

# Здоровый образ жизни и профилактика утомления



окружающая

среда:

солнечная  
активность,  
электромагнитные  
поля,  
атмосферные  
явления, почва,  
климат, вода,

эк **челове**  
К

Социальна

я среда:

человеческое  
общество

Биологическа

я

окружающая

среда:

животный и  
растительный  
мир

Производст

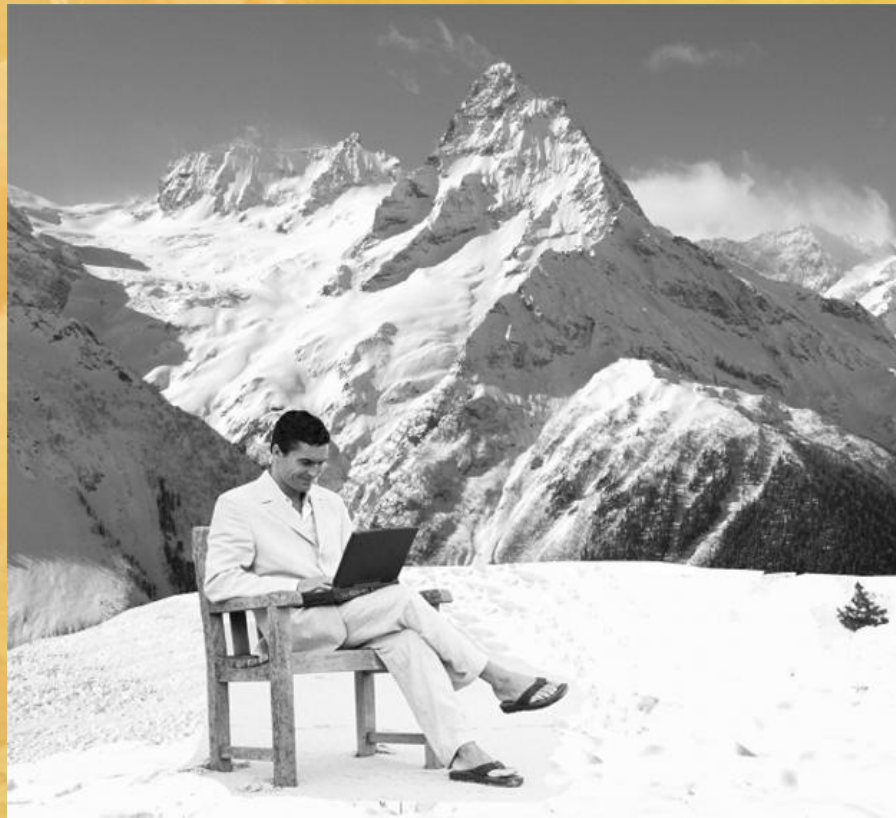
венная

среда

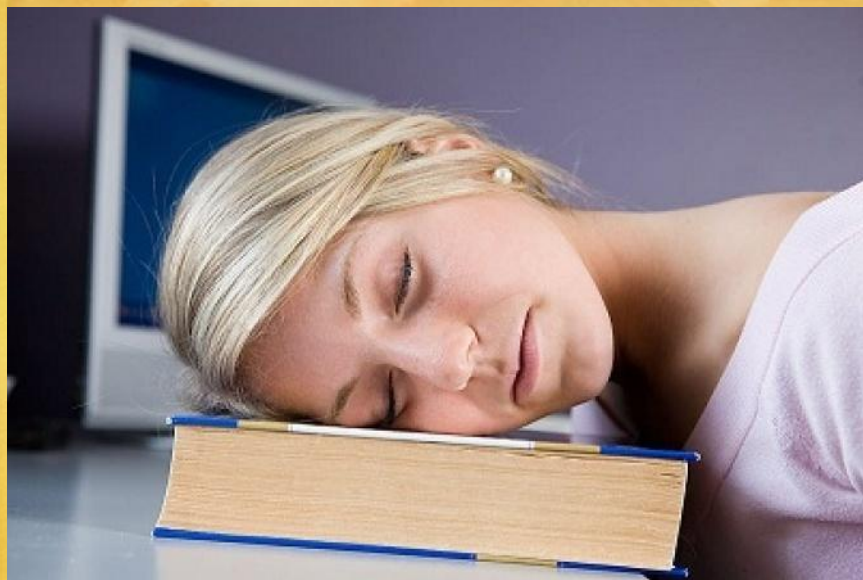
(школа):

условия труда,  
экология труда

**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.



## 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