

**Мавзу: «Инсон меҳнат
фаолиятининг физиологик-
гигиеник асослари»**

Режа:

- 1. Мехнат гигиенаси хакида тушунча.
- 2. Мехнат гигиенасининг вазифалари.
- 3. Мехнатни илмий ташкил килиш.

Иш жараёнларининг ва атроф-мухитнинг ишчилар организмига таъсирини урганадиган фан **мехнат гигиенаси** дейилади. Мехнат гигиенасини куллаш натижасида кулай иш шароитларни ярата оладиган, мехнат унумдорлигини ошира оладиган, касбий касалликларни камайтира оладиган ёки бутунлай йук кила оладиган санитария, гигиена ва даволаш профилактик тадбирлари ишлаб чикилади.

Мехнат гигиенаси
таъминлайди

```
graph TD; A[Мехнат гигиенаси таъминлайди] --- B[Кулай меҳнат шароити]; A --- C[Юқори меҳнат унумдорлиги]; A --- D[Касбий касалланиш камаяди];
```

Кулай меҳнат
шароити

Юқори
меҳнат
унумдорлиги

Касбий
касалланиш
камаяди

Меҳнат гигиенаси тиббий профилактика соҳаси бўлиб, иш қобилиятини юксак даражада таъминлаш, касб касалликлари ва одамнинг меҳнат фаолияти билан боғлиқ бошқа салбий оқибатларнинг олдини олишнинг илмий асосларини ва амалий чораларини ишлаб чиқиш билан шуғулланади.

Мехнат гигиенаси кишининг иш фаолиятини, иш шароитларини ҳамда ишлаб чиқариш жараёнини ва ишлаб чиқариш омилларини унинг организмга таъсирини урганади. Шу маълумотлар асосида иш шароитларининг санитар-гигиеник нормаларини яхшилаш учун тавсияномаолаор ишлаб чиқилади.

Тўғри ташкил этилган **меҳнат** кишининг жисмоний, интеллектуал ва маънавий камол топишига олиб келади. Жамиятда у нафақат моддий фаровонлик, балки одамнинг тетиклик манбаи ҳамдир. Бирок меҳнатнинг ижобий таъсири билан бирга баъзи ҳолларда салбий оқибатлари ҳам бўлиши илгаридан кузатилган. Бу меҳнат фаолияти натижаларини камайтириб ва сифат жиҳатдан пасайтирибгина қолмай, балки касбга алоқадор касалликларни ҳам вужудга келтириши мумкин.

- **Меҳнат гигиенасининг асосий вазифаси** иш унумдорлигани энг юқори даражада ошириш ва ишловчиларнинг соғлигига зарарли таъсир қилмайдиган шароитларни таъминлайдиган тадбирларни ишлаб чиқишдан иборат. Бунда меҳнат гигиенаси касбий касалликлар, юрак-томир, онкологик ва асаб касалликларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади.

Бу вазифаларни ҳал қилишнинг асосий йўллари:

Гигиеник йўналиш:

- саломатлик ва иш қобилиятига таъсир қиладиган ишлаб чиқариш муҳити омилларини меъёрлаш;
- ишлаб чиқариш муҳитидаги зарарли омилларни камайтириш ва йўқотиш йўли билан меҳнат шароитларини соғломлаштириш.

Физиологик йўналиш

- иш жойи, асбоблар, машина ва жиҳозларни физиологик талабларга мувофиқ ҳолда бўлишига эришиш;
- меҳнат ва дам олиш режимларини жорий этиш;
- меҳнатнинг жисмоний оғирлигини камайтириш, физиологик жиҳатдан етарлича ҳаракат фаоллигини таъминлаш;
- меҳнатнинг ақлий ва эмоционал толиқгирилишини камайтириш.

Психологик йўналиш

- пультлар ва машиналар, механизмлар тизимларини бошқариш учун бошқа воситалар ихтиро этишда руҳий талабларини ҳисобга олиш (муҳандислик руҳияти);
- касб танлашда ва касбий талабларга мувофиқ ҳолда шахснинг руҳий хусусиятларини ҳисобга олиш;
- жамоаларда қулай руҳий кайфият яратиш, ишловчиларнинг меҳнатдан ва унинг натижаларидан юқори манфаатдор бўлишларини таъминлаш бўйича тадбирлар ишлаб чиқиш ва жорий қилиш.



Эстетик йўналиш

- интерерларни безатишда, ускуналарни жойлаштиришда, ранглар билан безатишда ва бошқаларда ишлаб чиқариш эстетикаси талабларига риоя қилиш;
- техникавий эстетика талабларини бажариш, машиналар, асбоблар, жиҳозлар, пультлар сингари бошқарув воситаларини бадиий ихтиро қилиш.

- Хожатхона 1/18
 - Сув крани 1/8
 - Душ 1/30
 - Гигиеник кабина
(қизлар учун) 1/50
 - Ёритилганлик 70-100 лк
 - Ҳаво алмашиши 1- 1,5 марта / соат
- Сув таъминоти :
- Қишлоқ жойларда 40-60 л/киши
 - Уйлар (дом) 140-200 л/киши
 - Марказлашган сув таъминоти 300-400 л/киши

МЕҲНАТ ШАРОИТЛАРИНИ ЮКСАЛТИРИШГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАР

