

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ

Бу димка афанасьев

Утомление – состояние временного снижения работоспособности человека.



Утомление

Ощущение усталости

Снижение скорости реакций

Появление ошибок

Нарушение координации движений

Усталость – утомление - переутомление

Усталость – закономерное явление, возникающее после любого вида деятельности.

Утомление – это временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия какой-либо нагрузки.

Переутомление – высшая стадия утомления, когда все ресурсы организма находятся на пределе.



Причины утомления

- долгая работа
- неподходящая обстановка
- напряжение на нервную систему
- высокий контроль над человеком
- большая умственная или физическая нагрузка
- сидячая работа
- отсутствие свежего воздуха
- неполноценный сон
- плохое питание