

image not found or type unknown



Умственный труд – это деятельность, связанная с получением, обработкой и усвоением информации, которая требует от человека напряжённого функционирования памяти, мышления и внимания.

Выделяют три вида умственной деятельности:

1. Лёгкая умственная работа.

Предполагает собой просмотр фильмов, разговор с собеседником, чтение художественной литературы.

1. «Оперативное мышление».

Решение определённых задач по чёткому шаблону или алгоритму, работа диспетчера, мыслительная деятельность лётчика. Используя оперативное мышление желательно делать перерывы через каждые 1,5-2 часа.

1. Наиболее интенсивная работа.

Предполагает усвоение новой информации, требует перерыва каждые 40-50 минут.

Кроме того, выделяют такие виды умственного труда, как:

- Шаблонный или стереотипный (лаборант, перевод статьи).
- Эмоционально-умственный (программист).
- Творческий (художник, архитектор).

Существует такое понятие, как эффективность умственного труда. Для этого параметра очень важны физические условия окружающей среды. Например:

1. Температура воздуха.

Оптимальная температура воздуха в жилых помещениях, аудиториях должна составлять от 18 до 22 градусов. Слишком тёплое для человека помещение грозит нарушением водно-электролитного баланса и повышенной утомляемостью, в то время как слишком холодное даёт риск простудиться.

1. Степень освещённости помещения.

При наличии слишком яркого или тусклого освещения на месте проведения умственной работы человек вынужден напрягать глаза, вследствие чего происходит раздражение и переутомление сетчатки глаза.

1. Наличие шума.

Исходя из гигиены труда, количество шума не должно превышать 40 ДБ, иначе у человека снижается работоспособность.

Также, важными факторами, влияющими на работоспособность человека, являются: возраст, естественно-биологический биоритм, мотивация, настроение и другие индивидуальные показатели. Занятия спортом так же повышают работоспособность человека.

Но, к сожалению, существуют такие периоды, когда человек волей обстоятельств не может придерживаться правильного образа жизни. Например, в сессию, квартальные отчёты, экзамены и т.д. Нужно всегда учитывать свою работоспособность, так как при её минимальном показателе наблюдается переутомление и соответственно, своевременно отдыхать.