

Классный час во 2 классе  
на тему:

***Профилактика  
утомления***

**Утомление — это состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Утомление — это нормальное для организма состояние, играющее защитную роль.**



[www.rutravi.ru](http://www.rutravi.ru)

**Оно сигнализирует о приближении таких функциональных и биологических изменений во время выполнения работы, предотвращение которых защищает организм от возможного повреждения, для чего автоматически снижается интенсивность умственной или физической деятельности человека.**



**Утомление проявляется в уменьшении интенсивности и темпа реакций, в появлении ошибок, нарушении координации движений. Общее восприятие утомления характеризуется неприятными, иногда болезненными ощущениями, общим ухудшением самочувствия. Могут возникнуть ощущение тяжести в голове и мышцах, общая слабость, разбитость.**



**Развитие утомления во многом связано с организацией режима работы и отдыха. Если очередная учебная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление прогрессивно нарастает. Если отдых после утомления недостаточен, то работоспособность не восстанавливается и постепенно развивается переутомление.**



**Необходимо особо подчеркнуть, что появившееся утомление можно преодолеть волевым стимулом (завершить работу во что бы то ни стало) или приемом стимуляторов (чай, кофе). Это позволит продолжить работу, но может произойти полное истощение функциональных резервов, что в конечном итоге не исключает возникновения в организме значительных патологических сдвигов.**

# ФИТО-ЧАЙ

ТОНИЗИРУЮЩИЙ



ПО ЗАКАЗУ КОМПАНИИ АРГО 1994

**Профилактика утомления в школьном возрасте во многом зависит от самого учащегося и заключается в первую очередь в умении правильно оценивать свое состояние, осуществлять самоконтроль за показателями длительности и интенсивности умственной и физической нагрузок и отдыха. При организации режима дня необходимо постоянно чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности.**



**Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием. Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.**



$$\frac{-8}{5+2}$$

$$\sqrt{5s^2}$$

$$\sqrt{s^2}$$

$$\frac{24}{4} = 6$$

**Самочувствие — это суммарный показатель, который складывается из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое. Работоспособность зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и может быть оценена как высокая, средняя и низкая.**



**Отсутствие желания взяться за работу может быть признаком переутомления. Нормальный сон восстанавливает работоспособность, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна — признак переутомления. Ухудшение аппетита или его отсутствие свидетельствует об утомлении либо болезненном состоянии.**



**К объективным показателям самоконтроля относятся показания частоты сердечных сокращений. Это особенно важно для контроля физических нагрузок. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении. Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ окажут неоценимую помощь при планировании своих нагрузок на день, неделю и месяц, позволят более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных перед собой задач.**



**Для профилактики  
переутомления необходимо  
научиться учитывать  
психологические аспекты своего  
состояния, т. е. любая нагрузка —  
умственная или физическая —  
должна быть реальной и  
соответствовать индивидуальным  
возможностям.**



**Так, если данное человеку задание превышает его возможности, то он почувствует перенапряжение, а иногда и потрясение. Для профилактики такого состояния есть два пути: либо снизить требования к нагрузке до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки.**



**Таким образом, умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями является важным направлением в профилактике переутомлений и в системе здорового образа жизни.**



# Правильный распорядок дня

**Важно соблюдать следующий распорядок дня:**

- вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

