

Режим труда и отдыха.

Исполнитель: Лукина Анна
Павловна
4ПСО-12



Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон

Значение соблюдения режима



Суточный режим, определяя весь уклад жизни человека, способствует поддержанию высокой работоспособности, предупреждает развитие переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, играя тем самым важную роль в профилактике заболеваний. Таким образом, **режим является одним из основных компонентов здорового образа жизни**

Нарушение режима труда и отдыха

Нарушение режима труда и отдыха приводит к стрессу и переутомлению. Переутомление - это временное нарушение функций головного мозга. Постоянное переутомление ведет к серьезному заболеванию – синдрому хронической усталости, которое может стать причиной смерти.

Рекомендации для поддержания здоровья



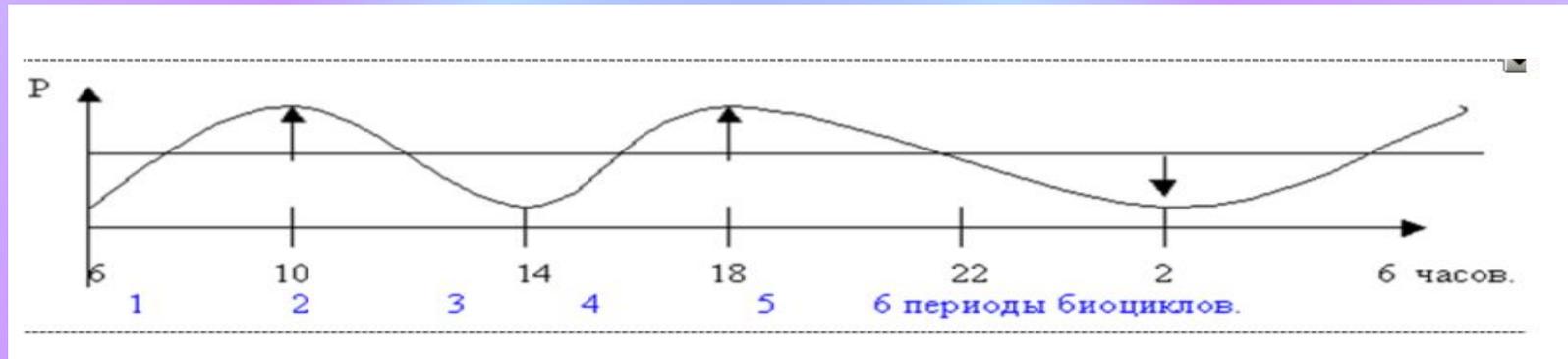
- **Один из основополагающих принципов режима – *строгое его выполнение, недопустимость частых изменений.*** Эти требования определяются тем, что организм привыкает к определенному режиму. У него вырабатывается система условных рефлексов, облегчающая выполнение тех или иных дел.
- **Второй принцип режима, в том, что *деятельность должна быть посильной для организма и не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечивать полное их восстановление.***

Рекомендации для поддержания здоровья



Основой рационального распорядка дня являются биологические ритмы, так как хорошее самочувствие, высокая работоспособность могут быть достигнуты в том случае, если ритм жизни соответствует свойственному организму ритму физиологических функций.

График работоспособности в течении суток.



В течение суток наблюдается три дважды повторяющихся периода биоритмов, по 4 часа каждый.

6 -10 часов период покоя и тяжести

10-12 часов – в это время нам особенно хочется есть, пища полноценно переваривается.

14-18 – часы наивысшей работоспособности, наиболее благоприятны для занятий спортом.

18-22 – человек хорошо расслабляется. Мы получаем удовольствие от прошедшего дня, голова полна впечатлений.

22-2 – чаще всего снятся “вещие сны”, появляется также аппетит.

2-6 – если встать из постели под конец этого периода, то весь день будешь чувствовать легкость и свежесть.



**Жаворонки» (20-25% людей) ,
«Совы» (30-40% людей)**

Итак, наивысшая работоспособность наблюдается в 10-12 и в 16-18 часов, наименьшая – в 14. Ночью происходит снижение мышечной силы, памяти, внимания, допускаются больше ошибок. Но из правил есть исключения. Бывает, что время наибольшей продуктивности труда приходится на ночные или вечерние часы. Это – “совы”, “жаворонки” .



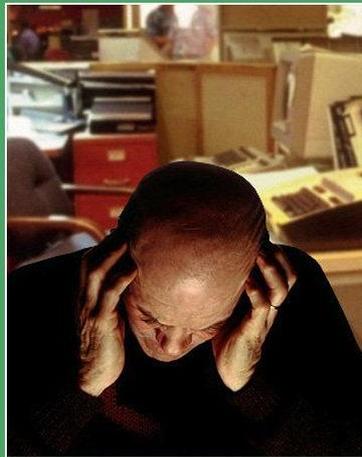
Photo by D. K. Dawson



Жаворонки” имеют наибольшую работоспособность в утренние и дневные часы. Они просыпаются рано, чувствуют себя бодрыми и работоспособными в первой половине дня. Вечером же у них появляется сонливость, они рано ложатся спать. “Совы” засыпают поздно ночью, встают поздно утром и работоспособны бывают во второй половине дня. Кроме “жаворонков” и “сов”, есть еще и “голуби”. Люди этого типа не любят рано вставать, но и ложиться поздно тоже не хотят. Это дневной тип.

Утомление

ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



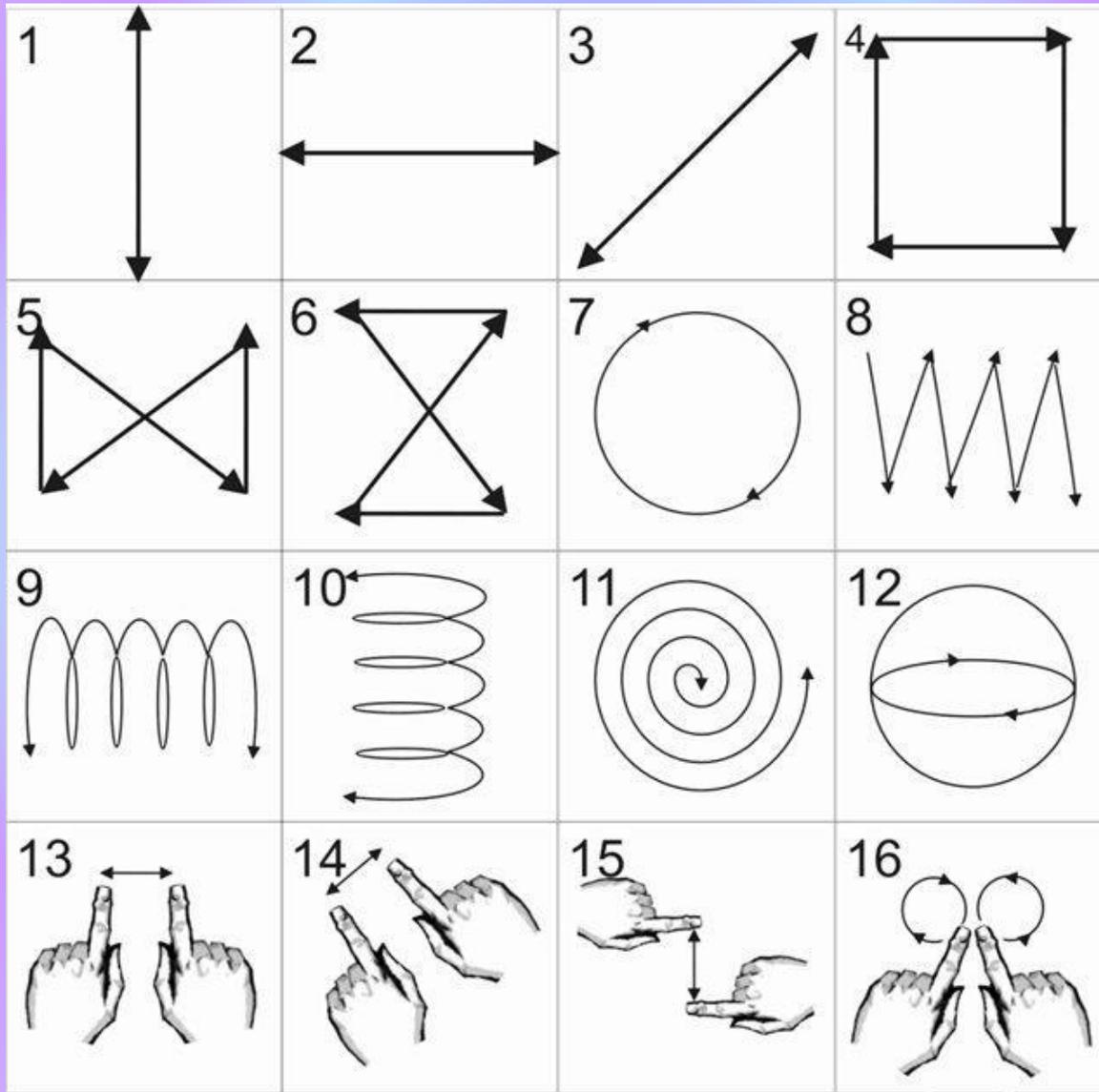
- **Утомление – это состояние временного снижения работоспособности человека.** Оно развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Утомление – это нормальное состояние организма, играющее защитную роль. Это сигнал возможных функциональных изменений во время выполнения работы. Возникает ощущение тяжести в голове и мышцах, общая слабость, разбитость.

Снять утомление можно несколькими способами:



- во-первых, длительным пассивным отдыхом;
- во-вторых, употреблением специальных медикаментозных средств или кофе, чая, которые как бы подстегивают клетки головного мозга, что в конечном итоге приводит к их истощению;
- в-третьих, - это физическое напряжение в любом виде – бег, плавание, гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры: волейбол, футбол, теннис.

Упражнения для глаз



Глазодвигательные упражнения. Выполнять их следует не менее трех раз в день

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ