

Оңтүстік Қазақстан Медицина Академиясы

Кафедра: Гигиена және эпидемиология

Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуына
және денсаулық жағдайына еңбектің әсері.

Дайындаған: Төлеген Б.

Тобы: 05-15 Б ҚДС

Қабылдаған: Жумадилова А.Р.

Жоспар

- **Кіріспе**
- Еңбек дегеніміз не?
- **Негізгі бөлім**
- Еңбекке тәрбиелеу тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар
- Еңбек жағдайына қойылатын гигиеналық талаптар
- **Қорытынды**
- Еңбекке тәрбиелеу жағдайына қойылатын санитарлық бақылау
- **Пайдаланылған әдебиеттер**

Кіріспе



- Еңбек деп - адамдардың өз қажеттіліктерін өтеу үшін табиғи заттардың түрін өзгертіп, өз қажеттіліктерін өтеу үшін ыңғайлап, көзделген мақсатқа сәйкес жасалған іс-әрекеттерін айтады. Еңбек тек қана әлеуметтік емес, сонымен қатар биологиялық категория болғандықтан, ол адамдардың интеллектуалдық және мәдени дамуына жағдай жасайды. Ол организмдегі биологиялық процесстердің дұрыс жүруіне қажетті адам өмірінің құрам бөлігі және өсіп келе жатқан жасөспірімдердің әлеуметтік іс-әрекетке толық қабілеттілігі болып табылады. Бірақ, төменде көрсетілген шаралар: еңбектің көлемі мен негізі организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келуі; еңбектік іс-әрекеттердің қолайлы санитарлық-гигиеналық жағдайы; организмге түсетін жүктемелерді ақырындап, "баспалдақты" түрде жоғарылату ережесінің қатал сақталуы; еңбектік іс-әрекеттердің қарқыны мен әсер ету уақытының қатал регламенттелуі сияқты белгілі шаралар сақталғанда ғана адам еңбегі организмнің дамуының ең мықты факторы болып табылады.

- Дұрыс ұйымдастырылған еңбек организмнің жаттығуын, дағдылану механизмін жеделдетіп, төзімділігін арттырады, қызмет қабілетін жоғарылатады, жүйке жүйесінің қызметін жақсартып, жалпы денсаулықты нығайтады. Еңбек процессі дұрыс қойылса, жұмыс ритмінің жақсаруына әсер ететін жоғарғы жүйке орталығының динамикалық стереотипі қалыптасады. Уақыт тығыздығы организмнің ритмділігіне сәйкес, дұрыс ұйымдастырылған жұмыс, күнделікті уақыттың дұрыс пайдаланылуын және соған сәйкес ми қыртысындағы қозу және тежелу процесстерінің дұрыс алмасып тұруын қамта-масыз етеді. Мұндай жағдайда жұмысты өте жоғары қарқынмен орындағанның өзінде қажу басталмайды. Керісінше, жұмыс уақытының тығыздығының төмендегі, организмнің ритмділігінің жоқтығы, жұмыс қарқыны төмен болғанның өзінде қажу дамуын жеделдетіп, организмнің қызмет қабілетін азайтып, физиологиялық көрсеткіштерін төмендетіп жібереді.





Балалардың қызмет қабілеті жас мөлшеріне байланысты, организмдерінің функционалдық жүйелерінің жетілуіне, олардың дұрыс реттелуіне сәйкес қалыптасады. Жұмыс процесстерінің ауысып тұруы, оның әртүрлілігі, ұзақ уақыт бірыңғай жұмыс іс-тегеннен пайда болатын тежелу әсерін жойып отырады. Еңбек пен демалыстың дұрыс тәртібі, гигиеналық ережелер мен нормаларды сақтау, жүйке жүйесіне аса көп жүктеме түсірместен, динамикалық стереотипті қалыптастырады. Бұл жағдайдың өсу мен даму процесстері әлі жетілмеген балалар мен жасөспірімдер үшін маңызы өте зор.

- Еңбекке тәрбиелеу жағдайына қойылатын санитарлық бақылау 3 бағытта: еңбектің мазмұнына, еңбектің тәртібіне және еңбектің жағдайына жүргізіледі. Мұнда еңбектің қолайсыз факторларымен араласу қауіпі туа бастайды. Мысалы, металлды ыстық өңдеуден және механикалық өңдеуден өткізетін шеберханалардың жұмыс зонасының ауасында зиянды химиялық заттар жоғары концентрацияда болады, ал, токарлық, фрезерлік шеберханаларда жұмыс орнының жарықтандырылуы көбінесе жасөспірімдерге есептелмеген және шуыл деңгейі жоғары болып келеді.





Жасөспірімнің салмағы аз, сондықтан дене салмағының әрбір бірлігінің химиялық заттарды қабылдауы ересектерге қарағанда анағұрлым жоғары болып келеді. Балалар мен жасөспірімдердің тыныс алу көлемі мен тері қабатының көлемі дене салмағы бірлігімен алғанда салыстырмалы түрде үлкен болып келеді, ал, өндіріс улары тері арқылы жеңіл сіңеді. Сонымен қатар, балалар организмінде улы заттарды детоксикациялау механизмі әлі жетілмеген. Жұмыскерлерге арналған Денсаулық сақтау Министрлігі бекіткен химиялық заттардың әсерін нормаландыру шаралары жұмыс істейтін жасөспірімдер үшін жарамайды.

- Осы сұрақ төңірегіндегі мәліметтердің барлығын біріктіріп қарағанда жасөспірімдер организмнің сезімталдығы, ересек адамдарға қарағанда үштен он есеге дейін жоғары екен. Бұл проблеманы гигиеналық тұрғыдан шешу мәселесін 2 бағытта жүргізуге болады:
 - Жас организмдер үшін химиялық заттарға нормалар енгізу;
 - Жасөспірімдерді улы заттардан аулақтату.





Балаларды ауыр
еңбек күштеріне
жұмасауы.



Еңбекке тәрбиелеу тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар



- Жалпы білім беретін мектептерде еңбекке тәрбиелеудің негізгі түрі- еңбек сабағы, оның саны әр сыныптарда оқу жоспары бойынша 2 сағаттан қарастырылған: 5-7- сыныпта аптасына бір рет екі еселенген сабақ жүргізіледі, 8-9- сыныпта еңбек сабағы үшін аптасына 3 сағат, 10-11- сыныптар үшін 4 сағат бөлінеді.



- 5-10 -сынып оқушылары үшін жыл сайын еңбек іс- тәжірибесі өткізіледі: оның ұзақтығы 5-7- сыныптар үшін күніне 3 сағаттан, 8-9 сынып оқушылары үшін 4 сағаттан 10-11 сыныптарда 6 сағаттан аспауы керек. Еңбек бірлестіктерінде болу уақыты 3-4 аптадан аспауы керек.

- Еңбек сабақтары түске дейінгі кезеңдерде 3-4 сабақтарда және түстен кейінгі кезеңде 1-2 сабақтарда жүргізілсе ең тиімдірек уақыттарға қойылған болып саналады. Апта ішіндегі күндерден еңбек сабағына сәрсенбі және бейсенбі күндерін алған дұрыс. Осындай тәртіп мектеп оқушыларының қызмет қабілетінің төмендемеуінің алдын алудың ең тиімді жолы болып табылады. Мектеп шеберханаларының мүмкіндіктері шектеулі болған жағдайда, мұндай тәртіп, оқу жағдайлары қиын сыныптар үшін ұсынылады (жаңа тәртіптерді бастайтын, соңғы емтихандар тапсыратын т.б.)



- Балалар организмі қозу, зат алмасу процесстерінің жоғарлығымен және төзімділігінің аздығымен сипатталады. Сондықтан, үзіліссіз еңбектің ұзақтығы бірінші сыныптарда 5 минут, 2-ші сыныпта 5-7 минут, 4-ші сыныпта 10 минут, 5-7 сыныптарда 15 минут болуы керек. Егер жұмыс процесстері қиын болса, онда көрсетілген уақыттар одан да көбірек қысқарады. 1-2 сыныптарда практикалық жұмыстардың жалпы ұзақтығы 20-25 минуттан, ал, 3-4 сыныптарда 30-35 минуттан көп болмауы керек. Бүтіндей алғанда, жеңіл операцияларды қоса есептегенде еңбек сабағының тығыздығы жалпы уақыттың 80%-нан жоғары болмауы керек.



- Еңбек сабағының тәртібіне қойылатын негізгі гигиеналық талаптар:
- Мектеп оқушыларының еңбек сабағынан алатын тапсырмалары 3-5 операциядан кем болмауы керек;
- Операцияларды жасау арасында, құрал-саймандарды ауыстыру үшін 1-3 минуттық үзіліс жасалуы керек және мұндай үзілістер жақсы демалыспен қамтамсыз етілуі керек;
- Бастауыш мектептерде екі еңбек сабағын қатар жүргізуге болмайды;
- Жұмысқа қалыптасқан стеротипті бұзып алмау үшін, денешынықтыру үзілісі бірінші сабақтың соңында немесе екінші сабақтың басында жүргізілуі керек, ал, қосалқы емес жеке сабақтарда 15-20 минуттан кейін жүргізіледі. Қосалқы сабақтардың арасында міндетті түрде 10 минуттық үзіліс жасалуы керек.
- Сабақтың тығыздығы, оның жалпы ұзақтығының 60-80% мөлшерінде болуы керек, өйткені тығыздығы одан төмен болса динамикалық стереотип қалыптаспайды.
- Денсаулығында кемшіліктері бар мектеп оқушылары ерекше бақылауға алынады.

- Балалардың да, жасөспірімдердің де еңбекке төзімділіктері ересек адамдарға қарағанда төмен болады. Оларда жұмысқа үйреніп, дағдылану кезеңі ең жақсы жұмыс қабілеті кезеңінен жоғарырақ және жұмысқа қабілетін қайтадан қалыптастыру кезеңі ұзағырақ болады. Сондықтан, мектеп оқушыларының организмі қысқартылған жұмыс күнінің өзінде, әрбір 2,5-3 сағат жұмыстан соң үзіліс қажет етеді. Сол үзіліс өндірістегі жалпы түскі үзіліске сәйкес келуі үшін, мектеп оқушыларының жұмыс күнін жұмысшыларға қарағанда 1 сағат кейін бастау керек. Жұмыс уақытының ең қолайлы ұзақтығы, әрбір мамандықтың өз ерекшеліктеріне байланысты болады.



Еңбек жағдайына қойылатын гигиеналық талаптар



- Еңбектің салауаттандырудағы әсері көбінесе оның жағдайымен анықталады, яғни табиғи және жасанды жарықтың, ауа және жылу тәртібінің жағдайларына, өндірістік қолайсыз факторлардың әсеріне, жұмыс орнының рационалды орналасуына т.с.с қатысты болады.
- 1-7- сынып оқушылары үшін еңбекке баулу мектеп кабинеттерінде, шеберханаларда жүргізіледі. Еңбектің сипаты (темір ұстасы, ағаш шебері, тігін жұмыстары) оқушыларға қолайсыз өндірістік факторларымен әсер етпеуі керек. Бірақ мұндай жұмыстарда темір және ағаш шандары, үлкен деңгейде шуыл бөлінуі мүмкін. Осы факторларды болғызбау үшін күнделікті бөлмені ылғалды жуып-жиыстыру, қабырғаны дыбыс өткізбейтін затпен қаптау т.с.с. гигиеналық талаптарды орындаса да жеткілікті.

- Өсіп келе жатқан организмге еңбектің жақсы әсер етуі және оқушылардың еңбек дағдыларын меңгеруінің жетістігі - еңбекке оқытуға арналған бөлмелердің дұрыс жабдықталуына байланысты болады. Мұнда, жабдықтардың жиыны, орналасуы, жұмыс орнының ұйымдастырылуы, құрал-саймандар, техника қауіпсіздігі бірқатар гигиеналық және педогогикалық талаптарға сай болуы керек. Жабдықтар жиыны еңбекке оқытудың бағдарламасын жүзеге асыруды қамтамасыз етуі керек. Шеберханалардың негізгі жабдықтары верстак, станоктар, тігін машиналары, құрал-саймандар және қосымша жабдықтар - шкаф, сөрелер, тазалық құралдары болып табылады.





- Жұмыс орнын ұйымдастырған кезде дене тұлғаның дұрыстығы, энергияны үнемдеу, еңбекті дұрыс ұйымдастыру, жұмыстың қауіпсіздігі ескерілуі керек. Оқушының дене тұлғасы еңбектің сипатына, жеке алғанда бұлшық ет күші мен қимыл-қозғалыс амплитудасына байланысты болады. Егер тепе-теңдік тұрақтылығы жүрек, қантамыр және тыныс алу жүйесінің көру және есту анализаторларының дұрыстығы сақталса, бұлшық еттерге қосымша статикалық жүктеме түспесе жұмыстағы дене тұлғасы дұрыс деп табылады

- Дене еңбегіне берілетін жүктемелер жоғары жылу бөлінумен қатар жүреді, сондықтан шеберханалардың ауасының температурасы сыныптарға қарағанда біраз төмен болуы керек (темір ұстасының шеберханасында 14-160С, ағаш ұстасы шеберханасында 16-170С, бастауыш сыныптардың еңбек кабинеттерінде 180С), тамақ дайындайтын уақыттарда терезе көздері ашық болуы керек. Жел ағынынан сақтану үшін осы жұмыстар кезінде есіктер жабық тұруы керек.



Еңбекке тәрбиелеу жағдайына қойылатын санитарлық бақылау

- Еңбектің мазмұнына жүргізілетін санитарлық бақылау жұмысына:
- оқушылардың еңбектің іс-әрекеттерінің барлық түрінің сипатын олардың жасы мен жыныс ерекшеліктеріне сәйкес келуін анықтау; жоғарғы сынып оқушыларының өндірістік тәжірибеге өтуіне арналған жұмыс орындарын таңдап алу;
- еңбектің денсаулық жағдайына әсерін анықтау; мектеп оқушыларын терең медициналық тексеруден өткізуге баға беру; емдеу-мамандық кеңес қызметінің жұмысын және мамандыққа жа-рамдылық туралы қорытындылар берілу жағдайын анықтау;
- еңбекке тәрбиелеудің бекітілген оқу бағдарламасына сәйкестігін анықтау т.с.с. жатады.



- Еңбекке тәрбиелеу және оқытуға арналған тәртіп уақыттарын санитарлық бақылау төмендегідей шаралардан тұрады: еңбекке тәрбиелеу тәртібін көрсететін мектеп уақыттарын (5-10 - сынып оқушыларының оқу және тәжірибелік сабақтарының кестесі, қоғамдық пайдалы еңбекті орындаудың жұмыс кестесі, жазғы каникул кезіндегі еңбек бірлестігінің күн тәртібі т.б.) тереңірек зерттеу, осындай арнаулы бөлінген уақыттардың қолданылып жүрген еңбекке тәрбиелеп, оқыту жөніндегі бағдарлама мен оқу жоспарына, заңдылық және нормаландыру мәліметтеріне сәйкес келетіндігін зерттеу; бекітілген еңбек тәртібінің орындалуына бақылау (хронометраж) жүргізу; еңбек сабағының құрылымына гигиеналық баға беру; еңбекке оқытудың жеке бөлімдерін тақырыптық тексеру.

 12 маусым 2011
Бүкілжаһандық Балалар еңбегімен күрес күні



Қазақстан Республикасы
Білім және Ғылым
Министрлігі



**НАЗАР
АУДАРЫҢЫЗДАР!**
БАЛАЛАР ҚАУІПТІ ЖҰМЫСТА

Балалар еңбегін жояық

Пайдаланылған әдебиеттер:

- Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы(Оқулық).- Алматы 2002.344б.
- Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.
- «[http://kk.wikibooks.org/w/index.php?title=Балалар мен жасөспірімдер организмінің өсу және даму заңдылықтары, олардың гигиеналық маңызы&oldid=4336](http://kk.wikibooks.org/w/index.php?title=Балалар_мен_жасөспірімдер_организмінің_өсу_және_даму_зандылықтары,_олардың_гигиеналық_маңызы&oldid=4336)» бетінен алынған

Назар салып
тыңдағандарыңызға
РАХМЕТ!