

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Школа №41 им Г.А.Тарана»

Исследовательская работа на тему:

«ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК УСТАЁТ?»

Работу выполнил:
ученик 4 а класса
Курицын Захар
Руководитель: Н.Н.Гук



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ОБ УСТАЛОСТИ

Больному не до
разговора,
уставшему не до
игры.

Сон не спасет
тебя, если у тебя
устала душа

Если ты устал,
знай, что друг твой
устал вдвойне

Без отдыха и
конь не скачет

Уставшему коню
и узда тяжела



Цель:

научиться заботиться о своем здоровье.

ЗАДАЧИ:

- выяснить, что такое усталость;
- что является причиной усталости;
- какие бывают последствия усталости;
- способы борьбы с усталостью;
- пропагандировать преимущества здорового образа жизни.



ЧТО ТАКОЕ УСТАЛОСТЬ?

Если заглянуть в словари, то можно найти различные определения.

**Большая
психологическая
энциклопедия**

«Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления. Характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия».



«Усталость – чувство утомления».

Словарь Ожегова



Синонимами понятия «усталость» являются слова:

утомление, апатия, бессилие, слабость.

Усталость является защитной реакцией организма на утомление. Она даёт человеку сигнал, что пора остановиться, сделать передышку в выполняемой работе.



ВИДЫ УСТАЛОСТИ

Приятная усталость.

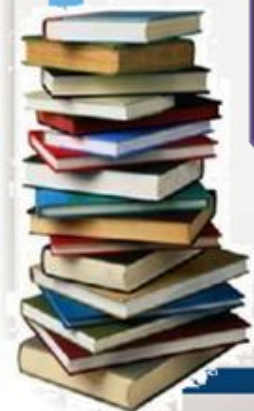
- Возникает после проделанной физической работы или усиленной тренировки. Такая усталость проходит после полноценного отдыха и хорошего сна.

Болезненная усталость

- Является результатом протекающего заболевания. Часто другие симптомы болезни могут еще не проявляться, но быстрое утомление говорит о сбое в организме. Такой вид усталости может сопровождаться повышенной температурой, потерей аппетита и апатией.

Депрессия.

- Порой усталость может проявляться, как реакция на стрессы. В этом случае необходимо пересмотреть свою жизнь. В некоторых случаях требуется кардинально изменить ритм жизни, отношение к событиям и людям.





**Последствия
усталости:**

Человек
выглядит
вялым,
апатичным

Часто болеет

Часто
жалуется на
головную боль

Отказывается
от завтрака

Часто плачет
или, напротив,
делается
чересчур
активным

Пытается
прикорнуть днем

С трудом засыпает
вечером, несмотря
на усталость,
беспокойно спит

Потеря в весе



Способы борьбы с усталостью

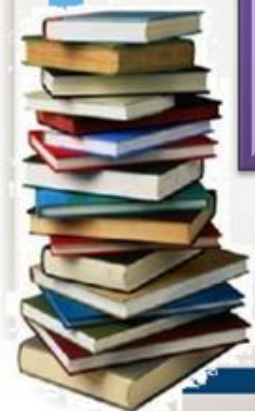
Сон. 8-часовой сон дарит организму полноценный отдых и восстанавливает силы. Причем лучше ложиться спать рано, и вставать как можно раньше.

Диета. Правильное питание позволяет побороть усталость. Обилие в рационе натуральных свежих продуктов позволяет при минимуме калорий восстановить силы.

Витамины. Быстрая утомляемость может стать результатом нехватки витаминов. Для борьбы с хронической усталостью нужны витамины А, В, С, D, а также йод, железо, цинк.

Активный отдых. Выезд на природу, подвижные игры на улице, катание на лыжах, плавание – все это способы преодоления усталости. Утренняя зарядка заряжает на целый день бодростью.

Свежий воздух. Недостаток кислорода, или гипоксия, встречаются почти у каждого офисного работника и городского жителя. Решением этой проблемы могут стать регулярные прогулки на свежем воздухе и дыхательная гимнастика.



Быстрое восстановление работоспособности (снятие усталости)

- Сесть в мягкое кресло и расслабиться на 15-20 минут
- Насытить кровь кислородом с помощью дыхательных упражнений с задержкой выдоха (6-8 раз)
- Разумный режим – чередование физической и умственной деятельности





□ Бодрствуя, чаще пейте воду.

Обезвоживание снижает устойчивость организма и ускоряет наступление усталости

□ Балуйте себя сладким всем известно: чтобы снять усталость, стресс, нужно съесть плитку шоколада.

□ Особенно сильным оздоровительным эффектом обладают леса с их прохладой, тишиной, мягким освещением, гармонией звуков и красок и приятным запахом.



А японские учёные предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5-10 минут в позу «кучера на дрожжах». Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.



ИТОГ



Усталость – является естественной реакцией организма на утомление. Если не преодолевать её, то она способна накапливаться и стать причиной болезни. А любое заболевание лучше предупредить, чем допустить её «запускание». Внимательно прислушивайтесь к себе, соблюдайте несложные правила, о которых я говорил, – и всегда будете здоровы, бодры и веселы!



