



**ГБОУ ШКОЛА №565
КИРОВСКОГО РАЙОНА СПБ**

Улица Ивана Черных 11А
Тел.252-08-95

Служба Здоровья

Рациональная
организация труда
и отдыха

Профилактика
переутомления

Профилактика переутомления. Рациональная организация труда и отдыха.

Переутомление—состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека.

Признаки переутомления:

- 1) Долгосрочное снижение результативности трудовой деятельности.
- 2) Снижение иммунитета, частые простудные заболевания.
- 3) Снижение творческой активности.
- 4) Ухудшения в работе сердечно-сосудистой системы.
- 5) В состоянии переутомления человек испытывает усталость, головные боли.
- 6) Раздражительность или наоборот упадок сил, замедленные реакции.

Стадии переутомления:

- начинающееся
- легкое
- выраженное
- тяжелое



Способы профилактики

переутомления

- 1) Смена обстановки. Во время перерыва рекомендуется отправиться на прогулку, чтобы обеспечить приток кислорода.
- 2) Поступление новой информации, которая обеспечивает активную умственную деятельность.
- 3) Своевременный отдых
- 4) Увеличение пауз в рабочем графике. Даже небольшой перерыв в 5-10 минут может ненадолго отвлечь и тем самым переключить внимание.
- 5) Регулярный медосмотр. Ранняя диагностика выявляет заболевание и облегчает процесс лечения, предупреждая развитие осложнений.
- 6) Так же не следует забывать о правильном питании. В зимний период организм особенно нуждается в витаминах.

Затянувшееся состояние усталости может привести к серьезным последствиям !

Режим труда и отдыха—это

регламентированная продолжительность и чередование периодов работы и отдыха в течении смены, суток, недели, устанавливаемые в зависимости от особенностей трудовых процессов и обеспечивающие поддержание высокой работоспособности и здоровья работающих.

В соответствии с рекомендациями НИИ труда при определении продолжительности отдыха в течении рабочего времени необходимо учитывать следующие факторы, вызывающие утомление

- физические усилия
- нервное напряжение
- темп работы
- рабочее положение
- монотонность работы
- микроклимат
- загрязненность воздуха
- производственный шум
- вибрация
- освещение