**Практическое занятие №1**

**Тема: Физиолого-гигиенические проблемы утомления.**

**Цель:** ознакомить студентов с проявлениями утомления и переутомления, мерами профилактики утомления.

**Задачи:**

Обучающая: закрепить знания об утомлении, перенапряжении, переутомлении, о природе развития и проявления утомления и переутомления, мерах по профилактике утомления.

Развивающая: овладеть методикой определения признаков утомления и переутомления.

Воспитывающая: воспитание понимания значимости соблюдения профилактических мероприятий по предупреждению утомления с целью профилактики переутомления организма работающих и поддержания высокой работоспособности.

**Вопросы для рассмотрения:**

1. Работоспособность, понятие, динамика работоспособности в течении рабочей смены, года.
2. Восстановление работоспособности, факторы его определяющие.
3. Утомление, понятие, его проявления. Современные представления о природе утомления.
4. Принципы диагностики утомления.
5. Основные мероприятия по профилактике утомления.
6. Переутомление, понятие, проявления.
7. Профессиональные заболевания, связанные с переутомлением.
8. Меры профилактики переутомления.

**Основные понятия темы:** работоспособность, динамика работоспособности, кривая работоспособности, восстановление работоспособности, фазы восстановления работоспособности, утомление, перенапряжение, переутомление.

**Рекомендуемая литература:**

1. Гигиена труда: учебник / под ред. Н.Ф. Измерова, В.Ф. Кириллова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 592 с.
2. Алексеев С.В. Гигиена труда / С.В. Алексеев, В.Р. Усенко. – М.: Медицина, 1988. – 576 с.
3. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности: учебное пособие / Сетко А.Г., Сетко Н.П., Тришина С.П. – Оренбург, 2013. – 100 с.
4. Нормативная документация:
* Р.2.2.2006-05 «Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда»
* Приказ Минздрава РФ от 28.01.2021 № 29Н. «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, Перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».
* Приказ Минздрава РФ от 31.12.2020 № 988н/1420н «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры».

5. Лекции кафедры.

**Хронокарта занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  | Используемые методы (в т.ч., интерактивные) | Время  |
| 11.1 1.2 1.31.4  | Организационный момент.Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии.  | Словесные  | 10 мин. |
| 2 | Входной контроль знаний, умений и навыков студентов: тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. | Письменная работа | 10 мин. |
| 3 | Теоретический разбор материала:студенты отвечают на вопросы для рассмотрения по теме занятия. | Фронтальный опрос | 40 мин. |
| 4 | Знакомство с нормативной документацией по теме занятия. | Работа с книгой | 20 мин. |
| 5 | Отработка практических умений и навыков.Ознакомление с показателями и особенностями установления состояния утомления, переутомления на примере решения ситуационных задач. Оценка результатов проведенных расчетов в соответствии с действующей нормативной документацией. | Словесные НаглядныеПрактические  | 85 мин. |
| 6 | Заключительная часть занятия:Обобщение, выводы по теме.Контроль качества формируемых компетенций (их элементов) студентов по теме занятия: проверка оформления в рабочих тетрадях протоколов практической работы, правильности проведения расчетов, формулировки заключения и предлагаемых рекомендаций.  | Словесные  | 15 мин. |
| 7 | Итого, включая три перерыва по 5 мин. |  | 195 мин. |

**Форма организации занятия:** обучающий практикум.

**Средства обучения:**

* дидактические (таблицы, схемы, нормативная документация, ситуационные задачи).
* материально-технические (мел, доска, калькулятор).