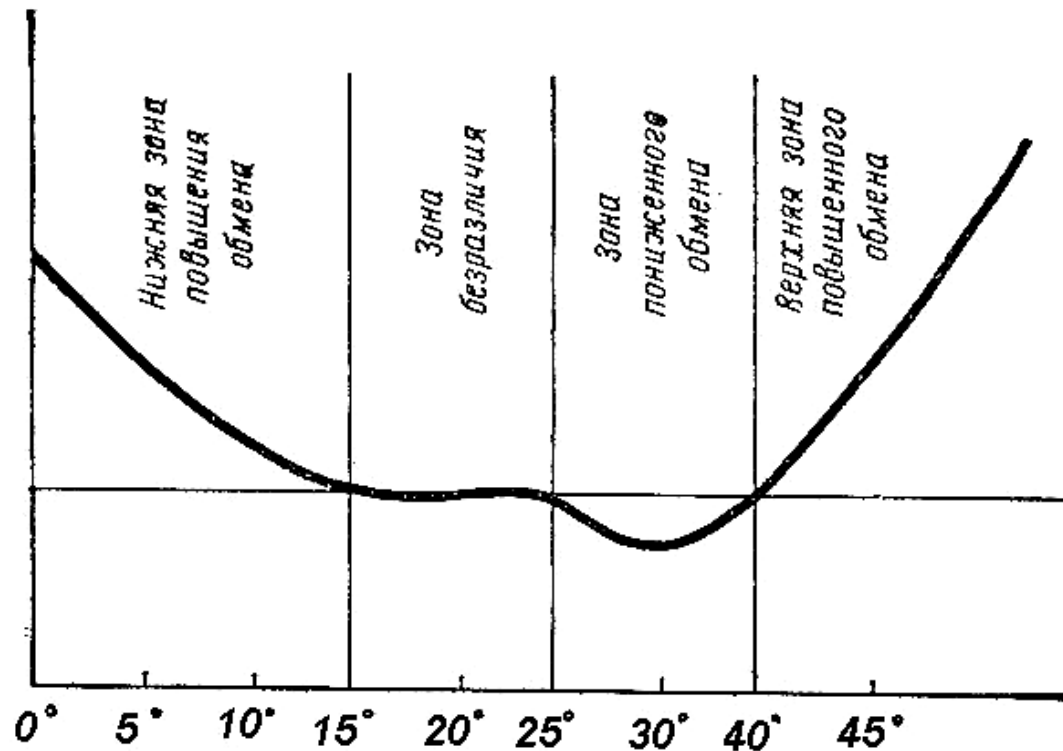


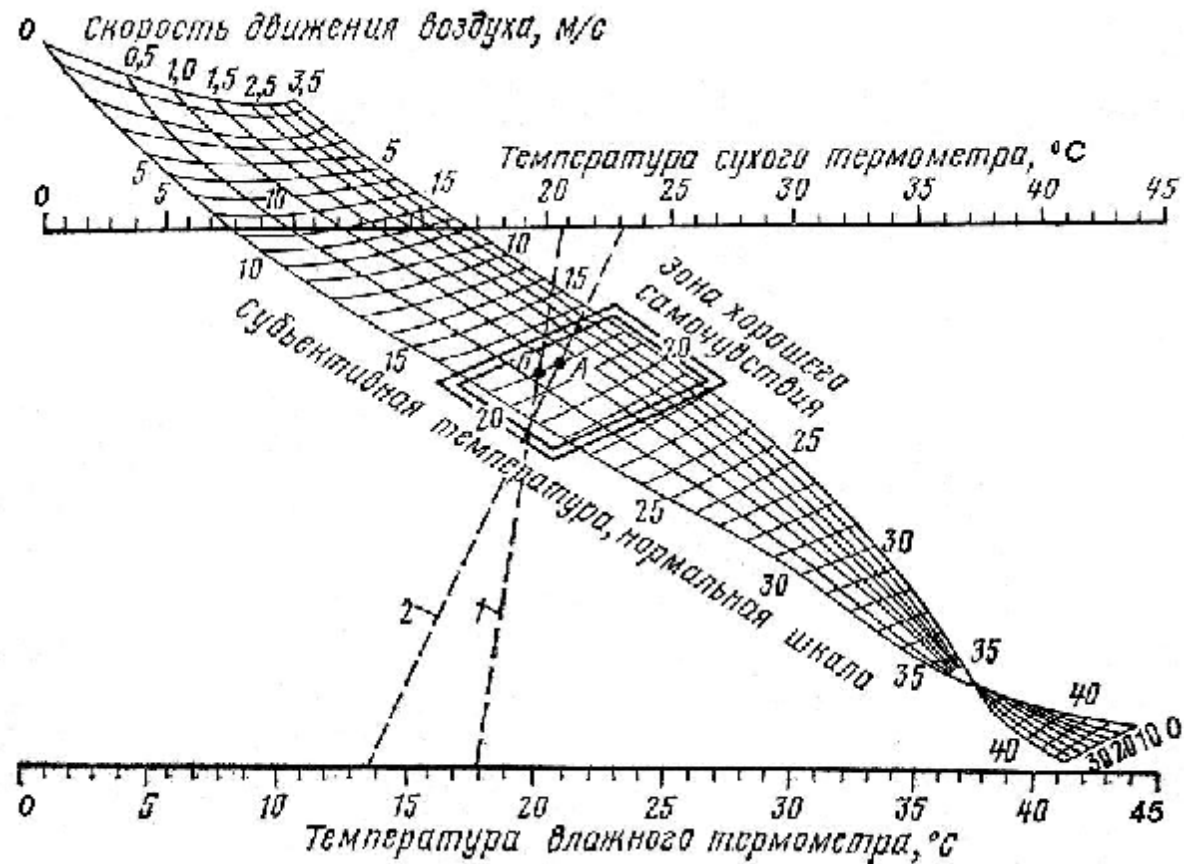
# ФИЗИОЛОГИЯ ТРУДА

# ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА



**Обмен веществ в организме при различной температуре воздуха (по М.Е.Маршаку)**

# Номограмма оценки метеорологических условий



# ВИДЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД

*Ручной*

*Механизированный*

*Труд на конвейере*

*Труд на полуавтоматическом  
и автоматическом  
производстве*

*Труд с дистанционным  
управлением*

## СМЕШАННЫЕ ФОРМЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## УМСТВЕННЫЙ ТРУД

*Управленческий*

*Операторский*

*Творческий*

*Труд  
преподавателей,  
врачей, учащихся*

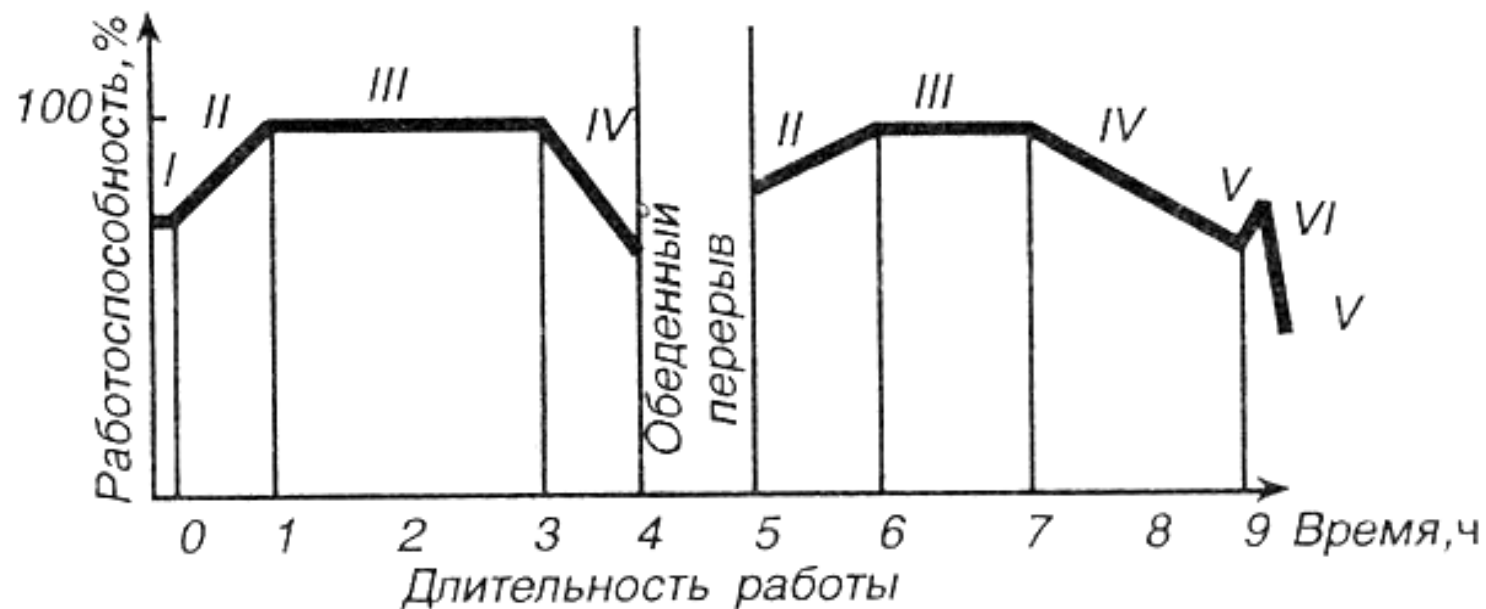
## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ПРИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Работники умственного труда (инженеры, врачи, педагоги и др.)	10,5... 11,7 МДж
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (медсестры, продавцы, рабочие, обслуживающие автоматы и др.)	11,3... 12,5 МДж
Работники, выполняющие работу средней тяжести (станочники, шоферы, хирурги, полиграфисты, литейщики, сельскохозяйственные рабочие и др.)	12,5... 15,5 МДж
Работники, выполняющие тяжелую работу (лесорубы, грузчики, горнорабочие, металлурги и др.)	16,3... 18,0 МДж

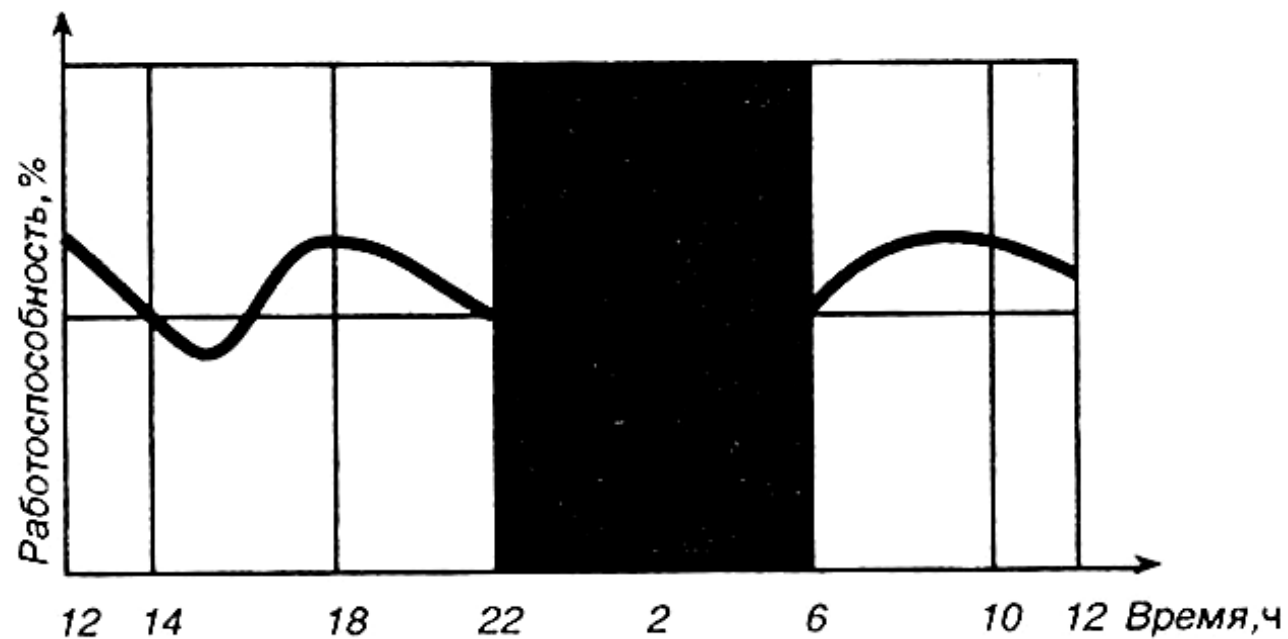
# Категории физической работы

- ❑ **Легкие физические работы** (категория I) подразделяются на две категории: *Ia*, при которой энергозатраты составляют до 139 Вт, и *Iб*, при которой энергозатраты составляют 140...174 Вт.
- ❑ **Физические работы средней тяжести** (категория II) подразделяются на две категории: *IIa*, при которой энергозатраты составляют 175...232 Вт, и *IIб*, при которой энергозатраты составляют 233 ... 290 Вт.
- ❑ **Тяжелые физические работы** характеризуются расходом энергии более 290 Вт.

# Фазы работоспособности человека в течение рабочего дня



# Колебания работоспособности человека в течение суток





# МЕРЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- *Рациональная организация трудового процесса*
- *Создание условий для быстрого овладения трудовыми навыками (упражнение и тренировка )*
- *Организация рационального режима труда и отдыха*