

**Влияние условий
труда на
психологическое
здоровье**

Психологическое здоровье – это благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, в развитии характера и формировании личности. Именно психологическое здоровье защищает от развития неврозов, депрессий и суицидов, употребления психоактивных веществ.

Психологическое здоровье способствует развитию активной жизненной позиции, позволяет понимать других, принимать их такими, какие они есть. Ставить перед собой определённые цели и добиваться их.

Микроклимат помещения -
состояние внутренней среды
помещения, оказывающее воздействие
на человека, характеризуемое
показателями температуры воздуха и
ограждающих конструкций,
влажностью и подвижностью воздуха.

Микроклимат складывается из:

- температуры,**
- влажности,**
- скорости движения воздуха.**

Эти три составляющих могут оказывать влияние как на физиологическое состояние сотрудника, его работоспособность.

На психологическое здоровье влияет:

Температура

(Оптимальная температура воздуха в помещении для труда, 20 градусов (+-2) в зависимости от времени года и степени тяжести труда)

Влажность

(Оптимальная влажность воздуха 40-60%)

Скорость движения воздуха

(Оптимальная скорость- 0,3 метра в секунду(+ - 0,2))

Расстановка мебели на рабочем месте

Цвет стен рабочего помещения

Освещение

При оборудовании учебного помещения существуют следующие нормы:

Естественное и искусственное освещение кабинета должно регулироваться в течении дня и не доставлять дискомфорта.

Ориентация окон учебных помещений должна быть на южную, восточную или юго-восточную стороны горизонта.

Окраска помещения в зависимости от ориентации должна быть выполнена в теплых или холодных тонах слабой насыщенности.

Для вентиляции помещения кабинета окна должны иметь фрамуги или форточки.

При соблюдении данных условий ребенок получит условия полного психологического комфорта и равновесия

Автор:

Васильева Елена Александровна

Педагог-психолог

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 26

с углубленным изучением химии и биологии»

Великий Новгород

2012 г