

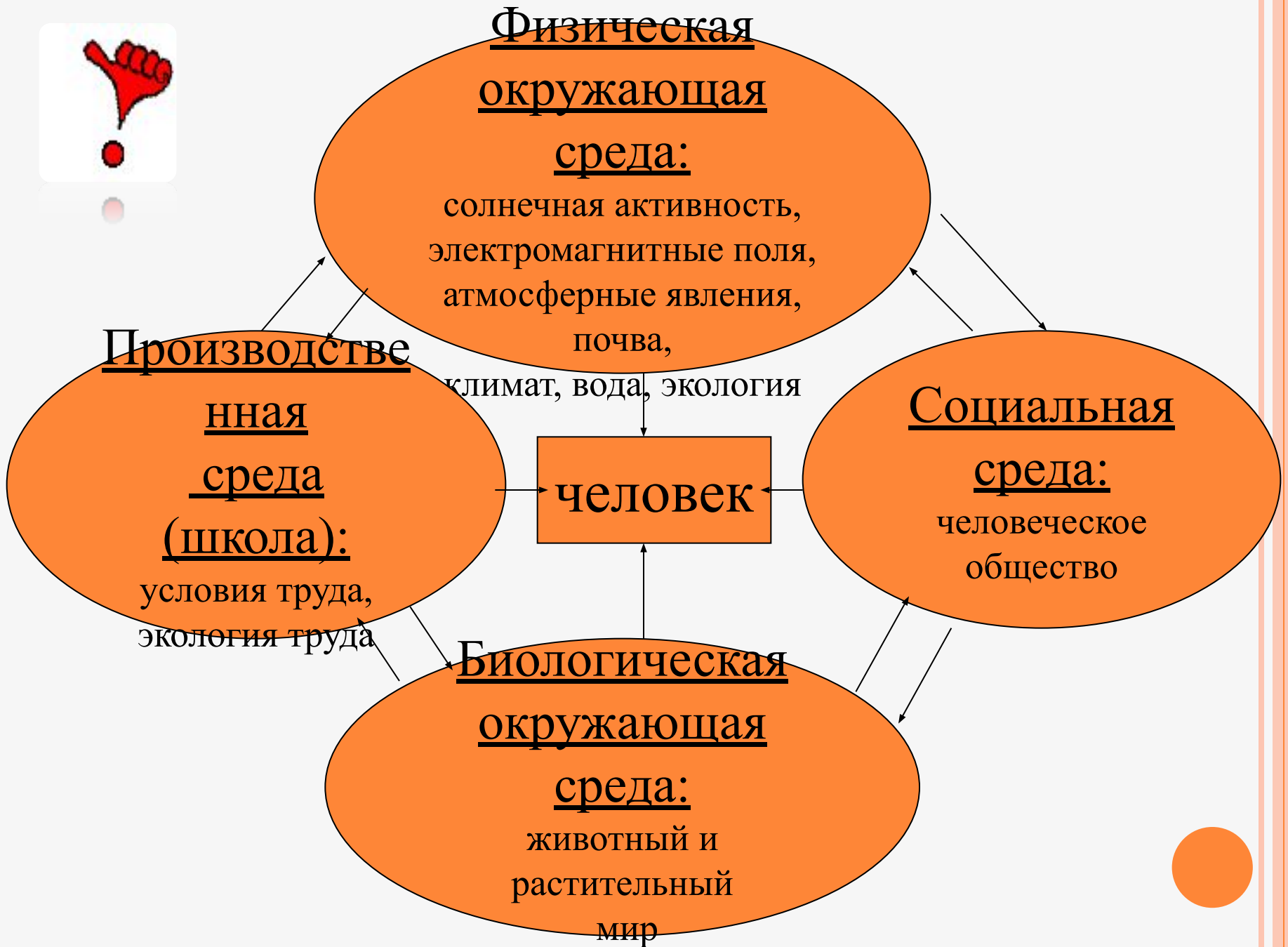


Здоровый образ жизни и профилактика утомления.

## **ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЯЕМОСТИ**

- Организм человека постоянно находится под влиянием внешней среды, которую можно представить в виде модели, состоящей из четырех взаимодействующих составляющих





**ВНЕШНЯЯ СРЕДА МОЖЕТ ОКАЗЫВАТЬ НА ЧЕЛОВЕКА НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, НО И ВРЕДНЫЕ.**

- **Как вы считаете, какую пользу приносит человеку внешняя среда?**
- **Правильно!! – Свет, вода, тепло, пища, воздух...**



**Вопрос учителя: А чем же тогда она может навредить человеку?**

- ▣ **Ответ:** Она содержит в себе очень большое количество раздражителей, которые отрицательно влияют на организм человека. К ним можно отнести: понижение или резкое повышение температуры, избыток солнечной радиации, конфликты и другие воздействия, в результате которых могут произойти нарушения в организме человека.





**АДАПТАЦИЯ – ПРОЦЕСС ПРИСПОСОБЛЕНИЯ  
СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА К  
УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ.**



# АДАПТАЦИЯ

- При помощи адаптации человек может противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к ним, оказывая минимальное воздействие на организм и обеспечивая нормальную работу.
- Труд школьника отличается многообразием и напряженностью. Он требует высокой работоспособности и иногда приводит к умственному утомлению.





Утомление – это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление ощущения усталости.





# **ПРОФИЛАКТИКА** утомляемости

**Сегодня рассмотрим два вида утомления :  
умственное и физическое**

Что происходит с организмом человека при  
физическом утомлении?

Как можно охарактеризовать умственное  
утомление?



# ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЯЕМОСТИ

Умственное утомление выражается, в первую очередь, уменьшением продуктивности интеллектуальных усилий, рассеиванием внимания.

При физическом утомлении нарушаются функции мышц.



# ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЯЕМОСТИ

Умственное утомление является наиболее вредным для организма человека, так как оно способно очень быстро переходить в стадию переутомления, которая имеет более длительный период восстановления и даже может привести к заболеваниям.

Это происходит в результате того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая вовремя знать о своем утомлении, которое мы ощущаем лишь тогда, когда *уже наступила фаза переутомления*



## ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ

<u>Объекты наблюдения</u>	<u>Утомление</u>		
	<u>незначительное</u>	<u>значительное</u>	<u>резкое</u>
<u>Внимание</u>	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
<u>Поза</u>	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
<u>Движения</u>	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
<u>Интерес к новому материалу</u>	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия



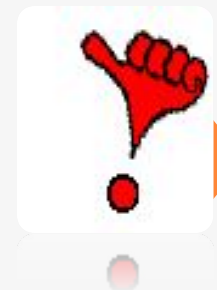
# ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЯЕМОСТИ

Среди мер профилактики утомления ведущее место принадлежит улучшению организации труда и отдыха,  
контролю за соответствием длительности и  
интенсивности нагрузки возможностям человека,  
мотивации к труду и физической  
подготовленности человека.



## **ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, НЕОБХОДИМО:**

- **использование физических упражнений; динамических пауз на уроках;**
- **занятие различными видами спорта;**
- **подвижные игры на свежем воздухе; систематическая физическая тренировка; оздоровительная ходьба;**
- **оздоровительный бег;**
- **плавание;**
- **ходьба на лыжах; езда на велосипеде; прыжки через скакалку, и так далее...**



# Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

- 1. Исходное положение — руки вдоль туловища. На счет 1 — руки к плечам, сжав кисти в кулаки, голову наклонить назад; 2 — локти вверх, голову наклонить вперед; 3 — исходное положение. Темп средний.
  
- 2. Исходное положение — руки в стороны. На счет 1-3 рывки согнутыми в локтях руками, правой впереди, левой за спиной; 4 — вернуться в исходное положение; 5-8 — то же в другую сторону. Темп быстрый.
  
- 3. Исходное положение — руки вдоль туловища, голова прямо. На счет 1 — голову наклонить вправо; 2 — исходное положение; 3 — голову наклонить влево; 4 — исходное положение; 5 — голову повернуть вправо; 6 — исходное положение; 7 — голову повернуть влево; 8 — исходное положение. Темп медленный.



# Это любопытно!

## Тренируем извилины: 10 упражнений для мозга

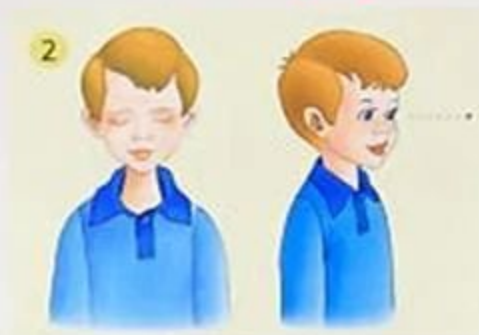




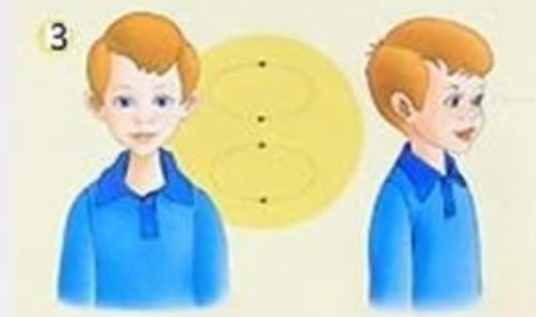
# Гимнастика для глаз



Часто поморгай несколько раз. Закрой глаза и спокойно досчитай до 5. Повтори упражнения 4-5 раз



Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5. повтори упражнения 4-5 раз



Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо и столько же влево. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза



Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4. Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. повтори упражнения 4-5 раз

# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Регулярное закаливание способствует повышению способностей к восприятию и запоминанию, укреплению силы воли, активной физиологической деятельности и здоровой жизни, замедлению процесса старения, продлению срока активной жизни на 20–25 %.
- Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать до полудня. При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости постепенно увеличивается на 5–10 минут.
- Закаливание носоглотки необходимо проводить полосканием горла сначала прохладной, а затем холодной водой.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание укрепляет и активизирует защитные силы организма, стимулирует обмен веществ, деятельность сердца и кровеносных сосудов, положительно влияет на состояние нервной системы.
- Важное значение для сохранения и повышения работоспособности отводится гигиеническим факторам, которые имеют большое значение для профилактики утомления.



## А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ЦВЕТ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

- Красный- для улучшения пищеварения.
- Желтый- для стимуляции работы мозга.
- Зеленый- для улучшения слуха.
- Синий- для регулирования ритма дыхания.
- Коричневый- как усыпляющее средство.
- Фиолетовый- при лечении болезней сердца, повышения кровяного давления.



# ЦВЕТ ВЛИЯЕТ И НА НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА...

Цвет радости и счастья:

□ **Красный**

□ **Жёлтый**

□ **Голубой**

□ Цвет грустного  
настроения:

□ **Чёрный**

□ **Коричневый**

□ **Синий**



## Рефлексия:

1. Какие природные факторы наиболее часто используются для закаливания?

Правильно!!! Вода, воздух, солнце.



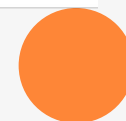
2. Что же подразумевается под понятием гигиенические факторы?

соблюдение режима труда и отдыха; нормализация сна; отказ от вредных привычек; пребывание на свежем воздухе; достаточная двигательная активность; соблюдение всех норм и требований к режиму занятий; состоянию мест занятий и условиям восстановления: сбалансированное питание, витаминизация, сауна, массаж...

Изучите и применяйте на практике памятку «Профилактика утомляемости»



1. Соблюдение режима дня.
2. Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий обучения (чистота, свежесть воздуха, освещение, правильный стул у компьютера, шум в квартире и т.д.)
3. Концентрация внимания, выполнение распоряжений учителя на уроке и по уроку.
4. Выполнение заданий в соответствии с расписанием -соотнесение объема и степени сложности содержания учебного материала.
5. Снижение утомляемости за счет совокупного вовлечения левого и правого полушарий головного мозга в учебную деятельность.
6. . Рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности.
7. Качественное проведение оздоровительных моментов (физкультминутка, минутка релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, психогимнастика, пальчиковая гимнастика и др.):
8. Количество видов деятельности ребенка: слушание, рассказ, игра, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение логических задач и др. (норма 4-6 видов), их разумное сочетание, частота чередования и продолжительность.
9. Обеспечение эмоционального комфорта. Наличие на занятии эмоциональных разгрузок (шутка, улыбка, музыкальная минутка и т. п.).



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И УСПЕШНЫ!**

