

LEKCJA 2

Temat: Fizjologia pracy

Czas realizacji:

- 1 godzina lekcyjna

Cele operacyjne:

Uczeń po zrealizowaniu lekcji powinien:

- wiedzieć, czym zajmuje się fizjologia pracy i jaką rolę pełni układ kostno-stawowy i mięśniowy,
- wiedzieć, jak należy przenosić ciężary,
- umieć wymienić istotne elementy przy ocenie uciążliwości pracy,
- podać definicję zmęczenia oraz jego formy i objawy,
- wiedzieć, jak można wyeliminować zmęczenie.

Treści:

1. Fizjologia pracy, rola układu kostno-stawowego i mięśniowego.
2. Praca statyczna i dynamiczna.
3. Przenoszenie ciężarów i uciążliwość pracy.
4. Praca fizyczna i jej skutki.
5. Zmęczenie i jego eliminowanie.

Pomoce dydaktyczne:

- materiał źródłowy,
- foliogramy,
- rzutnik pisma,
- sprzęt audiowizualny (magnetowid + telewizor),
- film video pt. „Zwyczajna praca” (na płycie CD).

Spis foliogramów

Nr Tytuł

8. Rola układu kostno-stawowego i mięśniowego w procesie pracy.
9. Wysiętek statyczny i dynamiczny.
10. Wysiętek fizyczny i jego skutki.
11. Przenoszenie ciężarów a uciążliwość pracy.
12. Eliminowanie zmęczenia.

Plan zajęć:

Lp.	Treść	Metoda nauczania	Czas realizacji
1.	Cele lekcji	Wykład	3 min.
2.	Rola układu kostno-stawowego i mięśniowego w pracy człowieka	Wykład, pytania	5 min.
3.	Podział wysiłku fizycznego	Wykład, pytania, dyskusja	4 min.
4.	Wysiłek fizyczny i jego skutki	Wykład, pytania, dyskusja	5 min.
5.	Przenoszenie ciężarów i istotne elementy przy ocenie uciążliwości pracy	Wykład, pytania	5 min.
6.	Zmęczenie i jego eliminowanie	Wykład, dyskusja	4 min.
7.	Film video pt. „Zwyczajna praca” (7 min.)	Pytania, dyskusja	15 min.

Zmęczenie możemy eliminować przez optymalizację warunków pracy i jest to niezbędny warunek prawidłowego i sprawnego jej wykonania. Ponadto bardzo ważne są przerwy w zależności od charakteru pracy i tak:

- po pracy fizycznej wypoczynek winien być bierny,
- po pracy umysłowej – wypoczynek czynny,
- w czasie pracy należy robić najlepiej kilka krótkich przerw zamiast jednej długiej.

Pojawienie się pierwszych objawów zmęczenia jest sygnałem, że włączył się naturalny regulator (organizm dał sygnał). Aktywność fizyczna może nam przynieść wiele korzyści. Głównie chodzi o zapewnienie zdrowotnej regeneracji psychicznej i fizycznej organizmu. Człowiek poddany stresom może nie osiągnąć odprężenia podczas biernego relaksu i rozrywki. Jedyną szansą staje się wypoczynek aktywny.

Ruch zapewnia:

- spalanie kalorii,
- powrót do sprawności psychofizycznej,
- pobudzenie inicjatywy, odpowiedzialności a nawet odwagi,
- lepszy wypoczynek,
- wzrost samooceny,
- kształtowanie sylwetki,
- poprawę naszego zdrowia.



Przykłady ćwiczeń rozluźniających mięśnie przy pracy siedzącej. Można tego dokonać poprzez proste ćwiczenia rąk oraz skłony tułowia celem rozruszania mięśni (uaktywnienia) szczególnie w przypadku pracy monotypowej.