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

**29.11.2021 г**

**Тема: «Рациональная организация трудового процесса»**

**Задание 1. Ознакомится с теоретическим материалом**

**Задание 2. Составить опорный конспект**

Работоспособность человека в течение рабочего дня не постоянна. Доказано, что она повышается в начале рабочего дня, достигает максимума через полтора часа работы и держится на этом уровне тем дольше, чем лучше организована выполняемая работа. Затем работоспособность снижается и снова достигает максимума после хорошо организованного перерыва.

Утомление организма наступает в результате тяжелой, напряженной или длительной работы, неправильной организации трудового процесса, неудобной рабочей позы, плохой организации отдыха, что приводит к ощущению усталости и ухудшению самочувствия.

Учитывая колебания работоспособности человека, целесообразно все трудоемкие процессы выполнять в первой половине дня и сразу после обеденного перерыва. Для снижения утомляемости в течение дня следует разнообразить виды работ, что на предприятиях общественного питания вполне выполнимо

Очень важно в процессе работы соблюдать правильную рабочую позу. Это обеспечивается подбором оборудования определенных размеров и высот. Работник должен стоять прямо, не сутулясь. Некоторые операции повар и кондитер могут выполнять, сидя на высоких табуретах. Правильно организованное рабочее место помогает избежать лишних движений, а следовательно, предупреждает преждевременное утомление.

Работоспособность человека во многом зависит также от степени облученности, т.е. от овладения производственными навыками.

Важным фактором в правильной организации рабочего дня является чередование труда и отдыха, поэтому обеденный перерыв на предприятиях общественного питания следует использовать по прямому назначению.

Для сохранения работоспособности и укрепления здоровья работающих, большое значение имеет проведение специальной производственной гимнастики в течение рабочего дня, продолжительностью около 5 минут. Не менее важны систематические занятия физкультурой и спортом в свободное от работы время.

Все перечисленные факторы способствуют рациональной организации трудового процесса и снижению утомляемости работников общественного питания.

Срок сдачи 02 декабря 2021

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