**Практическое занятие №2**

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

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

**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»
* 2. 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».
* 3. 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.

**Форма организации занятия:** обучающий практикум.

**Средства обучения:**

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