**ОП.01. Основы микробиологии, физиологии, санитарии и гигиены**

**26.11.2021 г**

**Тема: «Основные сведения о гигиене и санитарии труда»**

**Задание 1. Ознакомится с теоретическим материалом**

**Задание 2. Составить опорный конспект**

**Гигиена труда**– отрасль гигиенической науки, изучающая воздействие трудового процесса и условий производственной среды на организм человека и разрабатывающая гигиенические мероприятия, нормы и правила, направленные на сохранение здоровья трудящихся, повышение работоспособности и производительности труда.

Труд поваров, кондитеров и официантов по энергетическим затратам относят к III группе. Он сопряжен с работой в положении стоя, с переносом тяжестей, с напряжением мышц рук и ног, с работой в неблагоприятных микроклиматических условиях (высокая температура, повышенная влажность и загрязненность воздуха), а также с использованием механического оборудования и тепловых аппаратов.

При неправильной организации трудового процесса на предприятии общественного питания все эти факторы могут оказывать неблагоприятные, и даже вредные воздействия (производственные вредности) на работоспособность и здоровье работающих.

Для оздоровления условий труда работников предприятий необходимо:

· соблюдать режим труда и отдыха;

 · создавать условия микроклиматического комфорта в производственных цехах;

· поддерживать правильную освещенность рабочих мест;

· организовывать хорошие бытовые условия на производстве.

Кроме оздоровительных условий труда очень важное значение в укреплении здоровья каждого человека, в том числе работников общественного питания, имеет выбор здорового образа жизни, что соответствует высокому уровню гигиенической культуры как отдельных социальных групп населения, так и общества в целом.

К гигиенической культуре относят поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, направленное на борьбу с вредными привычками (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания), на предупреждение возникновения заразных заболеваний (туберкулез, венерические заболевания, ВИЧ - инфекция), влияющих пагубно на здоровье и жизнь человека.

Для повышения защитных свойств организма каждому человеку следует соблюдать:

· оптимальный режим труда и отдыха;

· рациональное сбалансированное питание;

· оптимальный двигательный режим;

· физическая культура;

· закаливание;

· правила личной гигиены;

· следить за собственным здоровьем и экологическим поведением.

**Задание 3.**

 **Подготовить сообщение**

***-Факторы, повышающие работоспособность работников ПОП.***

Срок сдачи 30 Ноября 2021

 Адрес электронной почты olga.venediktova.75@mail.ru