Как улучшить свою работоспособность?

**Работоспособность — это функциональные возможности нашего организма. Она характеризуется количеством и качеством работы, которую мы выполняем за определенное время при максимально интенсивном напряжении. Уровень функциональных возможностей человека зависит от его условий труда, состояния здоровья, возраста, степени тренированности, мотивации к работе и других факторов.**



Работоспособность колеблется в течение рабочего дня и имеет несколько фаз.

* **Первая**— фаза вовлечения в работу, при которой улучшаются психофизиологические показатели и результаты работы, длится от нескольких минут до 1,5 часа.
* **Вторая**— фаза высокой устойчивой работоспособности, для которой характерное сочетание высоких рабочих показателей с относительной стабильностью напряженности физиологических функций, длится 2-2, 5 часа.
* **Третья** — фаза снижения работоспособности, характеризующаяся ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы, увеличением времени прохождения рефлексов, снижением внимания, замедлением скорости решения задач, наблюдается до обеденного перерыва.

Примечательно, что такая динамика работоспособности повторяется и после обеденного перерыва.

Что может помочь работнику, учитывая динамику работоспособности, максимально качественно выполнять свою работу?

Прежде всего — рациональная организация рабочего места и мебели. Конструкция производственного оборудования и организация рабочего места должны соответствовать нашим антропометрическим данным и психофизиологическим возможностям.

Во-вторых, нельзя достичь высокой работоспособности без тренировки. Поэтому повторяя день при дне действия, которые требует работа, мы совершенствуем свои умения и навыки.

В-третьих, следуйте рационального режима труда и отдыха. Это или введение обеденного перерыва в середине рабочего дня, или кратковременные регламентированные перерывы.

Помогает и производственная физкультура. Несколько упражнений на 5-7 минут способствуют скорейшему вхождению в работу. Физкультпаузы проводятся как во время снижения работоспособности, так и для снижения усталости отдельных органов. Особенно они необходимы для тех, кто занимается умственным трудом. Это комплекс упражнений для мышц шеи, спины, рук, ног, дыхательные упражнения.

Хорошо, если у вас на работе есть комнаты психофизиологической разгрузки. За счет эстетического оформления интерьера, удобной мебели, прослушивания классических музыкальных произведений, приема тонизирующих напитков, демонстрации слайдов с пейзажами природы и передачи звуков леса, морского прибоя достигается эффект психоэмоциональной разгрузки.

УЗ «Дятловская ЦРБ» зав. поликлиники Куцко Е.К.