

Здоровый образ
жизни и
профилактика
утомления.





Физическая
окружающая

среда:

солнечная активность,
электромагнитные поля,
атмосферные явления,
почва,
климат, вода, экология

Производстве

нная
среда

(школа):

условия труда,
экология труда

Социальная

среда:

человеческое
общество

человек

Биологическая
окружающая

среда:

животный и
растительный
мир

Адаптация – процесс
приспособления строения и
функций организма к условиям
существования.



Утомление – это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление ощущения усталости.



Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
внимание	редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
поза	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
движения	точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

