

# ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ

---

Бу димка афанасьев

**Утомление** – состояние временного снижения работоспособности человека.



**Утомление**

**Ощущение усталости**

**Снижение скорости реакций**

**Появление ошибок**

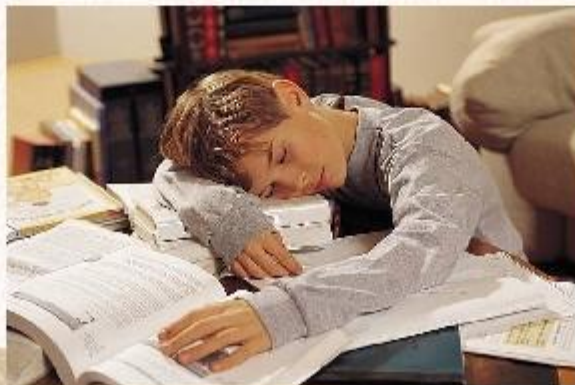
**Нарушение координации движений**

# 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