



УТВЪРДИЛ

ЦВЕТЕЛИНА ГЕНЧЕВА
ДИРЕКТОР



ПРОГРАМА ЗА РЕЖИМ НА ТРУД И ПОЧИВКА

в 200. ОУ „Отец Паисий“

ЦЕЛ: Удължаване на продължителността на периода „устойчива работоспособност“.

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ: Физиологичният режим на труд и почивка е разработен в зависимост от вида на работата, тежестта и напрежението на труда, състоянието на факторите на работната среда и трудовия процес и резултатите от оценката на риска за здравето на работещите.

Регламентираните почивки по време на работа са съобразени с длъжностите по дейности: локална мускулна работа, натоварване на опорно-двигателния апарат, изразена двигателна монотонност, принудителна работна поза, нервно-психично и зрительно напрежение.

Съществуват три вида почивки по време на работа: активни, полупасивни и пасивни.

Активната почивка включва двигателна дейност, спортни и физически упражнения.

Полупасивната почивка включва разходки, раздвижване на тялото, спортни игри, леки физически упражнения.

Пасивната почивка се провежда в седяща или друга свободна поза и включва четене, музика, психично разтоварване.

За работещите в училището се определят активна и полупасивна почивка.

При нормална продължителност на работния ден /8 часа/ се ползват 2 почивки, а при 4-часов работен ден – 1 почивка:

Първата – около 2,5 часа след започване на работния процес.

Втората – около 2 часа след почивката за хранене.

ПОЧИВКИ - ВИДОВЕ:

Тежест и напрежение на труда - длъжности	Продължителност /минути/	Вид почивка
1. С натоварване на мускулните групи на крайниците – хигиенист, общ работник	10	активна