

## Інструкційна картка для самостійної роботи № 4

### Тема 2.1. Основи фізіології та гігієни праці

#### Мета

**навчальна:** вивчити Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» та основні його вимоги.

**виховна:** виховувати у студентів почуття відповідальності за дотримання Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення».

**пізнавальна:** розвивати уміння користуватися всіма доступними джерелами знань.

#### Питання для самостійної роботи:

1. Основи фізіології праці.
2. Роль центральної нервової системи в трудовій діяльності людини.
  - 2.1. Втома.
3. Гігієна праці, її значення.
4. Чинники, що визначають санітарно-гігієнічні умови праці.
5. Загальні підходи до оцінки умов праці та забезпечення належних, безпечних і здорових умов праці.

#### Література

1. Закон України «Про охорону праці» (нова редакція із змінами та доповненнями станом на 1 січня 2004 року). – К.: Основа, 2004. – 56 с.
2. Васильчук М.В. та ін. Основи охорони праці : проб. підручник для учнів проф.-тех. навч. закладів – К.: Просвіта, 1997. – 208 с.
3. Катроненко Л.А., Кіт Ю.В., Пістун І.П. Охорона праці. Курс лекцій : Навчальний посібник. – 3-тє вид., перероб. і доп. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 540 с.
4. Гандзюк М.П., Желібо Є.П., Халімовський М.О. Основи охорони праці: Підручник. 5-е вид. / За ред. М.П. Гандзюка. - К.: Каравела, 2011. - 384 с.
5. Голінько В.І. Основи охорони праці: підручник / В.І. Голінько; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – 2-ге вид. – Д.: НГУ, 2014. – 271 с.
6. Жидецький В.Ц. Основи охорони праці. Підручник. – Львів: Афіша, 2005. – 317с.
7. Запорожець О. І., Протоєрейський О. С., Франчук Г. М., Боровик І. М. Основи охорони праці. Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 264 с.
8. Закон України «Про охорону праці» (нова редакція із змінами та доповненнями станом на 1 січня 2004 року). - К.: Основа, 2004. - 56 с.
9. Закон України «Про пожежну безпеку» (нова редакція із змінами та доповненнями станом на 17.02.2011) [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. - Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3745-12>
10. Основи охорони праці: /В.В. Березуцький, Т.С. Бондаренко, Г.Г.Валенко та ін.; за ред. проф. В.В. Березуцького. – Х.:Факт, 2005. – 480 с.

11. Основи охорони праці: Підручник. 2-ге видання, доповнене та перероблене. / К. Н. Ткачук, М. О. Халімовський, В. В. Зацарний, Д. В. Зеркалов, Р. В. Сабарно, О. І. Полукаров, В. С. Коз'яков, Л. О. Мітюк. За ред. К. Н. Ткачука і М. О. Халімовського. — К.: Основа, 2006 — 448 с
12. Охорона праці: навч. посіб. / З.М. Яремко, С.В. Тимошук, О.І. Третяк, Р.М. Ковтун; за ред. проф. З.М. Яремка. — Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. — 374 с.

## Методичні рекомендації

Опрацьовуючи матеріал необхідно насамперед усвідомити, що **фізіологія праці** – це галузь фізіології, що вивчає зміни стану організму людини в процесі різних форм трудової діяльності та розробляє найбільш сприятливі режими праці і відпочинку.

При вивченні трудовій діяльності виділяють два компоненти: механічний і психічний.

**Механічний компонент** визначається роботою м'язів. Складні трудові процеси складаються з простих м'язових рухів, які регулюються нервовою системою. **Психічний** компонент характеризується участю в трудових процесах органів почуттів, пам'яті, мислення, емоцій і вольових зусиль.

При вивченні ролі центральної нервової системи в трудовій діяльності людини слід запам'ятати, що вона координує, регулює роботу всіх внутрішніх органів і здійснює зв'язок організму із зовнішнім середовищем.

Особливу увагу слід приділити вивченню тому на організм людини. **Втома** – це зниження продуктивності діяльності через витрату енергетичних ресурсів організму людини. Ефективність діяльності людини базується на рівні психічної напруги, яка прямо пропорційно труднощі задачі. *Психічна напруга* – це фізіологічна реакція організму, що мобілізує його ресурси (біологічно і соціально корисна реакція). Під впливом психічної напруги змінюються життєво важливі функції організму: обмін речовин, кровообіг, дихання. Далі необхідно зазначити основні методи профілактики стомлення і перевтоми працівника.

Фізіологи обґрунтували такі умови підвищення працездатності, що сприяють ефективному попередженню стомлення:

- у будь-яку роботу потрібно входити поступово;
- умовою успішної працездатності є розміреність і ритмічність;
- звичність, послідовність і плановість;
- недбалість і квапливість у праці не припустима;
- фізіологічно обґрунтоване чергування праці і відпочинку, а також зміна форм діяльності (найбільш ефективним є відпочинок, зв'язаний з активним діяльним станом);
- сприятливе відношення суспільства до праці (мотивація праці і соціальні умови).

Далі необхідно з'ясувати зміст та значення гігієни праці.

**Гігієна** – це галузь медицини, яка вивчає вплив умов життя на здоров'я людини і розробляє заходи профілактики захворювань, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я та продовження життя.

**Гігієна праці** – це підгалузь загальної гігієни, яка вивчає вплив виробничого середовища на функціонування організму людини і його окремих систем. Організм людини формувався в умовах реального природного середовища. Основними чинниками цього середовища є мікроклімат, склад повітря, електромагнітний, радіаційний і акустичний фон, світловий клімат тощо. А також **знати основні поняття**, що застосовуються в Гігієнічній класифікації: умови праці, шкідливий виробничий фактор, небезпечний виробничий, аажкість (тяжкість) праці, напруженість праці, безпечні умови праці

При вивченні чинників, що визначають санітарно-гігієнічні умови праці, слід знати основні класи умов праці. Вони бувають наступних класів:

- 1 клас – оптимальні умови праці
- 2 клас – допустимі умови праці
- 3 клас – шкідливі умови
- 4 клас – небезпечні (екстремальні) умови праці

Сукупність основних груп факторів, що характеризують умови праці на робочому місці, може бути класифікована за різними ознаками: змістом факторів, місцем їх виникнення, функціонального стану організму людини, рівнем інтенсивності праці, класу тяжкості праці, критерієм працездатності людини і ін. Розкриємо докладно фактори, які можуть служити основою для економічної оцінки і оптимізації умов праці на виробництві, рівня його тяжкості і ступеня інтенсивності.

#### *Питання для самоконтролю*

1. Що вивчає розділ фізіології людини та гігієни праці?
2. Дайте роз'яснення термінам «виробнича санітарія», «гігієна праці»?
3. Назвіть організаційні гігієнічні та санітарно-виробничі заходи?
4. Назвіть основні вимоги Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення».

Викладач: \_\_\_\_\_ Григор'єва Л.В.