ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

ЦМК Лабораторной диагностики

Ставрополь, 2020

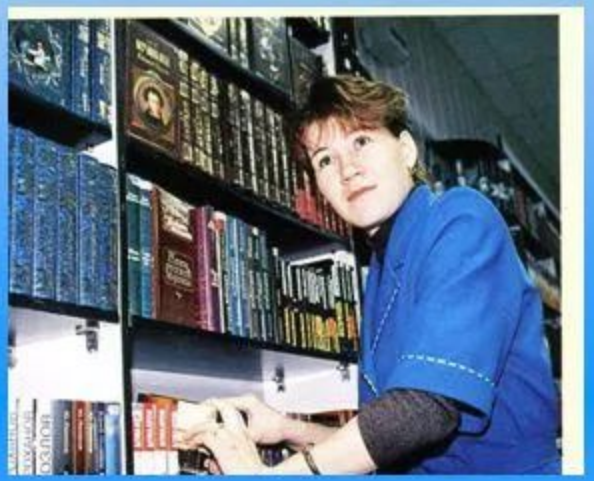
ЛЕКЦИЯ №11
Трудовая деятельность и физиологические функции организма

МДК.06.01 Теория и практика лабораторных санитарно-гигиенических исследований
2 курс 3 семестр

Составитель: преподаватель
Кобзева Марина Валерьевна

- Производственный процесс и факторы производственной среды оказывают на организм человека многостороннее действие. Научным направлением профилактической медицины в области трудовой деятельности человека занимается гигиена труда.
- Гигиена труда изучает влияние трудовых процессов и окружающей производственной среды на здоровье работающих и разрабатывает гигиенические нормативы и санитарные мероприятия для обеспечения благоприятных и здоровых условий труда.

Труд бывает физический и умственный



- Для характеристики отдельных профессий используется физиологическая классификация трудовой деятельности, по которой различают шесть форм трудовой деятельности:

1.Труд, требующий значительной трудовой активности (повышенные энергетические затраты).

2.Групповой труд – конвейер (работа монотонная, приводит к преждевременной усталости и нервному истощению).

3.Механизированные формы труда (уменьшение объема мышечной деятельности, труд монотонный).

4.Труд, связанный с частично автоматизированным производством (монотонность, повышенный темп и ритм работы, утрата творческого начала).

5.Труд, связанный с управлением производственными процессами и механизмами (различают активные действия, состояние готовности, малочисленные реакции..)

6.Интеллектуальный (умственный) труд – снижение двигательной активности (гипокинезия)

а) оперативный труд – большая ответственность и высокое нервно-эмоциональное напряжение

б) управленческий труд – большой объем информации, дефицит времени для ее переработки, личная ответственность.

в) творческий труд – напряжение памяти, внимания, нервное напряжение.

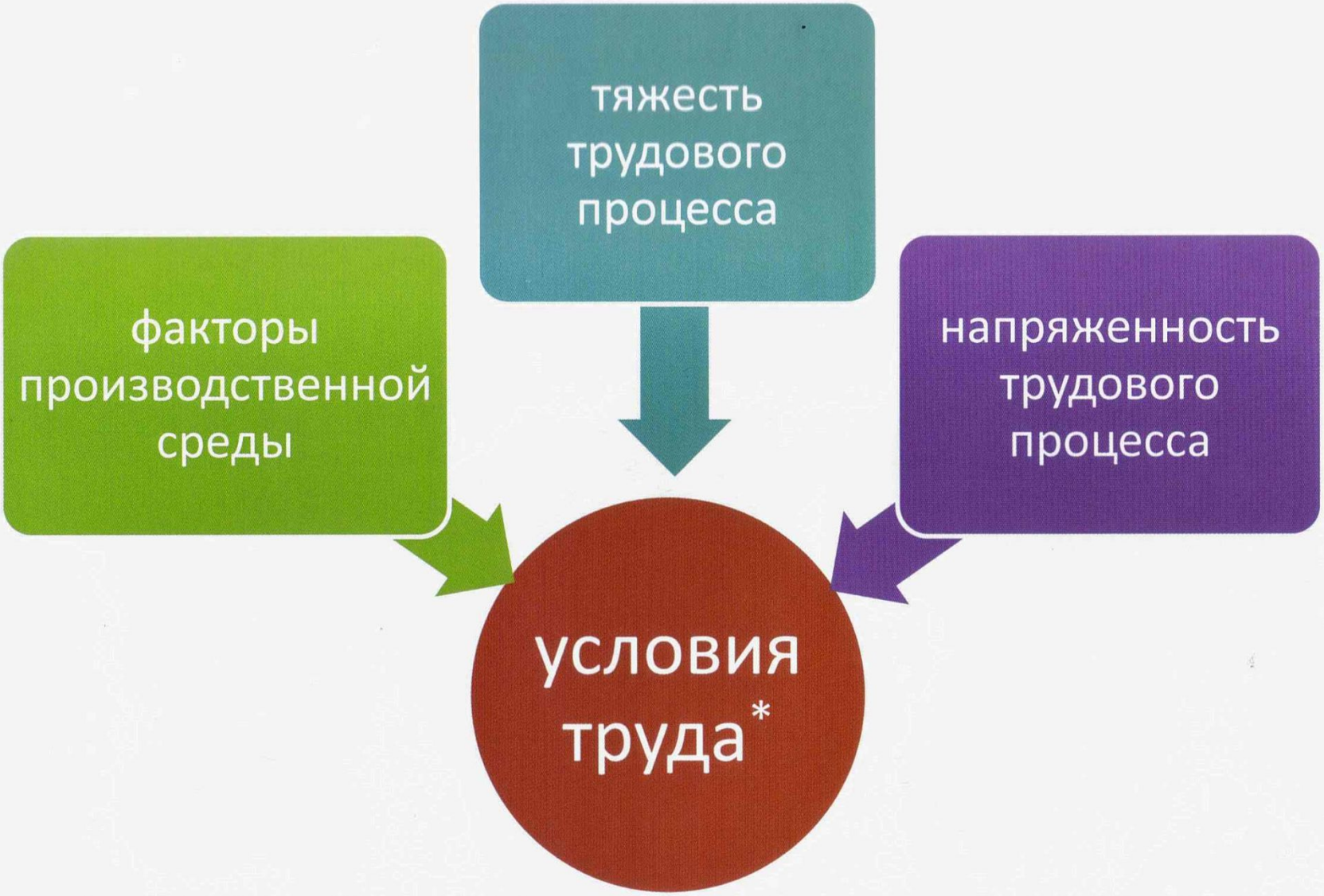
г) труд преподавателей и медицинских работников – постоянный контакт с людьми, ответственность, напряжение.

д) труд учащихся и студентов – напряжение основных психических функций, стрессовые ситуации.

В процессе труда важное значение имеют **условия и характер труда.**

- **Характер труда** – оценка показателей трудового процесса (вредность, опасность, тяжесть, напряженность).
- **Условия труда** - это совокупность факторов производственной среды, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека.

УСЛОВИЯ ТРУДА РАБОТНИКОВ



Согласно гигиенической классификации выделяют следующие **виды условий труда:**

1. *Оптимальные условия* - исключается неблагоприятное действие на здоровье и создаются условия для постоянно высокой работоспособности

2. *Допустимые условия* - воздействие производственных факторов не превышает установленных норм, а возможные функциональные изменения носят временный характер и легко восстанавливаются после отдыха.

Классификации условий труда

оптимальные условия труда

допустимые условия труда

вредные условия труда

опасные условия труда

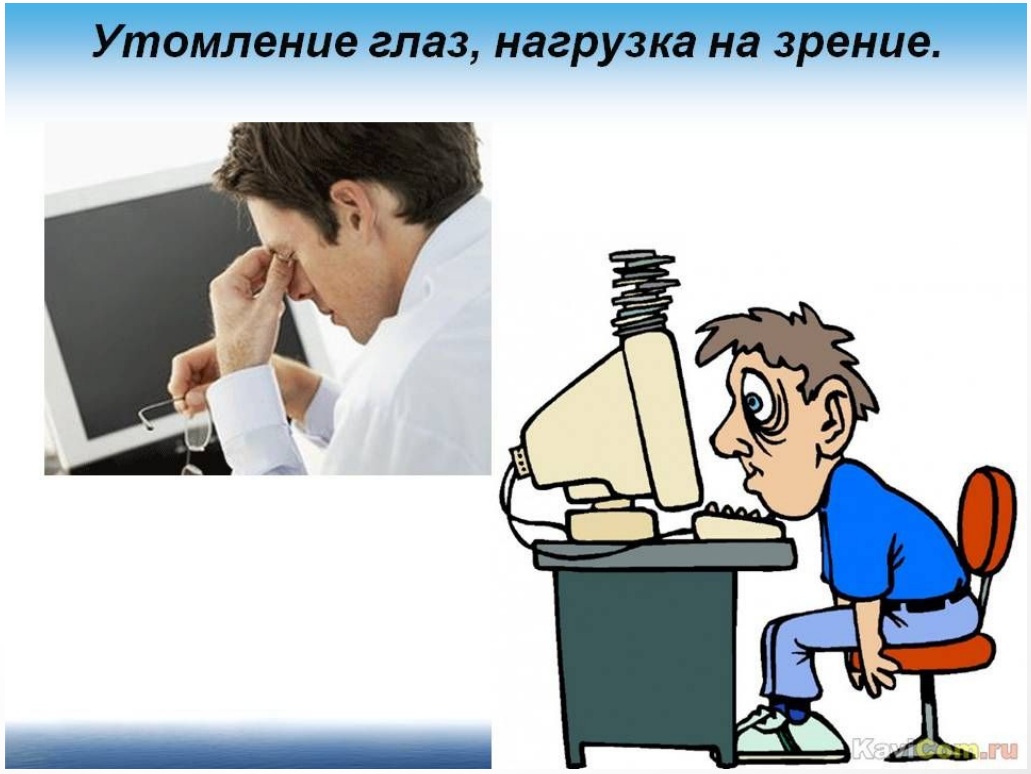
3. *Вредные условия* - из-за нарушения норм возможно воздействие производственных факторов, изменяющее функциональное состояние и приводящее к нарушению работоспособности и здоровья.

4. *Экстремальные условия* труда – угроза для здоровья и жизни.

Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.

- Основной задачей медицины труда в области организации трудового процесса является предупреждение развития утомления и переутомления.

- Утомление — физиологическое состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванной интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении количественных и качественных показателей работы и прекращающееся после отдыха.



Последствия утомления:

обострения сердечно-сосудистых заболеваний

перенапряжению нервной системы

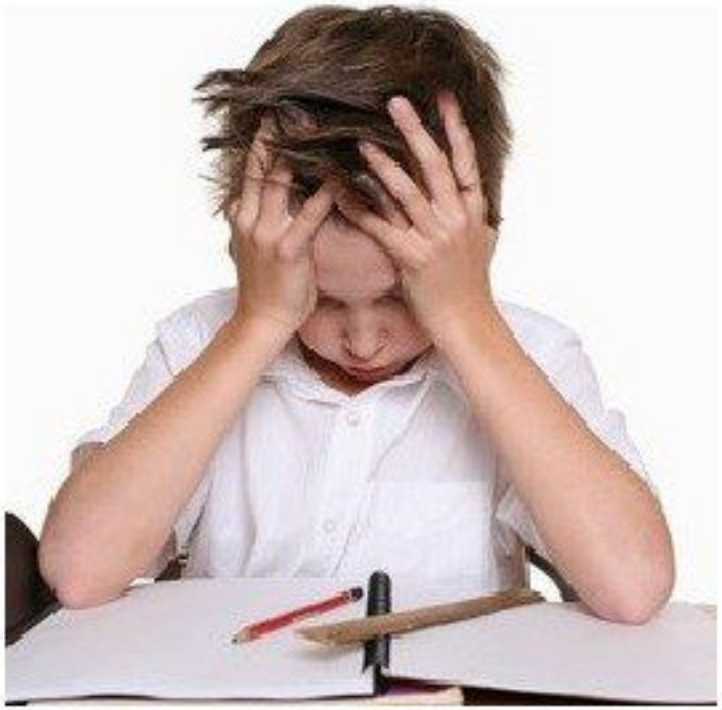
снижению защитных свойств организма

гипертонические и язвенные болезни

УТОМЛЕНИЕ

физическое

умственное



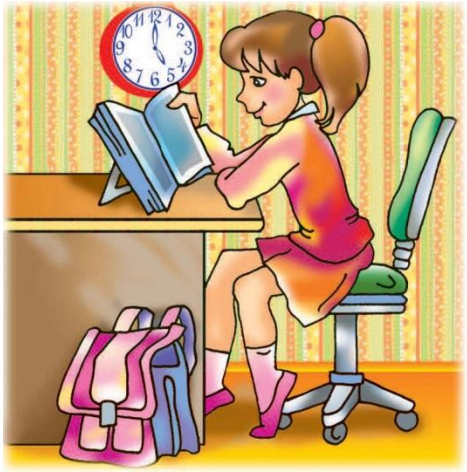
- В отличие от утомления, переутомление является состоянием пограничным с патологией. Причем обычный кратковременный отдых не восстанавливает исходного уровня работоспособности, а изменение морфологических, биохимических и иных показателей организма носит выраженный и длительный характер.

Профилактика

- Предупреждение утомления может быть достигнуто благодаря широкому кругу социально-экономических, психофизиологических, технических и других мероприятий:

-устранение чрезмерной продолжительности рабочего дня и недели.

-рациональная система чередования периодов работы и перерывов между ними.



-достаточная длительность перерывов, т.к. продолжительные перерывы приводят к потери врабатываемости

-ритм работы – целесообразно смена операций

-механизация и автоматизация производства

-благоустройство производственных помещений

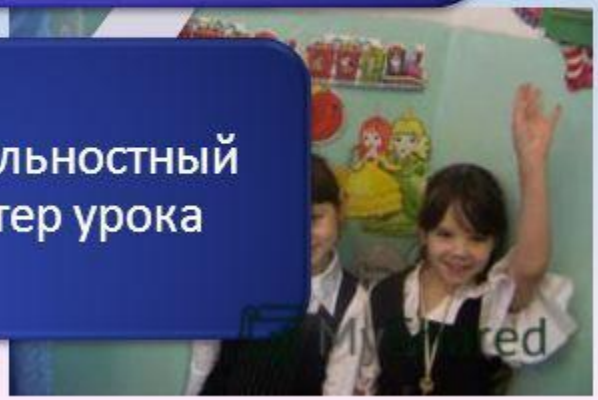
Профилактика переутомления

1) Соблюдение режима труда и отдыха
2) Активный отдых (прогулки, скандинавская ходьба, лыжи, плавание, велоспорт)
3) Крепкий полноценный сон (ночной – не менее 8-ми часов)
4) Занятие, которое интересно (вязание, чтение, рисование)

Профилактика утомления

1.Учет зоны работоспособности учащихся

2.Соблюдение гигиенических условий в классе



3.Деятельностный характер урока

4. Методы, способ-ствующие активизации творческого самовыражения

5.Психофизический комфорт ребенка на уроке

6.Включение в урок физминуток

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!