

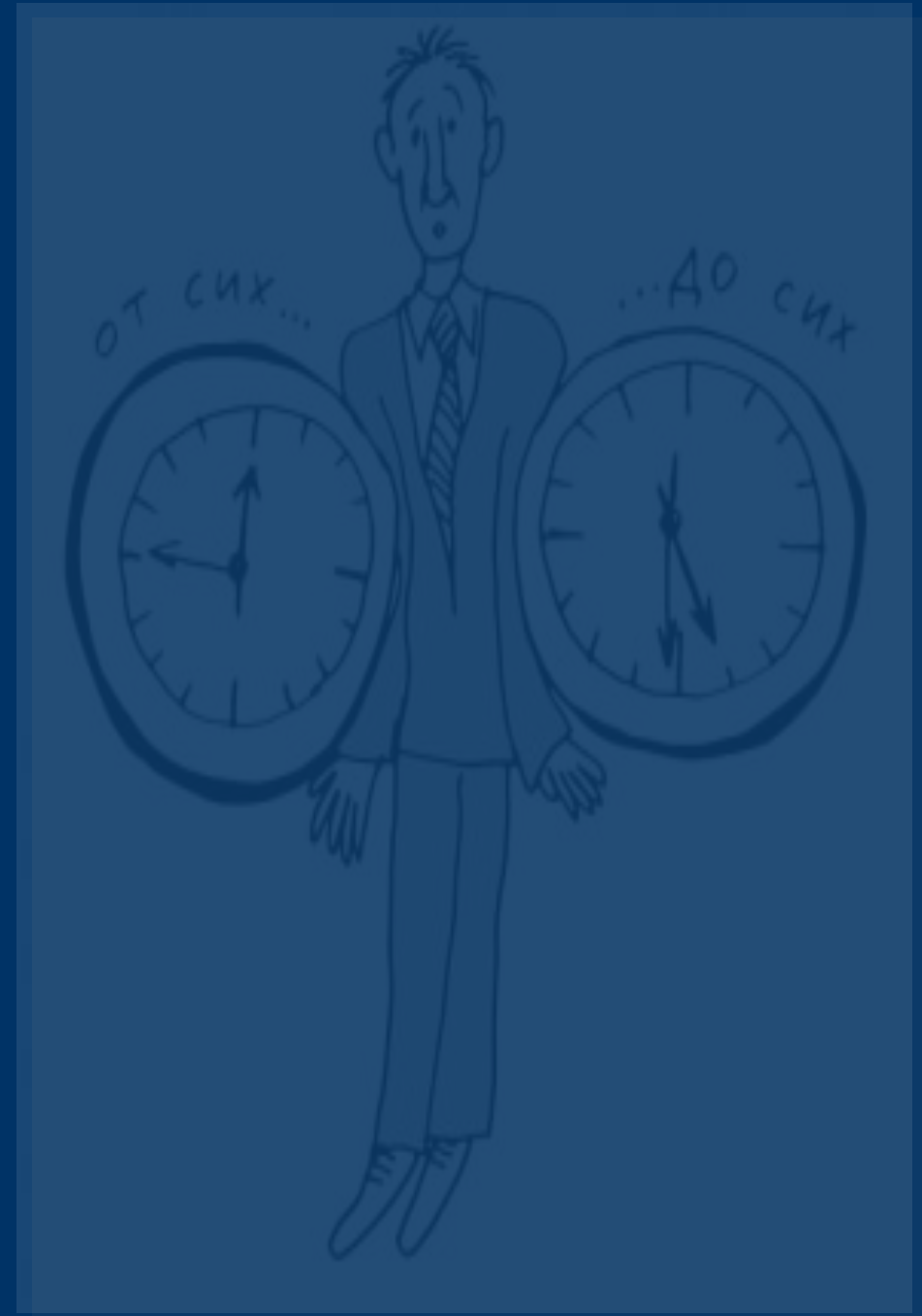
## *Режим труда и отдыха.*

*Оптимальный режим труда и отдыха — важнейшее условие поддержания высокой работоспособности человека. Под режимом труда понимают порядок чередования и продолжительность периодов труда и отдыха. При введении на определенное время в течение трудового дня физиологически обоснованных перерывов и их рациональном использовании можно предотвратить и замедлить наступление утомления.*

---

---

- **Время установления дополнительных (кроме обеденного) перерывов и их длительность зависят от характера работы. Чем она тяжелее и напряженнее, тем раньше после начала смены (или после обеденного перерыва) вводят регламентированный перерыв (или несколько перерывов). Продолжительность пауз различна и находится в прямой зависимости от тяжести и напряженности работы.**



## Сон.

- Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.



## *Ритм сна. Медленный сон.*

- Медленный сон также имеет свои стадии.
- **Первая стадия.** Альфа-ритм уменьшается и появляются низкоамплитудные медленные тета- и дельта-волны. Поведение: дремота с полусонными мечтаниями и сноподобными галлюцинациями. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы.
- **Вторая стадия.** Повышаются пороги восприятия. Самый чувствительный анализатор — слуховой (мать просыпается на крик ребёнка, каждый человек просыпается на название своего имени)
- **Третья стадия.** Характеризуется всеми чертами второй стадии, к которым добавляются медленные высокоамплитудные дельта-колебания (2 Гц).
- 4-я стадия медленного сна, глубокий сон. Это самый глубокий сон.

## *Ритм сна. Быстрый сон.*

- Быстрый сон (парадоксальный сон, стадия быстрых движений глаз, это пятая стадия сна. Это напоминает состояние бодрствования. Вместе с тем (и это парадоксально!) в эту стадию человек находится в полной неподвижности, вследствие резкого падения мышечного тонуса. Однако глазные яблоки очень часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Если в это время разбудить спящего, то в 90 % случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении.

## *Работоспособность.*

Работоспособность — это состояние изделия, при котором оно способно выполнять заданную функцию с параметрами, установленными требованиями технической документации. Отказ — это нарушение работоспособности. Свойство элемента или системы непрерывно сохранять работоспособность при определённых условиях эксплуатации (до первого отказа) называется безотказностью. Безотказность — свойство объекта непрерывно сохранять работоспособное состояние в течение некоторого времени или наработки.

Работоспособность — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

## *Стресс.*

- Стресс — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов—стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т. д.).

## *Виды времени отдыха.*

- **Видами времени отдыха являются:**
  - **перерывы в течение рабочего дня (смены);**
  - **ежедневный (междусменный) отдых;**
  - **выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);**
  - **нерабочие праздничные дни;**
  - **отпуска.**
- 
-



## ***Виды стресса.***

- **Эустресс**
- Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
- **Дистресс**
- Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

## Ритм работы.

Ученые доказали, что от времени суток и от дня недели зависит продуктивность работы человека. Для наиболее трудной работы, для творческих заданий наиболее оптимальными являются утренние часы, приблизительно с 10 до 12. Потом у человека наблюдается период спада активности. Но к концу второй половины дня работоспособность восстанавливается, то есть во второй половине дня человек наиболее работоспособен с 15 до 17 часов. После 17 часов работоспособность уменьшается стремительными темпами, человек должен потратить время на отдых. Таков цикл рабочего дня.

