

Презентация на тему:
“Состояние утомления и его профилактика на
различных видах производства и в офисных
условиях

Выполнил: студент 1 курса Нефтегазовое дело
гр. ОЗУ-ВТ-210301-12(к)
Ториков Иван Дмитриевич
Проверил: ст.преподаватель Самигуллина Г.З.

Утомление – состояние временного снижения работоспособности человека.



Утомление

Ощущение усталости

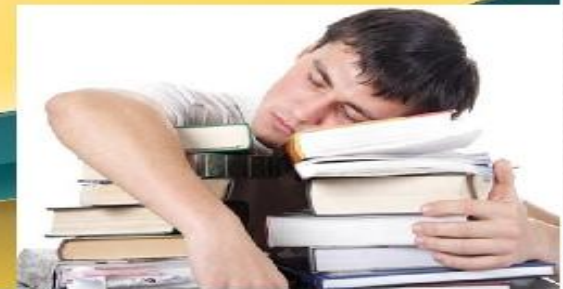
Снижение скорости реакций

Появление ошибок

Нарушение координации движений

Утомление

- **Утомление** — это состояние временного снижения работоспособности человека.
- Оно развивается вследствие напряжённой или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости.
- Утомление проявляется в том, что человек медленнее и с ошибками



Характеристика степени утомления при умственном труде

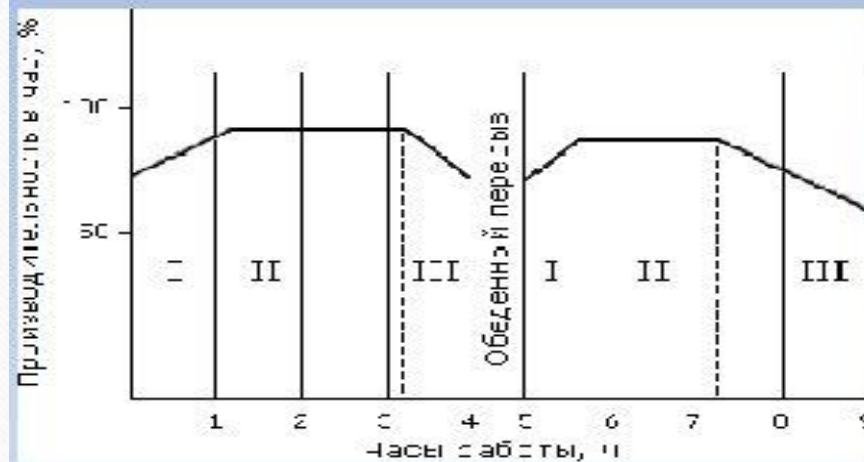
Объект наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения.	Рассеянное, частые отвлечения.	Ослабленное. Реакции на новые раздражители отсутствуют.
Поза	Непостоянная. Потягивание ног, выпрямление туловища.	Частая смена позы, облакачивание, поддерживание головы руками.	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула.
Движения	Точные.	Неуверенные, замедленные.	Суетливые движения рук и пальцев, ухудшение почерка.

Отсутствие физической активности

1. Снимает утомление
2. Является стрессом для организма
3. Вызывает утомление
4. Неблагоприятно для организма



Работоспособность человека и ее динамика



Во время трудовой деятельности работоспособность организма изменяется во времени. Изменение работоспособности человека в течение рабочего дня:

I – период вработывания, или вхождения в работу, (0,5 - 1,5 часа), имеет низкие показатели работоспособности.

II – период устойчивого сохранения работоспособности (2 - 2,5 часа).

III – период снижения работоспособности в результате утомления.

Значение утомления

- Утомление — это физиологическая реакция организма на работу. Основным эффектом утомления — рост работоспособности, тренированности, особенно когда она связана с выносливостью.
- При нарушении режима утомление накапливается и может перерасти в хроническое утомление и затем в переутомление. А переутомление уже патологическое состояние организма, характеризующееся нарушением сна, аппетита, болями в области сердца и т.д.

Механизмы утомления:

- **Центральные** – если ведущее значение в утомлении имеют **регулирующие** системы, то снижение работоспособности происходит вследствие утомления корковых нервных центров
- **Периферические** – если ведущее значение в утомлении имеет **исполнительная** система, то снижение работоспособности происходит вследствие изменений в самом нервно-мышечном аппарате.

УТОМЛЕНИЕ

острое

✓ проявляется в короткий промежуток времени



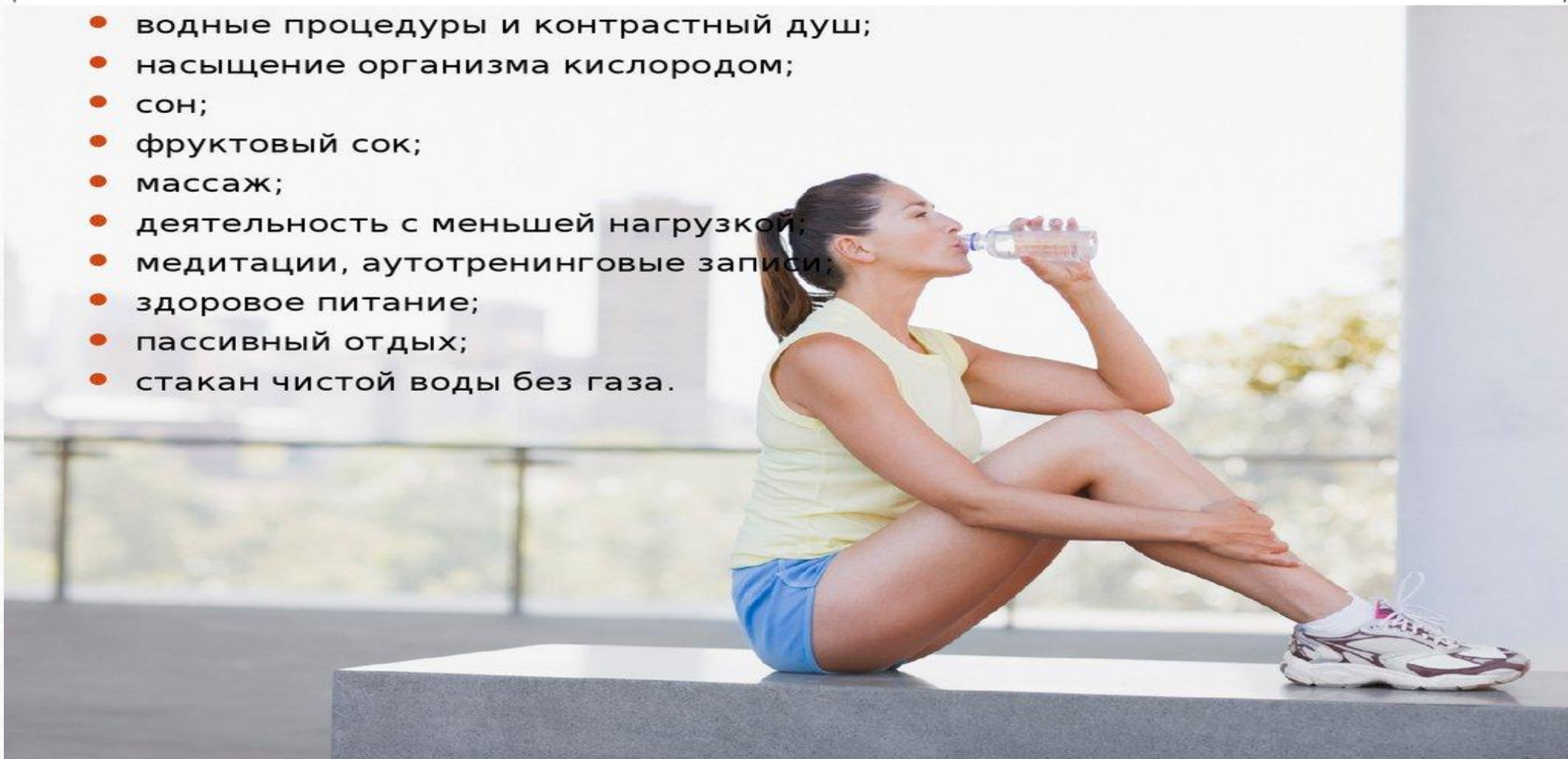
хроническое

✓ носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев)



Советы, как восстановиться после **физического утомления**

- водные процедуры и контрастный душ;
- насыщение организма кислородом;
- сон;
- фруктовый сок;
- массаж;
- деятельность с меньшей нагрузкой;
- медитации, аутотренинговые записи;
- здоровое питание;
- пассивный отдых;
- стакан чистой воды без газа.



Профилактика утомления и переутомления

- внедрение в производственную деятельность наиболее целесообразного режима труда и отдыха, т.е. рациональной системы чередования периодов работы и перерывов между ними.
- Для снятия нервно-психологического напряжения, борьбы с утомлением, восстановления работоспособности в последнее время успешно используют кабинеты релаксации или комнаты психологической разгрузки.



На производстве:

- **Борьба с усталостью** в первую очередь сводится к улучшению санитарно-гигиенических условий производственной среды. Многочисленные исследования показывают, что ликвидация загазованности, загрязнения воздуха, нормализация микроклимата, шума, вибрации, рациональное освещение, внедрение принципов эстетики повышают работоспособность человека даже в тех случаях, когда характер работы не меняется. Так, при температуре воздуха в пределах $26 \dots 30 \text{ }^\circ\text{C}$ работоспособность уменьшается наполовину по сравнению с ее уровнем при оптимальных условиях ($18 \text{ }^\circ\text{C}$). В условиях повышенного шума ($80 \dots 90 \text{ дБ}$) работник затрачивает в среднем на 20% больше физических и нервно-психических усилий для сохранения уровня выработки, достигнутой в условиях нормального шума (ниже 70 дБ).

На предприятии

- Внедрение рациональных режимов труда и отдыха в зависимости от тяжести работы является одним из основных организационных мероприятий сохранения работоспособности и предотвращения переутомления работников



Конец

