Профилактика переутомления

## Профилактика переутомления

Субъективное ощущение усталости вследствие напряженной умственной деятельности зависит от уровня сложности поставленной задачи, а также от внутреннего потенциала, увеличить который можно, выполняя некоторые рекомендации.

1. Мозг человека тратит дополнительную энергию, когда с управления одной деятельностью переключается на управление другой деятельностью.Если человек соблюдает режим, его мозгу переключаться легче.Если человек режима не придерживается, его мозг утомляется.

 **Рекомендация первая: соблюдать режим жизнедеятельности.**
    Как минимум, время подъема, отбоя, приема пищи должно ежедневно повторяться.

2. Мозг человека, занимающегося учебной деятельностью, функционирует в оптимальном режиме, если он

    1. обрабатывает необходимую зрительную информацию
    2. обрабатывает необходимую слуховую информацию
    3. «осмысливает» то, что видит и слышит человек.

    При необходимости писать (набирать) текст, говорить, нагрузка на мозг увеличивается, так как он
    4. управляет движением руки
    5. управляет голосовым аппаратом.
    **Рекомендация вторая: организовать  учебную деятельность так, чтобы количество «дел»,  «выполняемых» мозгом одновременно, было ограничено необходимым  минимумом (см. п. 1 – 5).**
    Не стоит совмещать учебную деятельность с просмотром телепередачи, с прослушиванием музыки, с приемом пищи и др. В качестве отдыха от умственного труда следует использовать сон, физическую активность.
     3. Мозг человека – вместилище его мыслей. Иногда человек начинает обдумывать одну тему,  потом переключаются на другую, далее – на третью и т. д. При субъективном ощущении усталости результативность такой мыслительной деятельности невысока. Начиная обдумывать тему, развивая ее,доводя ее до логического завершения, человек существенно повышает эффективность своей мыслительной деятельности.

**Рекомендация третья: добиваться последовательность мыслей.**

4. Мозг человека, совершающего автоматические действия,лишен естественной потребности «осмысливать» информацию,поступающую от различных органов чувств: глаз, ушей и др.,а сам человек приобретает вредную привычку отвлекаться. Более внимательным является человек,приучивший себя всегда думать о том, что он делает,

**Рекомендация четвертая:  концентрировать сознание на  деятельности, осуществляемой «здесь-и-сейчас».**

5. Жизнь человека состоит из переживаний. Человек, «застревающий» на негативных переживаниях,похож на механизм, работающий вхолостую:энергии тратится много, а результат отсутствует.Человек,  мыслящий творчески, является генератором идей,которые потом, возможно, воплотятся в действиях.

**Рекомендация пятая: мыслить творчески, не застревать на негативных  переживаниях.**

Человек, пренебрегающий данными рекомендациями, обречен на субъективное ощущение усталости при результате, который значительно ниже возможного.