

Внешние признаки утомления и степень их выраженности

Наблюдаемый признак	Степень утомления		
	<i>легкая</i>	<i>средняя</i>	<i>тяжелая</i>
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение кожи, выражение лица спокойное	Значительное покраснение кожи, выражение лица напряженное	Резкое изменение цвета кожи, пятна, бледность
Дыхание	Несколько учащенное, ровное, быстро восстанавливается	Учащенное	Резко учащенное
Потливость (индивидуальный синдром)	(незначительная или отсутствует)	(значительная или отсутствует)	(чаще отсутствует, конечности могут быть холодными, бледными)
Движения	Бодрые, ребенок четко слышит и выполняет задания	Неуверенные, нечеткие, может быть беспокойство, заторможенность	Отказ от выполнения движений
Самочувствие	Хорошее, быстро приходит в норму	Отказ от выполнения заданий, от игры	Слабость, вялость, нуждается в посторонней помощи
Рекомендации врача	<i>Постепенно, дозировано, индивидуально повышать нагрузку</i>	<i>Снять напряжение, сделать прохладное обтирание, исключить нагрузку, дыхательные упражнения</i>	<i>Медикаментозная помощь, использование ингалятора, уединение, покой, медицинское наблюдение</i>

ПРИМЕЧАНИЕ. При физической нагрузке у ребенка, страдающего бронхиальной астмой, может развиваться приступ (индивидуально при любой степени утомления, более вероятно при большой физической нагрузке и тяжелой степени утомления), для которого характерны: затрудненное, свистящее дыхание, кашель, чувство стеснения в груди, приступ удушья.