

**Мавзу: Меҳнат фаолиятининг
физиологик-гигиеник асослари.**

Режа:

1. Меҳнатнинг физиологик-гигиеник асослари.

2. Меҳнат фаолиятини тўғри ташкил этиш омиллари.

3. Хавфсизлик бўйича ходимларни ўқитиш турлари.

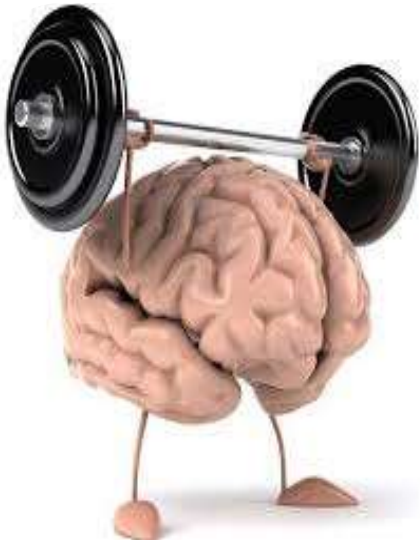
Меҳнат физиологияси - иш пайтида инсон танасида юз берадиган функционал ўзгаришларга олиб келадиган ҳолатларни ўрганади ва ишчилар соғлигига салбий таъсирининг олдини олиш бўйича чора-тадбирлар мажмуи.

Меҳнат гигиенаси - меҳнат унумдорлигини оширадиган, касбий касалликларни камайтирадиган ёки бутунлай йуқ қиладиган санитария, гигиена ва даволаш профилактик чора-тадбирлар мажмуи.

Меҳнат турлари



• **Жисмоний меҳнат** (иш) деганда таянч-ҳаракат аппарати ва унинг ишлаши учун зарур тизимлар ҳаракатини таъминлайдиган муҳим қувват сарфлари билан боғлиқ ишлаб чиқариш фаолиятининг тури тушунилади. Бунда диққат, хотира каби олий руҳий функциялар ва умуман интеллектуал ва эмоционал соҳалар унчалик зўриқмайди. Жисмоний иш динамик ва статик бўлиши мумкин.



• **Ақлий меҳнат** — одамнинг ишлаб чиқариш жараёнини бошқариш ва ижодий фаолият билан банд бўлишидир. Унинг асосини маълумотан идрок қилиш, қайта ишлаш ва қарорлар қабул қилиш ташкил этади. Маълумотни қабул қилиш асосан қўриш ва эшитиш органлари томонидан амалга опшрилади. Бунда диққат, хотира, интеллектуал фаолият сингари олий руҳий функциялар ишга солинади.



Ақлий меҳнатнинг ҳамма ҳолларида **асаб тизими, унинг марказий бўлимларининг** иштирок этиши асосий белги саналади.

Бунда **диққат, хотира, интеллектуал фаолият сингари олий руҳий функциялар** ишга солинади.

Жисмоний меҳнатнинг таркиби



Динамик иш — юкни юқорига, пастга ёки горизонталь кўтаришдир. Физик нуқтаи назардан иш миқдори фазода ўрни алмаштириладиган жисм массасининг тик ёки горизонталь масофага кўпайтмаси билан ўлчанади.



Статик иш — одамнинг фазода тана, қўл ва оёқларини ўзгартирмаган ҳолда куч сарфлаб ишлашидир.

**Психологик
юкланишни
камайтириш**

**Физиологик
юкланишларни
камайтириш**

**Шинам иш
муҳитини
таъминлаш**

**Меҳнат фаолиятини тўғри
ташқил этиш омиллар**

**Кадрлар билан
ишлаш**

**Ишнинг
қулайлигини
таъминлаш**

**Ишлаб
чиқаришни
рационал
ташқил қилиш**

Оғирлиги ва кучланиши бўйича иш категориялари

Иш категорияси	Иш тавсифи	Энергия сарфи Ж/сек
Енгил-Іа	Физик кучланиш талаб этмайдиган ўтириб бажариладига ишлар	137 гача
Енгил-Іб	Маълум кучланиш талаб этадиган ўтириб ва туриб бажариладиган ишлар	140...174
Ўрта-Іа	Тикка ёки ўтирган ҳолатда оғирлиги 1 кг юкларни кўчириш билан боғлиқ ишлар	175...232
Ўрта-Іб	Тикка ёки ўтирган ҳолатда оғирлиги 10 кг юкларни кўчириш билан боғлиқ ишлар	233...290
Оғир	Доимий равишда куч билан катта физик кучланиш талаб этадиган ишлар	290 дан юқори

**Меҳнатга қобилиятли кишиларнинг қиладиган иш турига кўра энергия,
оқсил, ёғ ва углеводларга бўлган эҳтиёжи (бир кунлик)**

Иш гуруҳлари	Ёши	Эркаклар				Хотин-қизлар			
		Энергия (ккал)	Оқсил	Ёғ	Углевод	Энергия (ккал)	Оқсил	Ёғ	Углевод
I	18-29	2200	81	103	378	2400	78	83	321
	30-39	2700	88	99	365	2300	75	84	310
	40-59	2550	83	93	344	2200	72	81	297
II	18-29	3000	90	110	412	2550	77	93	354
	30-39	2900	87	106	399	2450	74	90	337
	40-59	2750	82	101	378	2350	70	86	368
III	18-29	3200	96	117	440	2700	81	99	371
	30-39	3100	93	114	426	2600	78	95	358
	40-59	2950	88	108	406	2500	75	92	344
IV	18-29	3700	102	136	518	3150	87	116	441
	30-39	3600	99	132	504	3050	84	112	427
	40-59	3450	95	126	483	2900	80	106	400
V	18-29	4300	118	158	602	-	-	-	-
	30-39	4100	113	150	574	-	-	-	-
	40-59	3900	107	143	546	-	-	-	-

Айрим озуқа моддаларининг 100 г миқдоридаги энергетик қуввати (ккал)

№	Озуқа моддалари	Энергетик қуввати (ккал)
1	Сут	62
2	Сариёғ	734
3	Мол гўшти	154
4	Қўй гўшти	206
5	Тухум	150
6	Кўк пиёз	21
7	Бодринг	15
8	Картошка	89
9	Карам	27
10	Сабзи	36
11	Олма	48
12	Қанд	320
13	Буғдой унидан ёпилган нон	230

1 киши учун бир суткада истеъмолга тавсия этиладиган озиқ-овқат миқдори

№	Озиқ овқат номлари	Миқдори, г/сутка
1.	Нон ва нон маҳсулотлари	330
2.	Қартошка	265
3.	Сут ва сут маҳсулотлари	450
4.	Гўшт ва гўшт маҳсулотлари	205
5.	Балиқ ва балиқ маҳсулотлари	50
6.	Шакар ва қандолат маҳсулотлари	100
7.	Ҳайвон ёғи	15
8.	Пишлоқ	18
9.	Творог	20
10.	Тухум	40
11.	Мева ва сабзавотлар	660

1 киши учун йиллик истеъмолга тавсия этиладиган озиқ-овқат миқдори

№	Озиқ-овқатларнинг номлари	Миқдори кг/йил
1.	Нон ва нон маҳсулотлари	95...105
2.	Картошка	95...100
3.	Полиз ва сабзавотлар	120...140
4.	Мевалар	90...100
5.	Гўшт ва гўшт масулотлари, жумладан	70...75
	мол гўшти	25
	қўй гўшти	15
	товуқ гўшти	30
6.	Сут ва сут маҳсулотлари, жумладан	320...340
	- сут, кифер, йогурт 1,5...3,2%	60
	- сут, кифер, йогурт 0,5...1,5%	50
	- хайвон ёғи	4
	- творог	18
	- сметана	4
	- пишлоқ	6
7.	Тухум	260 дона
8.	Балиқ ва балиқ маҳсулотлари	18...22
9.	Шакар	24...28
10.	Ўсимлик ёғи	10...12
11.	Туз	2,5...3,5

Техника хавфсизлиги бўйича йўриқномалар турлари

Кириш йўриқномаси

Иш жойида бирламчи йўриқнома

Даврий йўриқнома

Режадан ташқари йўриқнома

Жорий йўриқнома

Курс ўқишлари

Кириш йўриқномаси



Кириш йўриқномаси ҳар бир янги ишга олинадиган ишчи-ҳодимга унинг ёши, жинси, иш лавозими, маълумоти, малакаси ва иш стажидан қатъи назар алоҳида ўтказилади.

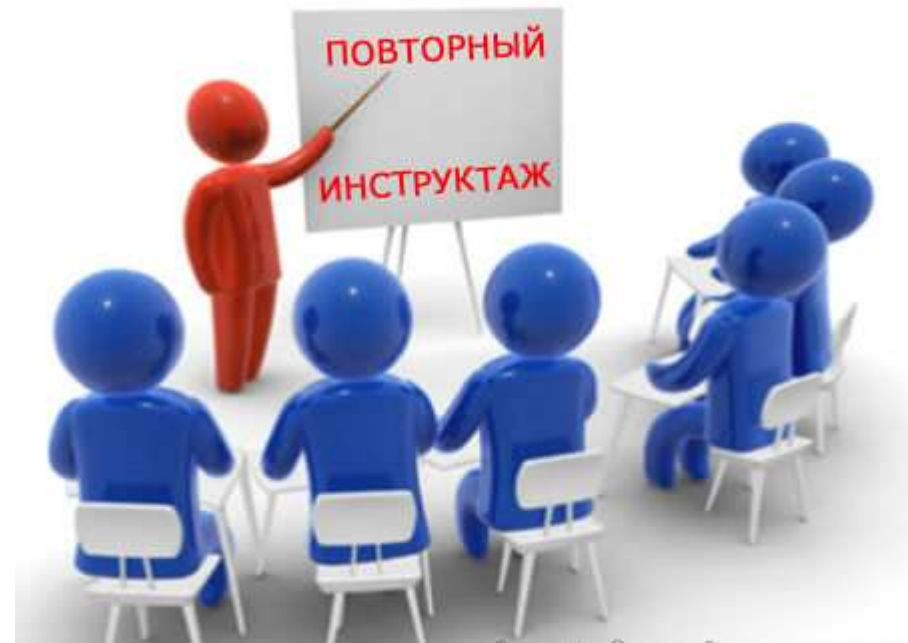
Иш жойидаги бирламчи йўриқнома



Ишчи кириш йўриқномасидан ўтгач махсус кийим-бош ҳамда шахсий ҳимоя воситалари билан таъминланади ва иш жойига боради. У ерда унга бўлим (бригада ёки цех) бошлиғи хавфсизлик техникаси бўйича иш жойидаги бирламчи йўриқномани ўтказди.

Даврий йўриқнома

Даврий йўриқнома ишнинг характери ва хавфлилик даражасига қараб иш жойидаги бирламчи йўриқномадан 3 ёки 6 ой кейин ўтказилади. Ўта хавфли технологик жараёнлар ва ишлар мавжуд бўлим ва цехларда қисқа муддатларда ҳам ўтказилиши мумкин.



Режадан ташқари йўриқнома



Ишлаб чиқариш технологияси ёки техникаси ўзгарганда, ишчи бир ишдан бошқа ишга ўтказилганда, хавфсизлик техникаси қоидалари бузилганда, бахтсиз ҳодиса рўй берганда, шунингдек ишда 60 кундан ортиқ танаффус бўлган ҳолатларда ўтказилади.

Жорий йўриқнома



Ўта хавфли шароитларда ишларни бажарадиган ишчиларга хар куни ўтказилади. Ишчиларга ушбу ишни тугатгунча ёки бир смена давомида амал қиладиган «наряд-рухсат» деб аталувчи хужжат берилади.

Курс ўқишлари



Ишлаб чиқариш жараёни даврида бажариладиган ишнинг турига ва тавсифига боғлиқ ҳолда раҳбарлар ва мутахассис ходимлар 3 йилда бир маротаба меҳнат муҳофазаси ва хавфсизлик техникаси бўйича курс ўқишларига юборилади.