



STRĀDĀ VESELS

Praktiskais uzdevums. **Darba vides riska faktoru iedarbība uz ādu.**

Mērķis – pilnveidot izpratni par darba vidē esošajiem kaitīgajiem riska faktoriem, kas var negatīvi iedarboties uz ādu.

Mācību organizācijas forma – individuāls darbs, diskusija.

Uzdevuma veikšana – uz A4 forma lapas izglītojamais apvelk plaukstu kontūru. Uz katra no uzzīmētās plaukstu pirkstiem izglītojamie uzraksta vienu veidu, kā darba vidē iespējams savainot vai citādi negatīvā veidā ietekmēt ādu. Kad šis uzdevums ir pabeigts, tad pedagogs uz tāfeles pieraksta iemeslus, kurus dalībnieki sauc pa vienam (neatkārtojot iepriekš nosauktos). Kad vairāk ideju nav, tālāko uzdevumu iespējams variēt. Pedagogs izvēlas pats, kādu uzdevumu tālāk dot:

- katram identificētajam cēlonim, kas var izraisīt ādas bojājumu, pierakstu vienu pasākumu, kā novērst konkrētā riska faktoru iedarbību;

Piemērs:

- *Saule (ultravioletais starojums), ilgstoši strādājot ādā – ādas aizsargkrēma lietošana;*
 - *mitrums (bieža mazgāšana) – mitrumizturīgu cimdņu lietošana;*
 - *apdegums, pieskaroties karstai virsmai – drošības zīmes izvietošana;*
 - *alerģija no sintētiskajiem mazgāšanas līdzekļiem – mazgāšanas līdzekļu nomaiņa;*
 - *apdegums ar karsta metāla šķātkatām metinot – metināšanai piemērota darba apģērba un apavu lietošana u.c.*
- pedagogs izvēlas vienu konkrētu ādas bojājuma cēloni un aicina izglītojamos pierakstīt visus sev zināmos pasākumus, kā pasargāt ādu no šī konkrētā faktora.

Piemērs - ādas aizsardzība no Saules (ultravioletā starojuma):

- *ādas aizsargkrēma lietošana;*
- *darbs organizācija agrās rīta stundās un vēlās vakara stundās, kad starojuma intensitāte ir zemāka;*
- *uzturēšanās ēnā;*
- *gaiša darba apģērba lietošana (krekls ar garām piedurknēm, bikses ar garām starām, galvassegas) u.c.*

Nobeigumā pedagogs organizē diskusiju par iespējām pasargāt ādu no ārējiem riska faktoriem.

Uzdevumu iespējams variēt, izvēlēties citus veselības traucējumus (piemēram, muguras sāpes) vai savainojumus (piemēram, roku pirkstu savainojumi).

Uzdevumi darba aizsardzībā

Iespējas uzdevumus kombinēt ar šādiem praktiskajiem uzdevumiem – vadot nodarbību par darba vides riska faktoru iedarbību uz ādu, iespējams izmantot arī filmu par NAPO „Aizsargā savu ādu”, kas bez maksas pieejama šeit: <http://www.napofilm.net/lv/napos-films/multimedia-film-episodes-listing-view?filmid=napo-013-protect-your-skin>

PAREIZĀS ATBILDES

Nav.

Šis materiāls ir sagatavots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2014. Bezmaksas izdevums.