

# Тема урока: Режим труда и отдыха

ГАПОУ СО «Техникум индустрии  
питания и услуг Кулинар»

Преподаватель профдисциплин 1КК

Е. В. Дюдинова

- Тип занятия: урок усвоения новых знаний. Урок теоретического обучения
- Форма проведения: Лекция

# Цель урока

- Изучить режим труда и отдыха

- **Обучающая** - сформировать у обучающихся первоначальные знания по режимам труда и отдыха
- **Развивающая** - активизировать познавательную активность.
- содействовать развитию логического, творческого, абстрактного мышления, наблюдательности, умения анализировать свои действия и оценивать результаты деятельности.
- **Воспитывать** - интерес к выбранной специальности, привить профессиональную ответственность, самостоятельность, внимательность, активность, умение работать в коллективе.

# Урок направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ПК 6.2 Планировать выполнение работ исполнителями.
- ПК 6.3 Организовывать работу трудового коллектива
- ПК 6.4 Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

- Метапредметные связи:  
оборудование ПОП,  
физиология питания,  
санитария и гигиена,  
охрана труда,  
правовые основы профессиональной  
деятельности

Оборудование:

- экран,
- ноутбук,
- мультимедиапроектор.

# Задачи урока

- Определение режима труда и отдыха
- Работоспособность
- Виды режима труда и отдыха

# Режим труда и отдыха

- Это- устанавливаемый для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

# Чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени:

- в течение рабочей смены,
- суток,
- недели,
- года

в соответствии с режимом работы предприятия.

# Рациональный режим труда и отдыха

- соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

# Принципы разработки рациональных режимов труда и отдыха.

1. удовлетворение потребности производства;
2. обеспечение наибольшей работоспособности человека;
3. сочетание общественных и личных интересов.

# Первый принцип

- определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства.

- Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму, с тем чтобы обеспечить
  1. нормальное течение технологического процесса,
  2. выполнение заданных объемов производства,
  3. качественное и своевременное проведение планово-профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время.

## Второй принцип

- учитывает работоспособность человека и потребность организма в отдыхе в отдельные периоды его трудовой деятельности.

# Третий принцип

- Режим труда и отдыха должен быть ориентирован на учет и обеспечение в определенной степени удовлетворения личных интересов работников и отдельные категорий работников (женщин, молодежи, учащихся и т.д.).

# Рационализация режимов труда и отдыха.

1. повышение работоспособности  
,
2. повышение  
производительности труда,
3. сохранение здоровья  
работников,
4. создание благоприятных  
условий для восстановления

# Работоспособность

- — это свойство организма человека выдерживать нагрузки в течение рабочего дня.

# Физиологические основы построения режимов труда и отдыха

- Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма.

# Факторы влияющие на работоспособность:

1. величина нагрузки и ее продолжительность,
2. организация и условия труда,
3. квалификация,
4. возраст работника,
5. правильное чередование режимов труда и отдыха.

- Работоспособность человека в течение рабочей смены характеризуется фазным развитием.

# Фазы работоспособности:

1. период вработываемости,
2. период максимальной устойчивой работоспособности,
3. период появления и нарастания утомления.

# Фаза вработываемости

- В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.

Фаза устойчивой высокой работоспособности.

Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями.

В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2-2,5 и более часов.

# Фаза развития утомления и падения работоспособности

и связанного с этим длится от  
нескольких минут до 1-1,5 часа и  
характеризуется ухудшением  
функционального состояния  
организма и технико-  
экономических показателей его  
трудовой деятельности.

# суточным цикл работоспособности

- наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня,
- и с 14 до 17 часов второй.
- В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума

# Основным временем отдыха в течение рабочего дня

- является обеденный перерыв.
- Физиологически установлено, что при 7—8-часовом рабочем дне обеденный перерыв следует устанавливать через **3—4 ч после** начала работы.

- После обеденного перерыва работоспособность вначале **несколько снижается**, а затем **повышается**.
- К концу дня вновь наблюдается **спад работоспособности** в связи с возрастанием утомляемости.

- При построении недельных режимов труда и отдыха следует исходить из того, что работоспособность человека не является стабильной величиной в течение недели, а подвержена определенным изменениям. В первые дни недели работоспособность постепенно увеличивается в связи с постепенным вхождением в работу.

- Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к последнему дню рабочей недели.
- В зависимости от характера и степени тяжести труда колебания недельной работоспособности бывают большими или меньшими.

- В годовом цикле, как правило, наиболее высокая работоспособность
- наблюдается в середине зимы,
- а в жаркое время года она снижается.

- Годовые режимы труда и отдыха предусматривают рациональное чередование работы с периодами длительного отдыха.
- Такой отдых необходим, потому что ежедневный и недельный отдых не предотвращает полностью накопление утомления.

- Неправильная организация труда и отдыха может привести к переутомлению работника, что незамедлительно скажется на его работоспособности.

- Правильно разработанный и соблюдаемый на предприятии режим труда и отдыха обеспечивает повышение производительности труда, улучшение качества выпускаемой продукции, снижает производственный травматизм.

# Контрольные вопросы ?

Рациональный режим  
труда и отдыха

Работоспособность

Факторы влияющие на работоспособность

Фазы работоспособности

Режимы труда и отдыха

# Используемые источники

- Радченко Л.А. Организация производства на предприятиях общественного питания, 2013 год. М., «Феникс», учебник

- Спасибо за внимание