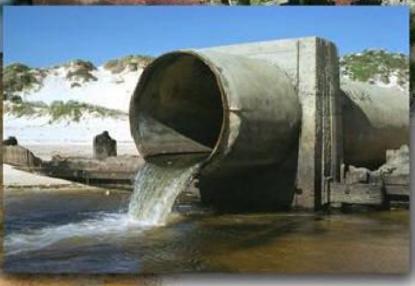
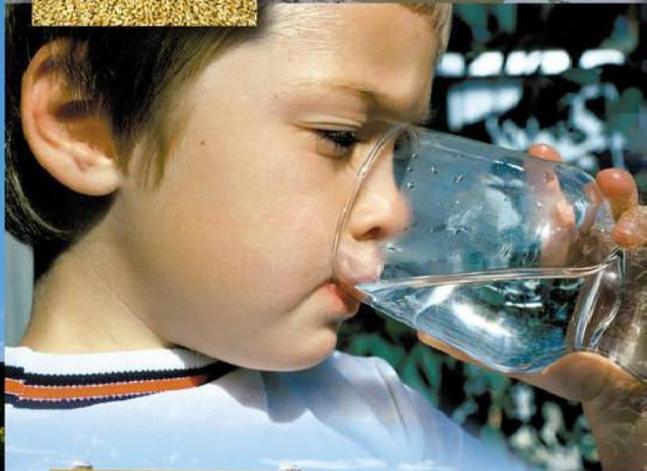
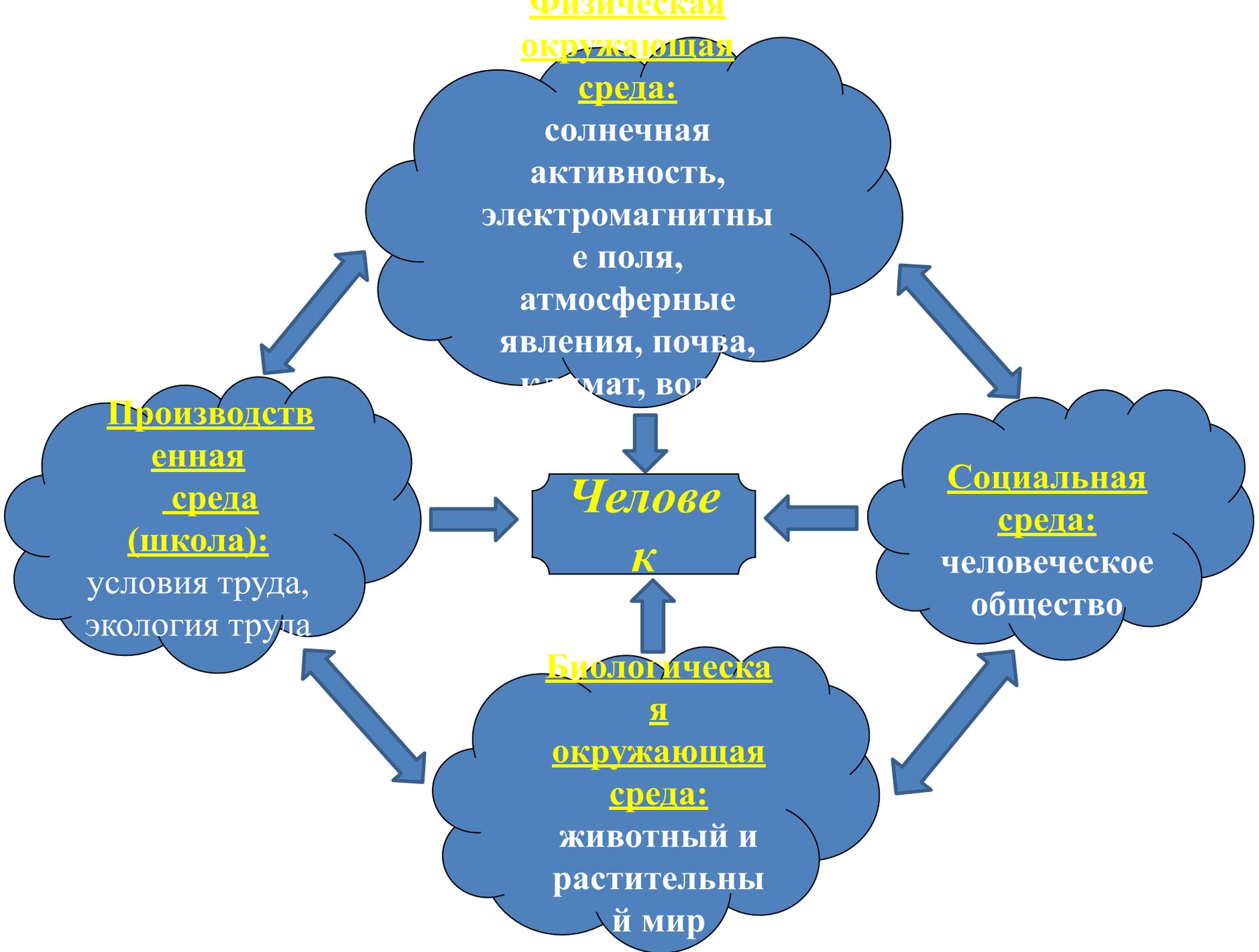


Здоровый образ жизни и профилактика утомления







Какую пользу приносит человеку внешняя среда

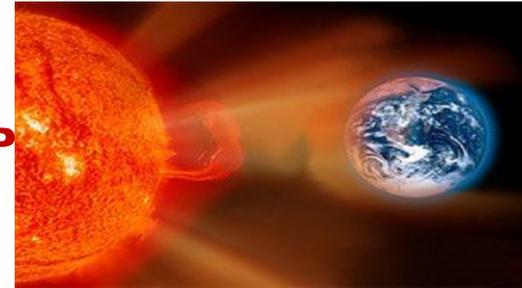
**Она необходима
человеку для
жизнедеятельности и
развития**



А чем же тогда она может навредить человеку?

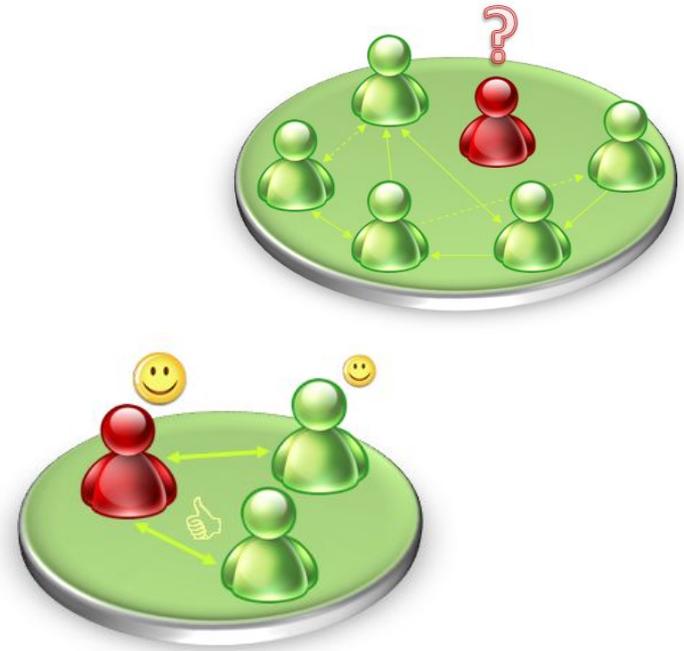


Она содержит в себе очень большое количество раздражителей



Адаптация

– процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия



Труд школьника отличается многообразием и напряженностью.

Утомление

– это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой...



- Избыток информации
- Возрастание ответственности
- Постоянный стресс
- Повышенные требования

Как можно охарактеризовать умственное утомление?



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

Что происходит с организмом человека при физическом утомлении?

Утомление в мышечной системе наступает вследствие уменьшения в мышцах запаса энергетических веществ (гликогена) и накопления продуктов распада (молочной кислоты).



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 утомления

**ведущее место принадлежит
улучшению организации
труда и отдыха**

- **Физическая культура**



- **Дыхательная гимнастика**



- **Закаливание**

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.

Как цвет влияет и на настроение человека...

Цвет радости и счастья:

• Цвет грустного настроения: