
§ 62. Работоспособность. Режим ДНЯ

8 класс
биология

-
- *Работоспособность* – это физиологическое состояние человека, совершающего какой-либо труд: физический или умственный. В процессе труда работоспособность изменяется. Вначале она часто повышается, затем держится на одном уровне и, наконец, по мере развития утомления, снижается, а то и прекращается вовсе. Необходим отдых, чтобы восстановить силы.
-

-
- Первую стадию работоспособности называют *вработыванием* или нарастающей работоспособностью. Человек не может сразу полностью включиться в работу. Это требует времени. Он должен приспособиться к обстановке и к людям, с которыми работает. У одних людей стадия вработывания проходит быстро, у других она затягивается. Одной из причин такого затягивания может быть неподготовленность рабочего места. Отвлечения от работы, поиск забытых вещей отбрасывают человека к началу вхождения в работу.
-

-
- В период вработывания рабочие навыки неустойчивы, они не отличаются прочностью, совершается много лишних движений, и даже случается так, что следующая стадия устойчивой работоспособности так и не наступает, а сразу начинается стадия истощения. Надо помнить, что стадия вработывания – самая уязвимая. Работу нельзя прерывать, никакие отвлечения в это время недопустимы, а отдых вреден, так как он препятствует наступлению наиболее благоприятной стадии работоспособности.
-

-
- При наступлении стадии *устойчивой*, или оптимальной, *работоспособности* человек целиком и полностью сосредоточивается на деле. Посторонние мысли уходят, выработанные навыки четко осуществляются, человек ощущает легкость и испытывает удовольствие от труда. Работа идет споро, и результаты ее ощутимы. Чтобы отодвинуть наступающее утомление, полезно делать небольшие перерывы и проводить их в режиме *активного отдыха*.
-

-
- Выполняя домашнее задание, например по русскому языку, через какое-то время прервитесь: сделайте несколько физкультурных движений, подметите пол, займитесь другим делом. Перерыв не должен длиться более 5-10 мин. Такая непродолжительная смена деятельности поддерживает оптимальную работоспособность и в то же время позволяет не отключиться от главного дела и быстро включиться в работу. Однако стадия оптимальной работоспособности рано или поздно кончается.
-

-
- Переход к стадии *истощения*, как правило, происходит незаметно. Постепенно человек начинает замечать усталость, появляются ошибки, различные сбои в работе. При физических нагрузках ощущается нехватка воздуха, учащается сердцебиение. Обычно в этом состоянии активный отдых не помогает. Нужен пассивный отдых, сон. Однако при сильных физических нагрузках переход к отдыху должен быть постепенным. Вначале надо немного походить, дождаться, пока успокоятся пульс и дыхание, а потом уж заняться спокойной работой или даже прилечь отдохнуть.
-

-
- После окончания умственной работы также полезно неторопливо погулять на свежем воздухе и только потом лечь спать.
 - *Режим дня* – это постоянный распорядок труда, отдыха, приема пищи, отхода ко сну. Правильно организованный режим дня обеспечит нормальное развитие организма, сохранит здоровье. Режим дня способствует выработке полезных привычек, развитию воли, организованности.
-

-
- Соблюдение режима приводит к выработке динамического стереотипа – цепи следующих друг за другом условных и безусловных рефлексов. В результате выполненное дело становится сигналом для начала последующего, а это сокращает время, которое обычно тратится на вработывание.
 - Оптимальный режим дня должен предусматривать чередование умственного и физического труда. Это условие необходимо для правильного и гармоничного развития человека.
-

-
- Учащимся после школы рекомендуют сначала отдохнуть, а уже потом садиться за уроки. Отдых после школы должен быть *активным*: можно заняться спортом, помочь родителям по дому. Физический труд и спорт не только развивают мышцы, сердце, грудную клетку, но и восстанавливают силы после умственной работы.
-

-
- Выполняя домашние задания, соблюдайте гигиену труда, помните о стадиях работоспособности и постарайтесь возможно дольше продлить стадию оптимальной работоспособности.
 - После приготовления уроков погуляйте на свежем воздухе, займитесь спортом, физической работой. Затем почитайте книгу, просмотрите интересные для вас телепередачи. Смена видов деятельности предохраняет от переутомления.
-

-
- Многие учащиеся увлекаются компьютерными играми. Они развивают быстроту реакции, точность движений и отрабатывают некоторые навыки работы с компьютером. Однако слишком часто играть не следует, так как это вредно для зрения.
-

Выводы.

- Работоспособность – физиологическое состояние человека, совершающего физический или умственный труд, – имеет 3 стадии: 1) вработывания, или нарастающей работоспособности; 2) устойчивой, или оптимальной, работоспособности; 3) истощения, когда вследствие утомления продуктивность работы падает.
-

-
- Знание стадий работоспособности позволяет правильно организовать отдых. В состоянии вработывания любой отдых противопоказан. В состоянии устойчивой работоспособности полезен активный отдых, и наконец, в стадии истощения наиболее целесообразен пассивный отдых, сон.
-

-
- Облегчает любую деятельность четкий распорядок дня – режим. При его выполнении образуются условные рефлексы на время. Они выстраиваются в четкий динамический стереотип, который сокращает время вработывания, удлиняет фазу устойчивой работоспособности и дает возможность наиболее рационально сочетать труд, еду, отдых, спорт.
-