

Erqonomika anlayışı və əməyin psixogigiyenasının əsasları. Əməyin elmi təşkili, əmək estetikası. Yorulma və həddən artıq yorulmanın mexanizmi və profilaktikası.

▶ *DOS. M. Y. NƏBİYEVA*

▶ *Uşaq-yeniyyətəmlərin sağlamlığı və əmək sağlamlığı kafedrası*

Plan

1. Yorulmanın əmələ gəlməsi haqqında konsepsiyalar (nəzəriyyələr)

- ▶ **3. Birincili və ikincili yorulma**
- ▶ **4. Həddən artıq yorulma**
- ▶ **5. Yorulmanın və həddənartıq yorulmanın profilaktikası**
- ▶ **6. İş və istirahət rejiminin səmərəli təşkili**

Əməyin psixologiyası

insanın şəxsiyyətini və psixi fəaliyyətlərinin əsasların öyrənir



Əmək psixologiyası aşağıdakı istiqamətlərdə inkişaf edir



Əmək prosesinin təşkili-əməyin rasionallaşdırılması məsələləri, onun normallaşdırılması, yorğunluqla, monotonluqla mübarizə, istirahətin təşkili (psixoloji istiqamətdə)



Peşə seçiminin və tədrisin psixologiyası (bir əmək vərdişlərinin öyrədilməsini və formalaşdırılmasını özündə birləşdirir)



İnsan əməyinin psixoloji xüsusiyyətlərini texnoloji vasitələrlə, istehsalat proseslərinin və idarəetmənin qarşılıqlı əlaqəsinin öyrənilməsi (maşınlar, onların konstruksiyasına olan tələbat, mühəndis psixologiyası)

Əmək psixologiyasının metodları

- 1.Sorğu metodu-şifahi söhbət, anketləşdirmə, intervyü
- 2.İş prosesində işin gedişinin müşahidəsi və işçinin davranışı, bir işçinin hərəkətlərinə işin təsirinin aşkar edilməsi məqsədilə aparılır(işçinin istehsalat tapşırıqlarına münasibəti,hərəkətləri və əməyin bəhrəsinə təsiri)
- 3.Eksperimental üsullar əmək prosesində insanın vəziyyətinin qiymətləndirilməsinə yönəlir:

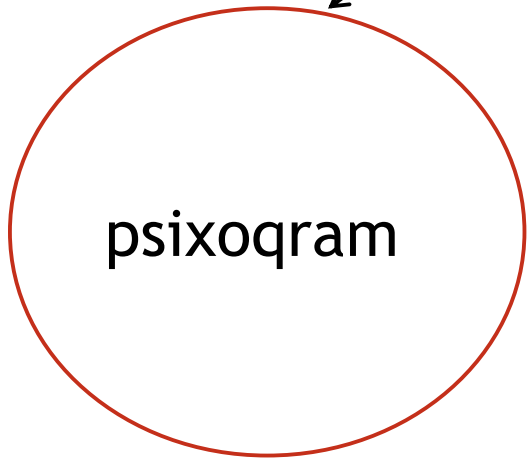
a)laborator eksperiment-istehsalat fəaliyyətinin labarotoriyada modelləşdirilməsi)

- 4.Psixofizioloji metodlar-testlərlə psixi proseslərin xüsusiyyətləri öyrənilir(yaddaş, düşünmə ,diqqət və s.)
- 5.Şəxsi xüsusiyyətlərin öyrənilməsi metodları-işə münasibətin öyrənilməsi:Bunun üçün söhbət, anket, qiyabi doldurulmaqla öyrənilir.

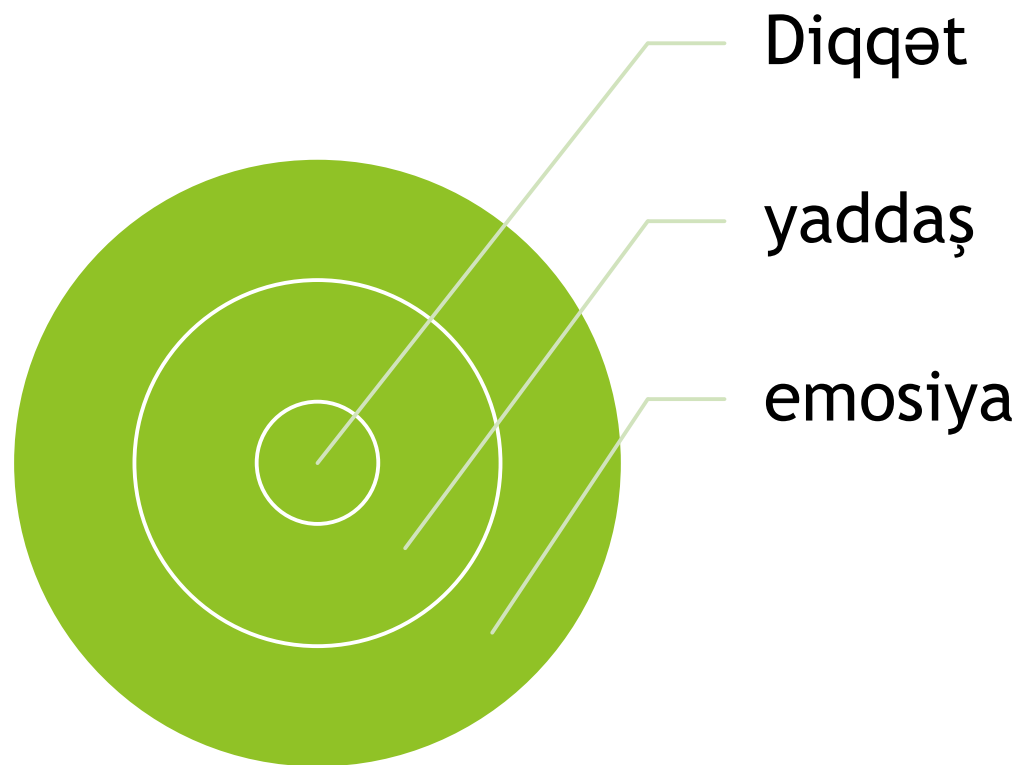
Əmək psixologiyasının ən mükəmməl formalaşmış metodu- **təbii yaxud istehsalat eksperimentidir**.bilavasitə sexdə -dəzgahda işlənməsi zamanı ,lokomotivdə, uçuşda və s yəni konkret istehsalat şəraitində aparılır.istehsalat məşğuliyyəti zamanı:diqqəti ,yaddaşı, düşüncəsi və s öyrənilir



İnsanın psixikasına uyğın peşəsinin uyğınluđu
öyrənilir



Əmək fəaliyyəti zamanı xüsusi testlərlə öyrənilən psixi proseslər:



► Diqqət

İnsanın psixi fəaliyyəti və düşüncəsi, onların hər hansı əşyaya, hadisəyə olan münasibəti ilk növbədə ortaya çıxır. Diqqət əmək prosesi zamanı daimi qalmır, o iş günü müddətində dəyişə bilər. Diqqət keyfiyyətinin öyrənilməsi əmək prosesində imkan verir ki, işçilərin əmək rejimi təşkili üzrə tədbirlərin işlənilib hazırlanması və daha effektiv metodlarla peşə təlimi işi təşkil olunması

emosiya

İnsanın daxili dünyası olmaqla onun iş qabiliyyətinə, əmək məhsuldarlığına təsir edir

İşçinin sağlamlıq vəziyyətinə ciddi təsir göstərir

Ətraf aləmin əşyaları və hadisələrinin obyektiv təsirləri işləyən insanın tələbatında olmaqla, onların təsiri insanda əks olunur

Istehsalata xas olan mənfi emosiyalar

► Gərginlik emosiyası

Alınan siqnalların sıxlığının həddindən artıq olması, qeyri-bərabər olması və işdə ritmin olmaması, böyük cavabdehlik, qəza situasiyalarının mümkünlüyü, peşəkar işçinin çatışmaması və s nəticəsində yaranır. diqqət həcmi daralır, kifayət qədər paylanı bilmir və başqa səmtə yönəldilə bilmir, qərar qəbul olunması ləngiyir və s

► Çaşqınlıq emosiyası

Birinci növbədə diqqət və düşünmə funksiyası pozulur

Yaddaş



Qısamüddətli
yaddaş



Uzunmüddətli
yaddaş



Şəxsiyyətin qiymətləndirilməsinin və onun xüsusiyyətlərinin əsasını təşkil edir:

▶ şəxsiyyətin ideyası-siyasi, mənəvi siması



▶ təcrübəsi, vaxt bilik səviyyəsi, vərdişləri, peşəkar təlim bacarığı

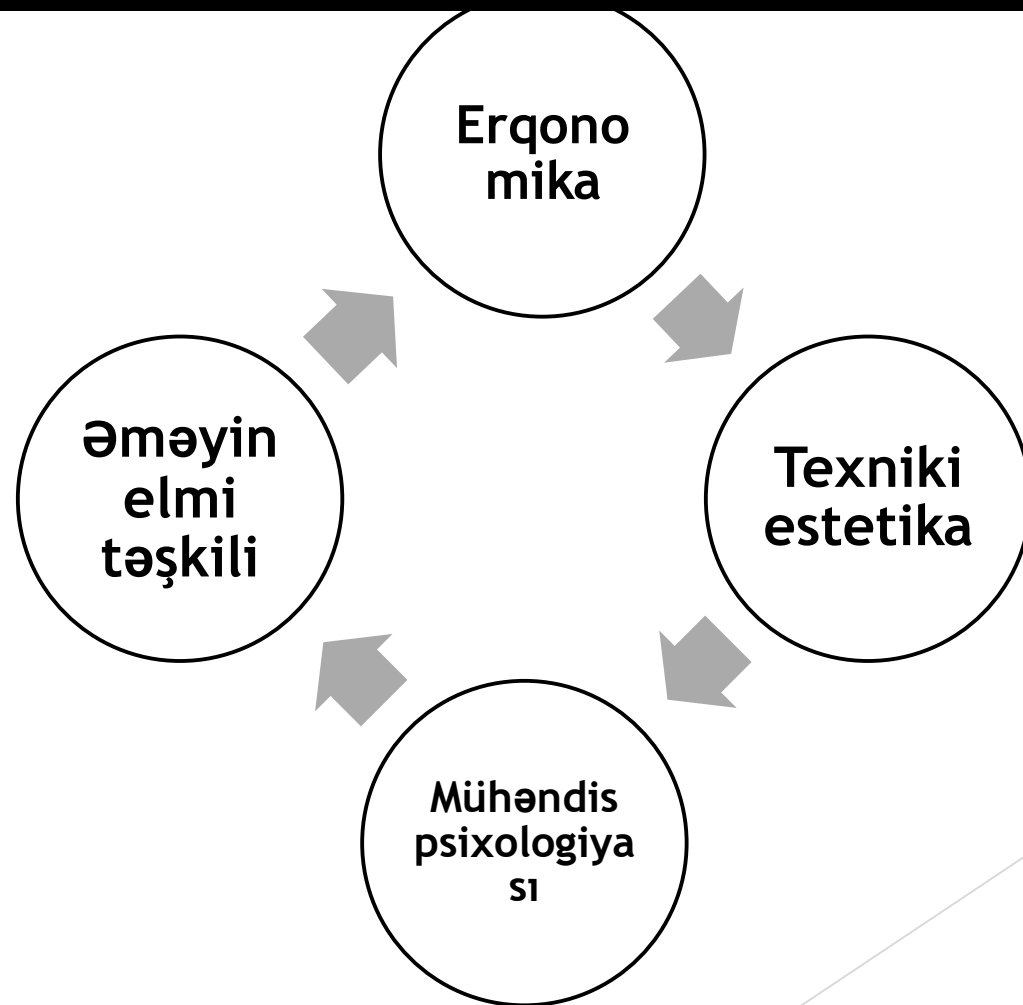


fərdin ayrı-ayrı psixi funksiyaları üzrə xüsusiyyətləri

sinir sisteminin temperament üzrə aşkar olunan tipoloji əlamətləri

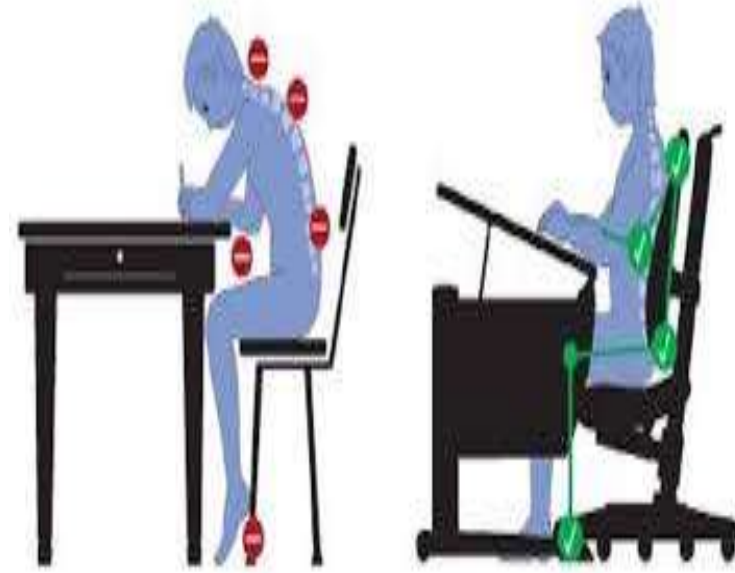


Əmək fiziologiyası və psixologiyasının tətbiqi istiqamətləri



Əmək fiziologiyasının tətbiqi məsələlərinin həlli istiqamətində insanların anatomik fizioloji imkanları nəzərə alınmaqla, əmək proseslərinin və işçi yerlərinin rasionallaşdırılması, yorulmanın qarşısı alınmasında və iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində vacib rol oynayır

► Erqonomika



Texniki estetika

Istehsalat otağının və qurğularının, mühəndis texniki avadanlıqların bədii rəngli ,gözəl və rasional formada tərtibatı ,onların istifadəsi zamanı rahatlığı təmin edir

Istehsalat otaqları və qurğuların rənglənməsi üçün ən gözəl rənglərin seçilməsi məsələləri ilə məşğul olur, yəni rəng iqliminin yaradılması ilə məşğul olur

İnsanın iş qabiliyyətini artırmaqla təkəcə onun əhval-ruhiyyəsini qaldırmır, həm də ürək-damar eləcə də MSS-nin funksiyasına yaxşı təsir edir

Mühəndis psixologiyası

- ▶ Pultla idarə etməklə operator tərəfindən qavranılma xüsusiyyətlərini, informasiya əlaqəsini və onun təhlilini öyrənir
- ▶ Məqsədi-insanın analizator sistemlərinin nəzərdən keçirmə qabiliyyətini nəzərə almaqla idarə pultunun layihəsini elə təşkil etməlidir ki, daxil olan siqnallar insanın psixofizioloji imkanlarından çox olmasın
- ▶ Operatorun maşınla əlaqəsini -informasiyanı qavrama yolu ilə onun MSS-nə ötürülməsi, təhlili, qərar qəbul etməsi və icraedici orqanlara ötürülməsi və yerinə yetirilməsi ilə həyata keçirilir

Əməyin elmi təşkili

Yeni təkliflər, tövsiyələr işləyib hazırlayır və onu müəssələrdə tətbiq etməklə məşğul olurlar

Gigiyenik tədbirlərin ƏET sistemi ilə tətbiqi əmək şəraitinin yaxşılaşmasına, insanların sağlamlığının saxlanmasına ,tədricən əməyi birinci həyat tələbinə çevirməlidir

ƏET Teylorun adı ilə bağlayırlar.Zenin Teylor sistemi zəhmətkeşlərin əməyinin istismarına yönəlmişdir

Iş yerleri



Yorulma

- ▶ *Yorulma* dedikdə müəyyən bir işi yerinə yetirərkən, iş qabiliyyətinin azalması başa düşülür.

Başqa sözlə yorulma - uzun müddətli intensiv bir fəaliyyətin təsirindən işin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinin pisləşməsi şəklində meydana çıxan iş qabiliyyətinin azalması olub, yorğunluq hissi yaradan və istirahətdən sonra bərpa olunan vəziyyətdir.

- ▶ **Yorğunluq** - dinamik stereotipliyin pozulması nəticəsində baş-beyin qabığına tormozlanmanın yaranması

Yorulma nəticəsində iş qabiliyyətinin keyfiyyətcə azalması göstəricisinə aiddir

- ▶ işçi hərəkətlərinin diskoordinasiyası
- ▶ işdə zay məhsulun buraxılması



Yorulma nəticəsində iş qabiliyyətinin miqdarca azalması göstəriciləri:

- ▶ İş tempinin azalması
- ▶ Əmək məhsuldarlığının aşağı düşməsi
- ▶ Ayrı-ayrı iş elementlərinin yerinə yetirilmə vaxtının uzanması



Yorulma haqqında nəzəriyyələr

- ▶ əzələlərdə qarbohidrat və lipoidlər kimi «energetik ehtiyatın tükənməsi» nəzəriyyəsidir. Buna üzgünlük nəzəriyyəsi yaxud nutritiv nəzəriyyə də deyilir (tərəfdarları Gering, Qastel, Şifer).
- ▶ Xill orqanizmin parçalanma məhsulları ilə, yəni karbon qazı, süd turşusu, fosfor turşusu ilə çirklənməsi nəzəriyyəsinə irəli sürmüşdür. Doğrudanda süd turşusunun orqanizmada toplanması yorulmaya kömək edə bilər, lakin süd turşusu yorulmanın səbəbi ola bilməz.
- ▶ Xill orqanizmin parçalanma məhsulları ilə, yəni karbon qazı, süd turşusu, fosfor turşusu ilə çirklənməsi nəzəriyyəsinə irəli sürmüşdür. Doğrudanda süd turşusunun orqanizmada toplanması yorulmaya kömək edə bilər, lakin süd turşusu yorulmanın səbəbi ola bilməz.

Nəzəriyyələr

- ▶ Yorulma əzələlərin oksigenlə lazımi dərəcədə təchiz olunmaması və oksidləşmə proseslərinin pozulması («boğulma» nəzəriyyəsi) - enerjinin «tükənməsi» kimi qiymtələndirilirdi. Bu konsepsiyalar MSS-nin əlaqələndirici rolunu nəzərə almırdı.
- ▶ Göstərilən nəzəriyyələrin əksinə olaraq, I.M.Seçenovun, I.P.Pavlovun, M.Y. Vvedenskinin, A.A. Uxtomskinin, M.I.Vinoqradovun, V.A.Levitskinin və b. tədqiqatlarına əsasən yorulmanın inkişafının mərkəzi sinir nəzəriyyəsi meydana çıxdı.

Mərkəzi sinir nəzəriyyəsi

- ▶ I.M.Seçenov göstərdi ki, yorulma işləyən orqanın, əzələnin özündə yox, MSS-də baş verir: «Yorğunluq hissini mənbəyi əzələdə deyil, beynin sinir hüceyrələrinin fəaliyyət pozğunluğundadır».
- ▶ Vvedenski - Uxtomski məktəbi yorulmanın izahında mərkəzi (parabiotik) tormozlanmanı və iş hərəkətlərinin koordinasiya pozğunluğunun rolunu qeyd edir



Yorulmanın növləri

- ▶ *M.I.Vinoqradov yorulmanın 2 növünü göstərir: birinci və ikinci növ yorulma.* Birinci növ yorulma vərdiş olunmamış, yaxud həddən artıq görülən işin nəticəsində tez inkişaf edən yorulmadır.
- ▶ İkinci növ isə - tədricən inkişaf edən yorulmadır. İkinci növ yorulmada iş uzun müddət davam etdirildiyindən, lakin vərdiş olunmuş iş olduğundan orqanizmdə çox kəskin dəyişikliklər getmir.
- ▶ Xroniki yorğunluq sindromu



Tez inkişaf edən yorulma

- ▶ Tez inkişaf edən yorulma uzun müddət davam edən işdən əlavə ağır fiziki iş nəticəsində də baş verə bilər. Bu zaman yorulma mərkəzi tənzimləyici funksiyanın pozulması ilə əlaqədar baş verir. Yerinə yetirilən iş orqanizmin funksional imkanlarına uyğun olmadığı üçün təcili tormozlanma ocağı meydana çıxır və beləliklə, fiziki gərginliyin əvvəlində şərti refleksin fəaliyyəti güclənir (oyanma güclənir), latent (gizli) dövr qısalır, eyni zamanda işin başlanğıcında tormozlanmadan azad olur. Bu da işin sonunda daha aydın nəzərə çarpır (tormozlanma prosesinin inkişafı). Tez inkişaf edən yorulmanın xarakterik cəhəti ondan ibarətdir ki, iş qurtardıqdan sonra işdən əvvəlki vəziyyət tez bərpa olunur. Bu halda statik gərginlik nə qədər çox olarsa, yorulma da bir o qədər tez baş verir, bərpa prosesi də tez başa çatır.

Yorulmanın mübadilə prosesinə təsiri

- ▶ yorulma baş beyin qabığında hərəkəti mərkəzlərin tormozlanması nəticəsində baş verir.
- ▶ Tormozlanma prosesi hüceyrəni funksional «zəifləmədən», «parçalanmadan» qorumaq tədbiri olub, hüceyrənin bərpa olunma dövrüdür.
- ▶ Beləliklə tormozlanma normal fizioloji şəraitdə pozulmuş mübadilə prosesinin bərpası ilə xarakterizə olunur

Tədricən inkişaf edən yorulma

- ▶ Tədricən inkişaf edən yorulma uzun müddətli, monoton, vərđiş edilmiş iş nəticəsində iş qabiliyyətinin tədricən azalması ilə xarakterizə edilir
- ▶



Birinci və ikinci növ yorulma

- ▶ Tez inkişaf edən yorulma çox zaman əmək vərdişi qazanana qədər baş verir və məşq nəticəsində dinamik işçi stereotipi yaranır, bu isə yüksək iş qabiliyyətilə uzun müddət işi davam etdirməyə imkan yaradır.
- ▶ Birinci növ yorulma zamanı tormozlanma inkişaf edərək əmək qabiliyyəti kəskin sürətdə aşağı düşür. İkinci növ yorulmada labillik tədricən endiyi üçün iş qabiliyyəti tədricən azalır, yəni fizioloji intervalın uzanması ilə xarakterizə olunur.
- ▶ Birinci növ yorulma zamanı tormozlanma tez inkişaf edir və işi dayandıran kimi tez də yox olur. İkinci növ yorulma zamanı tormozlanma tədricən inkişaf edir və durğunluq tormozlanması xarakteri alır.

Yorulmanın orqanizmə təsiri

- ▶ Yorulma zamanı şərti hərəkəti refleksin göstəricisi dalğavari tərəddüd edir, işin başlanğıc səviyyəsində aşağı düşür.
- ▶ Reseptorların funksiyası kəskin zəifləyir: görmə və eşitmə analizatorlarının labilliyi azalır, hərəkət koordinasiyası, onun dəqiqliyi, ayaqüsdə dayandıqda bədənin müvazinəti pozulur.
- ▶ İş günü ərzində labilliyin azalması yorulmanın başlanğıcını göstərir. Bu isə istehsalat şəraitində əmək məhsuldarlığının azalmasına, zay məhsulun artmasına səbəb olur.
- ▶ İkinci növ yorulma gündən-günə artıb toplanaraq, həddən artıq yorulmaya səbəb olur və bu da patoloji vəziyyət hesab olunur. Həddən artıq yorulma xəstələnmələrin artmasına səbəb olur

Mərkəzi tormozlanma

- ▶ Tez inkişaf edən yorulma mərkəzi tormozlanma ilə, tədricən inkişaf edən yorulma isə sinir impulslarının hərəkəli aparatlara verilməsi səviyyəsinin aşağı düşməsi ilə əlaqədardır.
- ▶ I.P.Pavlova görə yorulma zamanı MSS-də baş verən tormozlanma beynin qabıq mərkəzlərinin iş qabiliyyətini məhdudlaşdırmaqla qoruyucu xarakter daşıyır. O, sinir hüceyrələrini həddən artıq yorulmadan və məhv olmaqdan mühafizə edir



Yorulmanın nəticəsi

- ▶ Əmək fəaliyyəti ürək-damar, tənəffüs və digər neyrohumoral və vegetativ sistemlərin intensiv işi ilə müşayiət olunur ki, bu da orqanizmin daxili mühitindəki dəyişiklikləri dərinləşdirə bilər.
- ▶ Yorulmanın nəticəsi-əzələlərin gücünün və dözümlülüyünün azalması, hərəkət koordinasiyasının pozulması, iş görərkən enerji itkisinin artması, məlumatların analiz sürətinin yavaşması, yaddaş və diqqətin pisləşməsidir.
- ▶ Yorulma əmək qabiliyyətinin fizioloji mexanizmlərində meydana çıxan, özünü orqanizmin qabıq mühafizə reaksiyası olmaqla tam proses kimi biruzə verir.

Həddən artıq yorulmanın əlamətləri

- ▶ Fiziki yorulma zamanı zehni iş az məhsuldar olur və əksinə, zehni yorulma zamanı əzələnin əmək qabiliyyəti aşağı düşür, bu isə daha çox yorulmuş mərkəzlərdən qonşu mərkəzlərə tormozlayıcı yayılma ilə əlaqədardır.
- ▶ Yorulma sonradan həddən artıq yorulmaya keçə bilər. Bu zaman başağrısı, başda ağırlıq hissi, əzginlik, diqqətsizlik, yaddaşın azalması, yuxunun pozulması, əmək məhsuldarlığının aşağı düşməsi meydana çıxır.
- ▶ İş profilaktik tədbirlər aparmadan fasiləsiz davam etdirildikdə yorulmanın kumulyasiyası xroniki yorulmaya keçə bilər; bu, adi istirahət zamanı (gündəlik, həftəlik) aradan qalxmır və sonradan işçi orqanizmində fizioloji funksiyaların həddən artıq gərginləşməsi ilə müsbət olur.

- ▶ **Həddən artıq yorulma**



Həddən artıq gərginlik

- ▶ Həddən artıq gərginliyə - norma ilə patologiya arasındakı qeri-qənaətbəxş funksional vəziyyət kimi baxılmalıdır.
- ▶ Bu vəziyyətdə işin həmin tempdə istirahətsiz davam etdirilməsi yeni bir xəstəliyin inkişafı ilə sonlanacaqdır. Lakin bu vəziyyətdə aktiv istirahətin və profilaktik tədbirlərin təşkili orqanizmin normal vəziyyətinə qayıtmasına imkan verə bilər.
- ▶ Gərginliyin davam etdirilmə şəraitində həddən artıq yorulma inkişaf edir ki, bu zaman məhsuldarlıq kəskin aşağı düşməklə, əməyin effektivliyi azalır. Belə hallarda çox vaxt işin davam etdirilməsindən imtina edilir.
- ▶ Fəaliyyətin istirahətsiz və aktiv profilaktik tədbirlər görülmədən davam etdirilməsi fizioloji ehtiyatların tükənməsinə səbəb olur.

Yorğunluq nəticəsində inkişaf edən xəstəliklər

- ▶ Yerinə yetirilən əməyin növündən asılı olaraq, baş verən yorğunluq sindromları müxtəlif olur.
- ▶ Fiziki gərginlikdən asılı olaraq dayaq-hərəkət aparatının və periferik sinir-üzələ sisteminin peşə xəstəliklərinin müxtəlif formaları (miozidlər, neyromiofassitlər, tendovaginitlər və s) nümunə kimi göstərilə bilər. Göstərilənlərdən başqa intensiv və uzun müddətli üzələ gərginliyi deformasiyalaşdırıcı osteoartroz-osteoxondroz kimi degenerativ xarakterli xəstəliklərin də inkişaf etməsinə səbəb olur

Sinir-emosional gərəinliklə əlaqədar xəstəliklər

- ▶ Həddən artıq sinir-emosional gərginliklə əlaqədar daimi zehni işlər zamanı bəzi ümumi somatik patologiyalar (məsələn, sinir pozğunluqları, vegetativ damar distoniyası, hipertoniya xəstəliyi, ürəyin işemik xəstəliyi və s.) meydana çıxma bilər.
- ▶ Zehni iş zamanı da fiziki işdə olduğu kimi vegetativ sinir sisteminin müxtəlif reaksiyaları ilə müşayiət olunan mühüm emosional gərginlik müşahidə olunur. Zehni yorulmada MSS, ali sinir fəaliyyəti, analizatorlar və psixi fəaliyyət tərəfindən daha qabarıq funksional dəyişikliklər qeyd olunur. Həmçinin diqqət pozğunluğu, yaddaşın və düşünmənin pisləşməsi müşahidə olunur, dəqiqlik və hərəkətlərin bir-birilə uzlaşması zəifləyir.

Yorulmanın profilaktikası

- *Yorulmanın profilaktikasında* həddindən artıq gərginliyin əmələ gəlməsinin qarşısını almaqla, fiziki işlə məşğul olanların sağlamlığının qorunub saxlanması üçün kompleks tədbirlər həyata keçirilməlidir



Zehni iş

- ▶ Əqli iş zamanı yüksək iş qabiliyyətinin saxlanılması üçün əməl edilməlidir:
- ▶ 1) Əmək prosesinə tədricən daxil olunması
- ▶ 2) Fərdi iş ritminə əməl olunması
- ▶ 3) İş yerinin səmərəli təşkili və planlaşdırılması

Işin məhsuldarlığının artırılması

- ▶ Zehni işin məhsuldarlığının artırılması (iş əməliyyatlarının xüsusiyyətləri) :
- ▶ İşə tədricən başlanmalı;
- ▶ Müəyyən iş ritminin gözlənilməsi;
- ▶ İşdə ardıcılığın gözlənilməsi;
- ▶ Zehni işin istirahətlə düzgün növbələşməsi

Erqonomik tələblər

- ▶ Fiziki gərginliyin qarşısının alınmasında ən radikal vasitə texnika və texnologiyaların təkmilləşdirilməsidir.
- ▶ Bunlara alət və qurğuların eləcə də digər əmək vasitələrinin təkmilləşdirilməsilə yanaşı, iş yerləri müasir erqonomikanın tələblərinə uyğun təşkil edilməlidir:
- ▶ müxtəlif peşələrə aid işçilər nəzərdə tutulmuş iş yerləri, qurğular, antropometrik göstəricilərə uyğun olmaqla, insanların fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərinə, habelə oturaq vəziyyətdə və ya ayaqüstə görülən işlər üçün DÜST-lərin tələblərinə uyğun olmalıdır

Əmək şəraitinin optimallaşdırılması

- ▶ Həddindən artıq fiziki gərginliyin profilaktikasının əsasında işçilərin əmək şəraitinin optimallaşdırılması və qeyri-qənaətbəxş istehsalat mühitinin ləğv edilməsi əsas şərtidir.
- ▶ İstehsalatda müəyyən fiziki (əzələ) gərginliyinin əmələ gəlməsində əmək proseslərilə yanaşı, onları ağırlaşdırıb bilən istehsalat amillərinin də (vibrasiya, mikroiklim və s.) mühüm rol oynaması və onların aradan qaldırılması nəzərdə tutulmalıdır.
- ▶ Ayrı-ayrı peşə sahiblərinin işi zamanı (köməkçi işçilər, suvaqçı, trezerçi, tokar və bir çox başqaları) onların daşdığı yükün çəkisi kişilər üçün 15 kq-dan, qadınlar üçün 7 kq-dan çox olmamalıdır.

Həddindən artıq gərginliyin profilaktikas

- ▶ Həddindən artıq gərginliyin profilaktikasında rasionaL əmək və istirahət rejiminin təşkili, əmək şəraitinin düzgün qiymətləndirilməsi, iş müddətinin və reqlamentləşdirilmiş fasilələrin verilməsinə əməl olunması əhəmiyyətli rol oynayır. İşin ağır olması, təbii olaraq iş növbəsinin qısaltılmasını, əlavə fasilələrin verilməsini və s. tələb edir

Fasilələrin verilməsi

- ▶ Müxtəlif peşə qruplarının əmək fəaliyyəti zamanı lokal əzələ gərginliyi müşahidə olunarsa (məs. nəşriyyat işçiləri - yığıcılar, perforator və s.) onlar üçün nəzərdə tutulmuş əmək və istirahət rejimində ümumi müddəti 15-20 dəqiqə olmaqla, 2-3 reqlamentləşdirilmiş fasilələrin verilməsi məqsədə uyğundur.
- ▶ Bəzi peşə sahiblərinin işi regional əzələ gərginliylə əlaqədardır ki, (suvaqçılar, qəlibçilər, xırda detalların hazırlanması ilə məşğul olanlar və s.) onların ümumi müddəti 20 dəqiqə olmaqla 3 reqlamentləşdirilmiş fasilə verilməsi məqsədəuyğundur.
- ▶ Reqlamentləşdirilmiş fasilələrdə istehsalat gimnastikası, öz-özünü masaj etmə, əllərin, ayaqların hidromassajı və yaxud passiv istirahətin verilməsi və s. bütün bunlar əzələlərin gərginliyinin azaldılmasına kömək edir

Ümumi və peşə xəstəliklərinin profilaktikası

- ▶ Fiziki əməklə məşğul olanlar üçün istehsalatdan ayrılmamaqla, növbə arası tam istirahət verilməklə, iş cədvəli tərtib edilir.
- ▶ Ümumi və peşə xəstəliklərinin profilaktikasında işçilərin sağlamlığının işdən kənar vaxtlarda (xüsusi təşkil edilmiş sağlamlıq mərkəzlərində) bərpası həkimin nəzarəti altında aparılmalıdır.
- ▶ Xüsusi hazırlanmış təlimatçılar tərəfindən kompleks fiziki tapşırıqlar tərtib olunmaqla, proqram tutulur ki, buraya daxil edilən gimnastik hərəkətlər sinir-üzələ relaksasiyasına yönəldilir. Bu zaman fiziki əməyin xarakteri və fərdin fiziki hazırlığı nəzərə alınmalıdır

Monotonluqla mübarizə

- ▶ . Konveyer axını işləri zamanı monotonluluqla mübarizə üçün təklif etmək olar:
- ▶ İşçilərin sadə əməliyyatlarının nisbətən mürəkkəb əməliyyatlarla birləşdirilməsi
- ▶ İşçilər arasında neyrogen və metabolik stimulyatorların tətbiqi
- ▶ Dövrü olaraq işçilərin yerinə yetirildiyi əməliyyatların dəyişdirilməsi

Əməyin elmi təşkili

- ▶ Sanitar-gigiyenik cəhətdən optimallaşdırılması
- ▶ İşçilərin antropometrik və psixofizioloji parametrləri
- ▶ Növbədaxili əmək və istirahətin vaxt üzrə düzgün bölüşdürülməsi
- ▶ Əmək və istirahət rejiminin düzgün təşkili
- ▶ İş yerlərinin və qurğuların fizioloji rasionallaşdırılması
- ▶ Əmək proseslərin avtomatlaşdırılması və mexanikləşdirilməsi

Tədbirlər

- ▶ İşçi gördüyü işi oturaq vəziyyətdə yerinə yetirirsə, verilən gimnastik tapşırıqları ayaqüstündə, əksinə, iş ayaqüstə yerinə yetirilsə, onda tapşırıqlar oturmuş və ya uzanmış pozada yerinə yetirilməlidir.
- ▶ Peşə xəstəliklərinin o cümlədən, hərəki-dayaq aparatının və praktik sinir sisteminin patologiyalarının qarşısının alınması Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin 13№-li əmrinin tələblərinə uyğun olaraq fiziki əməklə məşğul olan işçilərin peşəsinə uyğun seçilməsinə diqqət yetirilməlidir.
- ▶ Müəyyən peşə patologiyalarının və ümumi xarakterli xəstəliklərin erkən aşkar edilməsi üçün fiziki əməklə məşğul olanlar 1-2 ildən bir dövrü tibbi müayinədən keçməlidirlər.

Diqqətnizə görə təşəkkürlər