

СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Аннотация. От состояния здоровья зависит качество нашей жизни. В наши дни человек должен выполнять большое количество разных дел. Иногда всё это нужно делать быстро, качественно. Часто многие чувствуют переутомление. Не стоит злоупотреблять своим здоровьем, ведь можно вовремя принять меры для того, чтобы избежать данного состояния.

Ключевые слова: здоровье, переутомление, студенты, здоровый образ жизни.

В наши дни жизнь обычного человека переполнена большим количеством самых разнообразных дел. Каждый из нас должен выполнять определённые обязанности как дома, так и на работе или учёбе. Иногда бывает так, что не хватает должного количества времени на отдых. Вот именно тогда и развивается переутомление.

Утомление - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

Я думаю, что каждый хоть раз испытывал утомление. В этом состоянии мы не способны выполнять даже самые элементарные вещи: не можем поддержать беседу, забываем о каком-то важном событии, не способны запомнить простую информацию. Из-за переутомления мы некачественно выполняем свои обязанности, что в будущем создаёт проблемы как дома, так и на работе, учёбе. Иногда на исправление ошибок, допущенных ранее, мы тратим большое количество времени. Таким образом, образуется замкнутый круг, который служит причиной ещё большего переутомления, а иногда нервного срыва.

Намного лучше заранее предупредить переутомление, вести здоровый образ жизни. Выделим несколько аспектов, прямо влияющих на нашу работоспособность и жизненную энергию.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для взрослого человека необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 6-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Здоровый образ жизни, призывы следовать которому звучат отовсюду, включает в себя не только отказ от пагубных привычек, физические нагрузки, позитивное мышление, но и сбалансированное питание. Не лишено смысла утверждение: «Наше

здоровье в наших руках». Если говорить о сбалансированном питании обобщенно, то следует выделить следующие «золотые правила» или же принципы данного, без сомнений, мировоззрения:

Вода — источник жизни, поэтому ее ежедневное употребление в количестве от 1,5 литра необходимость.

В качестве строительного материала клеток и тканей живых организмов выступают белки и минеральные вещества: включение их в рацион обязательно.

Не падать в обмороки от недостатка сил и энергии человеческому организму помогают жиры и углеводы: чтобы совершить очередной подход в тренажерном зале, следует подкрепиться.

За обмен веществ отвечают витамины и микроэлементы.

Ну и в заключение хотелось бы отметить, что важно следить за своим эмоциональным состоянием. В первую очередь, необходимо снизить стрессовые факторы в своей жизни. Например, вы знаете, что при опоздании начинаете нервничать, торопиться, забывать важное, так не проще ли встать заранее и сделать всё, что планировали. Далее нужно уметь сглаживать конфликты, ведь большую часть энергии мы тратим на споры, скандалы и доказательства кому-либо своей точки зрения.

Таким образом, хотелось бы отметить, что сон, правильное сбалансированное питание и положительный психологический настрой помогут нам избежать такого неприятного состояния, как переутомление.

Библиографический список

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. — М.: Гардарики, 1999. 128 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. — М.: Альфа-М, 2003. 417 с.

Пономаренко О.Ю.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр», г. Екатеринбург, Россия

ТРУДОВОЙ ОТРЯД КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ПОДРОСТКОВ В КЛУБАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Аннотация. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой — пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Ключевые слова. Летний лагерь, трудовой отряд, оздоровление.

Лето для детей — это восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, время открытий и приключений, время игры и азартного труда, время событий и встреч с чудом, время познания новых людей, а главное — самого себя. Поэтому организованный отдых одновременно выполняет оздоровительную, образовательную, культурологическую, коммуникативную функции, в нем гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры,