

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**МИРЗО УЛУГБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
УНИВЕСИТЕТИ**

КИМЁ ФАКУЛЬТЕТИ

REFERAT

**Mavzu: Ishlab chiqarishda mehnat xavsizligi va
gigiyena nuqtai nazaridan ish joyining yoritilganligi**

Bajardi: URINOVA SH.

Tekshirdi: AKBAROVA M.

Toshkent 2013

Reja:

Kirish.

Asosiy qism:

1.Ko'rish organing ahamiyati, tuzilishi

2.Ko'z kasalliklari

3.Ko'rish gigiyenasi

Xulosa

Ko'rish organing ahamiyati. Sanoatning bir qator tarmoqlarida nozik va aniq ishlab chiqarish operatsiyalarining tinmay ortib borishi ko'rish bilan bog'liq ishlar va ko'rish vazifasiga to'lgan talablarning oshib borish sharoitida ishlovchilar sonining ortishiga olib kelmoqda. Barcha mehnat jarayonlarining 80-90% i ko'rish jarayonlari orqali amalga oshiriladi. Ko'z yordamida odam tevarak- atrofdagi buyumlarning rangi, tuzilishi, hajmi, bir-biridan farqini ajratadi; o'simlik va hayvonot olamini o'rganadi; rassomlik, me'morlik, haykaltaroshlik mahsulotlaridan bahramand bo'ladi, tabiat go'zlliklaridan zavqlanadi.

Ko'rish odamning mehnat faoliyatida muhim o'rin tutadi. Ko'rish orqali inson o'qishni, yozishni va mehnatning boshqa turlarini o'rganadi, bilim oladi, hunar egallaydi. Binobarin, ko'rish orqali odamning ichki dunyosi, uning tevarak-atrof, tabiat, san'at haqidagi tushunchasi, fikrlash qobiliyati, aql-idroki, ongi rivojlanadi.

Ko'zning tuzilishi. Ko'z bosh suyagining chuqurchasida- ko'z kosasida joylashgan. Ko'z ko'z soqqasi, ko'rish nervi, va yordamchi qismlar: ko'z soqqasini harakatlantiruvchi muskullar va ularning nervlari, qovoq va kipriklar, yosh bezlari, qon tomirlari kabilardan tuzilgan.

Barcha mehnat jarayonlarining 80-90% i ko'rish jarayonlari orqali amalga oshiriladi. Ko'pchilik aniq operatsiyalar ko'zning ajrata olish xususiyati chegarasida ko'pincha optik vositalarni qo'llagan holda bajariladi. Ko'rish bilan bog'liq ishlarning zo'riqish darajasini uning aniqlik tavsifiga qarab aniqlash mumkin. Ko'rish vazifasini zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan ishlarga quyidagilar kiradi:

1. Aniq operatsiya bajarish bilan bog'liq (mayda qismlarni mexanik qayta ishlash, ularni navlarga ajratish, ulardan mexanik qurilmalar yig'ish). Ushbu kasblarga mazrkaziy ko'rishning yuqori sifati bir-biriga yaqin joylashgan obyektlarning solishtirma chuqurligini aniqlash qobiliyati akkomodatsiya va konvergansiya tizimlari sohasining me'yorida bo'lishi juda muhimdir.
2. Radio elektron asbob uskunalarining zaruriy qismlarini tayyorlash va yig'ish electron lampa, elektron nur trubkalarining montaji bo'yicha kasblar va boshqalar. Ushbu kasblar ko'z obiliyatining ajratish chegarasidagi obyektlar bilan yuqori aniqlikdagi muolajalarni talab qiladi. Obyektning ko'zga yaqin joylashuvi (10-12sm) konvergansiya va akkomodatsiyaning sezilarli zo'riqishiga olib keladi.
3. Optik uskunalar(lupa va mikroskop) bilan doimiy yoki uzoq ishlashni talab qiluvchi kasblar. Bu soatsozlik, zargarlik sanoati, aniq mexanika, optika, mikroelektronika, mikroskoplarni biologiya va tibbiyotda, mikroxirurgiyada

qo'llash. Optic uskunalar ko'zga kuchli og'irlik tushuradi, obyektning doimiy fokusirovkasi majburiy ajralishiga zarurat tug'diradi. Bularning hammasi ko'rish a'zosining okulomotor tizimlariga keskin og'irlik tushishiga olib keladi. Shuning uchun akkomodatsiya va konvergensiyaning yuqori darajasida muqimligi hamda ishlovchilarda mustahkam fusion qobiliyat zarur bo'ladi.

4. Bosma matn (harfli, sonli, notali) bilan bog'liq kasblar. Bu bosma matn tahriri, EHMi uchun perfototasmaga yozuv bosishdir. Bunds markaziy va periferik ko'rish (ko'zlarning taqibli harakatlari) ning yuqori sifati talab qilinadi.

Bu kasblarning barchasida aniq ishlarni bajarish ishlovchilar ko'zining o'ta zo'riqishiga olib keladi. Ko'rishning o'ta zo'riqishi sharoitiga ko'nika olmagan ishchida ko'rish va umumiy charchash kelib chiqadi. Holsizlik hissi, o'qigan paytda va yaqin masofada ishlaganda tez charchash, ko'z, peshona, ensa sohasida kesilgan va singanga o'xshash og'irlik ko'rish qobiliyatining pasayishi va vaqti-vaqti bilan buyumlarning ikkita bo'lib ko'rinishi va shunga o'xshash holatlar paydo bo'ladi.

Ko'rish qobiliyatining astenopatiya deb nomlanuvchi funksional buzilishlar majmui rivojlanadi. Astenopiya – ishlash qobiliyatining pasayishiga olib keluvchi patalogik(cho'zilib ketgan) ko'zning charchash holatidir.

Yuqori aniqlikdagi ishni ko'zdan juda yaqin masofada bajarish paytida ko'zning sezilarli darajada toliqishi, ko'zning akkomodatsion faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ushbu holatlarda akkomodatsiyaning funksional qisqarishi rivojlanishi mumkin. U akkomodatsiya mushagining keskin zo'riqishidan iborat. Akkomadatsiya qisqarishi natijasida ko'zlar va boshqa og'riqdan shikoyatlar kelib chiqadi. Ko'zning qizarib ketishi kuzatiladi. Akkomadatsiyaning spazmi rivojlanganda akkomadatsiayni dori-darmon bilan o'chirish orqali ko'zlarga bir oylik dam berish ko'rsatilgan. Keskin avj olgan buzilishlarda – mehnat faoliyatining vaqtincha to'xtatilishi, ko'z bilan bog'liq aniq ishlarni bajarmay turish yoki mutaxassislikni o'zgartirish zarur.

Ko'rish gigiyenasi. Ko'rish qobiliyati me'yorida saqlanishi uchun quyidagi gigiyenik qoidalarga rioya qilish lozim:

-yorug'likning yetarli(100-150 luks) bo'lishi;

-yorug'likning chap tomondan tushishi;

-kitob, daftar, tikish va rasm chizish buyumlarining ko'zdan o'rtacha 40 sm masofada tutish (har biro damning ikki qarichiga teng masofada);

-o'qish, yozish, chizish mashg'ulotlarida har 15minutda ko'zga 15 daqiqa dam berib derazadan uzoqqa qarash;

-kundalik ovqat tarkibida A vitamining boy taomlar(jigar, sariyog', sabzi, qovoq)ni muntazam iste'mol qilish;

- avtobus, tramvay, metro, poezd va boshqa transport vositalarida ketayotganda o'qish yaramaydi. Bu vaqtda qo'ldagi kitob yoki jurnal, gazeta qimirlab turadi. Bu esa ko'z gavhari shaklini uzluksiz o'zgarib turishiga sabab bo'ladi va ko'zni toliqtirib, uning xiralaniib qolishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, yotib o'qish ham zararli; uzoq vaqt davomida televizor ko'rish ham ko'zni toliqtiradi;

- ko'zni quyosh nuridan, yonib turgan olov shu'lasidan, changdan va shunga o'xshash noqulay ta'sirlardan himoya qilish lozim. Shuningdek, ko'zni barmoqlari bilan ishqalash yaramaydi. Ko'z qichishsa, toza bint yoki ro'molcha bilan avaylab ustidan silash lozim;

- zararli odat bo'lgan chekish, spirtli ichimliklar ichish, giyohvandlik ko'zning turli kasalliklari yuzaga kelishiga sabab bo'ladi;

- bolalar ko'zining har xil ranglarga sezuvchanligini oshirish uchun ularga yoshligidan har xil rangdagi o'yinchoqlarni, rasmlarni ko'rsatib, ularning rangini aniqlashga o'rgatib boorish kerak;

- ko'zni chiniqtirish uchun bolalar yoshlikdan boshlab tennis, basketbol, voleybol, futbol, suzish kabi sport turlari bilan shug'ullanib borishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Sh.K Mahmudova Kasb kasalliklari.T.:2008

Sh.K Mahmudova, Iskandarova M.S Kasb kasalliklari T.1996

B.Aminov, T.Tilovov, O.Mavlonov Odam va uning salomatligi.T.:2006

Internet ma'lumotlari.

