

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

Биологическая  
окружающая

среда:

животный и  
растительный  
мир

**человек**

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

