество рабочих часов в неделю:

a)36

b)40

c)42

Тест

3) Из чего преимущественно должен состоять завтрак:

- a) Белки
- b) Жиры
- c) Углеводы (медленные)
- d) Углеводы (быстрые)

4) Сколько дробных приемов пищи должно быть в сутках?