

***ТЕМА « ОХРАНА И
ФИЗИОЛОГИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРУДА»***

**Программа обучающего семинара
«Обеспечение безопасных условий труда при
реализации
образовательного процесса»**

ГУО «Республиканский институт высшей школы»

24 сентября 2020 г.

Охрана здоровья в учреждении образования

Законодательство об охране *педагогического* труда основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из Закона Республики Беларусь «Об охране труда», Трудового кодекса Республики Беларусь, Кодекса Республики Беларусь об образовании, Гражданского кодекса Республики Беларусь, других нормативных актов, регулирующих общественные отношения в области охраны труда.

Требования по охране труда — нормативные предписания, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности *педагогов* в процессе трудовой деятельности, содержаться в нормативных правовых актах.

Конкретные требования системы управления охраной труда (СУОТ) в системе Министерства образования Республики Беларусь изложены в отраслевых нормативных документах по охране труда.

Инструкции, правила и положения по технике безопасности, производственной санитарии и пожарной безопасности, правила внутреннего трудового распорядка и иные, принятые в установленном порядке являются основным руководством для всех *педагогических работников.*

Здоровьесберегающая педагогика

обеспечивает оптимальные гигиенические условия организации образовательного процесса (согласно СанПиН), который поддерживает и укрепляет здоровье обучающихся и формирует у них культуру здоровья .

Здоровьесберегающая среда учреждения образования

– это совокупность условий, организуемых в учреждении с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья работников и обучающихся. Она формируется в УО в результате совместной деятельности администрации, педагогов, родителей, обучающихся.

Для создания здоровьесберегающей среды в УО прежде всего необходимо:

- - коллективное решение о принятии «Программы здоровья» - с учетом имеющиеся кадровых, финансовых и информационных ресурсов;
- - создать условия, позволяющие целенаправленно укреплять здоровье педагогов и учащихся, организовав тренажерные залы, кабинеты физиотерапии и психологической разгрузки, комплексы самодиагностики и др.;
- - проводить обучение культуре здоровья, для чего все педагоги на своих занятиях должны обеспечить благоприятное педагогическое воздействие на обучающихся и обучать их средствами и методами своего предмета здоровому образу жизни;
- - осуществлять обязательный контроль и анализ результатов оценки состояния охраны здоровья педагогов и учащихся УО.

Комплексная гигиеническая оценка условий труда работающих

в УО проводится в соответствии с санитарными нормами 13-2-2007 «Гигиеническая классификация условий труда», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.12.2007 г. № 176, и Инструкцией 2.2.7.11-11-200-2003 «Гигиеническая оценка характера трудовой деятельности по показателям тяжести и напряженности труда», утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 12.12.2003 г. № 165.

-

Основы физиологии труда

Начало изучения вопросов физиологии труда положено в нашей стране работами И.М. Сеченова (1901 г.) В начале XX в. физиология труда определилась как самостоятельная дисциплина и появились институты, занимающиеся физиологией труда (Москва, Берлин). Большой вклад в развитие физиологии внесли отечественные ученые: Н.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский.

В настоящее время в нашей стране физиологией труда занимаются многие институты по охране и гигиене труда.

Физиология труда

- это раздел физиологии, посвященный изучению изменений состояния организма человека в процессе труда и способствующий поддержанию работоспособности человека.

физиология труда изучает ряд проблем:
обучения, рациональных режимов труда и отдыха, утомления и др.

Физиология *труда рассматривает* *труд, как*

- Физический труд. Он характеризуется нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма человека, обеспечивающие его деятельность (сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, дыхательную и др.),
- Умственный труд. Он объединяет работы, связанные с приемом и переработкой информации, требующей преимущественного напряжения внимания, памяти, а также процессов мышления.

В современной трудовой деятельности *педагога*

Объем чисто физического труда
незначителен, поскольку
преобладает умственный труд.

В соответствии с существующей
физиологической классификацией трудовой
деятельности различают формы труда:

- *формы труда, требующие*
значительной мышечной активности.

формы интеллектуального (умственного) труда. Этот труд представлен профессиями (врачи, преподаватели, писатели конструкторы, инженеры, техники, диспетчеры, операторы и др.).

Интеллектуальный труд характеризуется, как правило, **необходимостью переработки большого объема разнородной информации** с мобилизацией памяти, внимания, отличается высокой частотой стрессовых ситуаций.

И др.

Гигиеническая классификация труда

подразделяет условия труда на:

- **Оптимальные условия труда.** Они обуславливаются оптимальными нормативами для параметров микроклимата и обеспечивают максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма.
- **Допустимые условия труда** характеризуются факторами среды и трудового процесса, не превышающими гигиенические нормативы для рабочих мест.
- **Вредные условия труда** характеризуются уровнями вредных производственных факторов, которые превышают гигиенические нормативы и оказывают неблагоприятное воздействие на организм работающего и его потомство.

Опасные (экстремальные) условия труда

характеризуются уровнями
производственных факторов, которые в
течение рабочей смены создают угрозу для
жизни, риск профессиональных заболеваний.

Все виды работ, выполняемых человеком, совершенствуются при участии определенных групп мышц, которые, сокращаясь, производят ту или иную работу в физическом понимании этого слова. Для выполнения ее мышцы затрачивают соответствующее количество энергии, пополнение которой происходит за счет потребления питательных веществ.

Основными физиологическими реакциями организма на физическую работу являются учащение пульса и повышение кровяного давления, учащение дыхания и повышение легочной вентиляции, изменение состава крови, увеличение потоотделения и др.

В нормальных условиях

- сердце взрослого здорового человека проталкивает около 70 см³ крови за каждое сокращение (ударный объем) и делает за 1 минуту 60-70 таких сокращений; при тяжелой работе количество крови, проталкиваемое сердцем за одно его сокращение, может увеличиться до 130-150 см³, а частота сокращений – до 150-170 ударов в минуту, а иногда и более.*

Продолжительность восстановления различных функций организма человека неодинакова: некоторые из них (пульс, кровяное давление, частота дыхания, легочная вентиляция) восстанавливаются в первые 10 — 15 минут отдыха, другие (состав крови и др.) — в течение 45 — 50 минут и более.

Исследования показывают,

что работоспособность человека зависит от общей приспособленности физиологических функций к трудовой деятельности, от тренированности организма в целом и от эмоционального состояния человека, а также от состояния внешней обстановки, то есть окружающей среды.

- Особого внимания заслуживают факторы: тренированность, эмоциональное состояние и состояние внешней среды, то есть те, которые подвластны человеку, и он может на них влиять, изменять и развивать их.

Следовательно, работоспособность — это не врожденное и не неизменное качество человека, а приобретенное в процессе труда, выработанное самим человеком.

- В процессе трудовой деятельности педагог выполняет отдельные операции при вынужденном положении тела, при котором приходится удерживать на весу собственное туловище (особенно в согнутом положении), верхние или нижние конечности), голову. При этом, *затрачиваемая* энергия нередко составляет немалую часть общих энерготрат, поэтому вынужденное и тем более неудобное положение тела порой может привести к быстрому утомлению, так как статическое напряжение вследствие нагрузки на одни и те же группы мышц более утомительно. Причиной относительно быстрого утомления может быть также нерациональный режим педагогического труда.

Согласно теории утомления

«Утомление - это состояние организма, вызванное физической или умственной работой, при котором понижается его работоспособность». Ощущение усталости является одним из признаков утомления. (центрально-корковая теория утомления..

При физической работе утомление проявляется тремя признаками:

- нарушением автоматичности движения:
- нарушением двигательной координации:
- нарушением вегетативных реакций.

- *При умственной работе утомление появляется в виде сдвигов в вегетативной системе* (нарушение процессов во внутренних органах, регулируемые центральной нервной системой).

При развитии утомления

- наступает парадоксальная фаза, когда человек на важные для него явления почти не реагирует, а малозначительные явления могут вызвать повышенные реакции (раздражение).
- При нарушении режима труда и отдыха может возникнуть состояние даже переутомления.
- **Переутомление и хроническое утомление** может возникнуть с появлением ультра - парадоксальной фазы в нервной деятельности: когда человек реагирует отрицательно на то, что вызывало у него в обычном состоянии положительную реакцию, и наоборот.

Выводы

- Одним из наиболее важных элементов обеспечения эффективности трудовой деятельности педагога является оптимизация параметров образовательной среды.
- Для поддержания здоровья сотрудников учреждений образования необходимо правильно учитывать закономерности суточного ритма физиологических процессов человека, т.е. создать такие условия, которые **обеспечивают** наибольшую эффективность педагогического труда.
- **Следовательно**, необходимо создать комфортные условия и установить допустимый оптимальный режим труда и отдыха педагога в повседневной жизнедеятельности, а для этого нужен комплексный социально-экономический подход.

Возникает Вопрос, как ?

- Главными факторами тяжести педагогического труда являются его интенсивность и монотонность работы.
- **Интенсивность педагогического труда** характеризуется величиной затрат физических и умственных усилий, степенью уплотнения рабочего времени (количеством и продолжительностью перерывов), темпом работы (количеством движений рук, ног и туловища работающего в единицу времени).
- **Монотонность работы** характеризуется однообразием операций, приемов или движений. При длительной однообразной работе развивается торможение, проявляющееся в усталости, замедлении темпа работы и снижении производительности труда.

соблюдайте определенный ритм и темп работы...

- Для поддержания высокого уровня работоспособности при умственном труде педагогу необходимо соблюдать ряд условий: соблюдать определенный ритм и темп работы.
- **ТЕМП РАБОТЫ** - один из факторов, определяющих ее напряженность. Он характеризуется количеством движений работника в единицу времени, обусловленных характером этой работы.
- **РИТМ** - это равномерное чередование действий во времени и пространстве. При ритмичной работе у работника формируется рефлексное время, благодаря которому движения автоматизируются, мозг освобождается от непрерывной нагрузки и напряжения, самочувствие улучшается, утомляемость снижается.

ВАЖНО помнить, что

- Нарушение ритма трудовой деятельности, вызывает излишнее напряжение нервной системы и органов жизнеобеспечения и как следствие - наступает утомление

Советы педагогам (как поддержать здоровье и работоспособность)

Для полноценного процесса мышления, профилактики переутомления, и предупреждения психологического старения педагогам можно *(по согласованию с врачом)* один или два раза в год принять курс соответствующего лечения.

Для поддержания работоспособности нервной системы рекомендуются витамины. (Крайне полезны соки фруктов и ягод, свежие овощи, содержащие микроэлементы. Полезен зеленый чай. Он повышает работоспособность, снижает давление и уровень холестерина в крови и др.).

Во время учебного занятия, если у Вас преобладает положение «стоя», для предупреждения усталости в спине и плечевом поясе следует менять позу не реже чем каждые 5 минут. Старайтесь опираться то на одну, то на другую ногу, походите по классу, переступая с пяток на носки.

При работе сидя (за письменным столом) не наклоняйте верхнюю часть туловища или голову. Целесообразно периодически вставать из-за стола и двигаться.

Ежедневно выполняйте физические упражнения для позвоночника. Если возникла боль в спине, руке, ноге, шейном отделе это «говорит» о том, что появились признаки остеохондроза позвоночника.

Соблюдайте правила ношения тяжестей. Вес сумок, которые носят через плечо, не должен превышать 3 кг. Главное условие при подъеме тяжестей – никогда не сгибать позвоночник.

Если болит голова, примите удобную позу и проделайте упражнения на расслабление. Большинство головных болей снимают «самомассаж». Не пускайте головную боль на самотек: обращайтесь к врачу.

Если устали глаза, голосовые связки, перенапряжено горло, сделайте расслабляющие соответствующие упражнения для глаз и подчелюстных мышц. Выпейте чай с мятой. Можно бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 минуты.

Помните... «ВАШЕ
здоровье в ВАШИХ
руках.....»

Рекомендуемая литература:

- Занько, Н.Г. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности/ Н.Г. Занько. – М., 2014.
- - Михайлов, Ю.М. Охрана труда в образовательных учреждениях: Практическое пособие/ Ю.М. Михайлов. – М.: Альфа-Пресс, 2015.
- Охрана труда и обеспечение безопасности жизнедеятельности в учреждении образования: метод.рек. /сост. В. Н. Петраков ; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2013.

Всем спасибо за внимание!

С уважением П.В.Н.