

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.

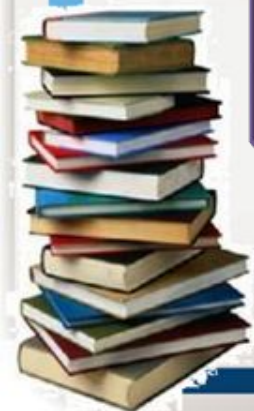
- Возникает после проделанной физической работы или усиленной тренировки. Такая усталость проходит после полноценного отдыха и хорошего сна.

## 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

Потеря в весе

С трудом засыпает  
вечером, несмотря  
на усталость,  
беспокойно спит





# Способы борьбы с усталостью

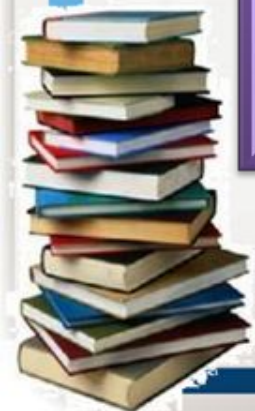
**Сон.** 8-часовой сон дарит организму полноценный отдых и восстанавливает силы. Причем лучше ложиться спать рано, и вставать как можно раньше.

**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.

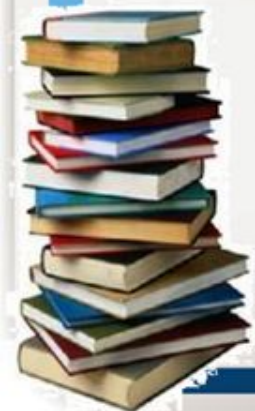
**Активный отдых.** Выезд на природу, подвижные игры на улице, катание на лыжах, плавание – все это способы преодоления усталости. Утренняя зарядка заряжает на целый день бодростью.

**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.



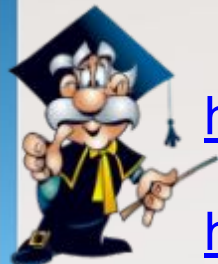
# ИТОГ



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!



# Источники используемые в работе:



<http://s58.radikal.ru/i162/1007/2d/0d2c12b4102c.png>

<http://dnevnyk-uspeha.com/>

<http://www.rustrahovka.ru/upload/iblock/b8c/.png>

<http://www.namewoman.ru/zdorove2>

<http://www.grafamania.net/uploads/posts/>

