

## Sadržaj

### Uvod

### Definicija umora

Umor je pojava koja prati svaku čovjekovu aktivnost, smanjuje radnu učinkovitost i negativno utječe na stav prema radu. Ako se gleda kroz proizvodnju, umor je definiran smanjenjem radnog učinka tijekom vremena.

Umor se očituje subjektivnim i objektivnim znakovima. Subjektivni znakovi ne moraju biti povezani sa smanjenjem radnog učinka, a očituju se opadanjem kritičnosti u radu, slabljenjem pozornosti, promjenom ponašanja i raspoloženja. Zbog poremećaja emocionalne ravnoteže umoran čovjek češće dolazi u sukobe s okolinom, razdražljiv je i lako se uzbuđuje.

Objektivni znakovi umora očituju se u smanjenju radnog učinka. Smanjenje kvalitete i kvantitete radnog učinka izravni su pokazatelji umora. Umor se može mjeriti različitim psihološkim testovima. Drugi objektivni pokazatelji umora su spontani prekidi radne aktivnosti i nehotično, neplansko, ubacivanje odmora, učestalo mijenjanje brzine rada kao i povećana potrošnja energije u organizmu. Umor također smanjuje spretnost pa čovjek slabije koordinira pokrete i radi suviše kretnje tijekom rada.

Pojavi umora pogoduje slaba organizacija rada, neprikladno radno mjesto, dugotrajan i intenzivan rad, nedovoljna stručna sprema radnika, slaba prehrana, različite bolesti, nemotiviranost za rad, nezadovoljstvo u privatnom životu i loši međuljudski odnosi u radnom kolektivu.

Brojna su istraživanja pokazala da je brzina obavljanja posla veća što je radni dan kraći. Tijekom dugog radnog dana radnik se od umora aktivno brani češćim i dužim pauzama te sporijim tempom rada.

Produživanjem radnog vremena značajno se povećava negativno djelovanje umora. Kad se radnik umori, učinkovitost mu je niska, a troši mnogo energije. Zato je korist od skraćivanja radnog vremena veća što je rad teži i što više umara. Dugotrajno umaranje troši organizam i skraćuje radni život. Nagomilavanje učinka umora tijekom godina dovodi do povećanog trošenja organizma i skraćenja radnog života. Na to djeluju i društveno-ekonomske prilike u kojima radnik živi.

### Fizički umor

Iako je čovjek najsloženiji živi stvor na našem planetu, njega se ipak u pogledu tjelesnog umora može usporediti sa strojem. Ljudsko tijelo, taj vrlo zamršeni stroj, radi u prosjeku 70 godina, a da se rad njegovih vitalnih organa ne zaustavlja. Pritom središnju ulogu, tj. ulogu motora ima srce koje neprestano radi uz faze usporavanja ritma tijekom odmora i ubrzavanja tijekom naporna rada. Za taj je rad te za rad ostalih dijelova tijela potrebna energija koju srce putem krvi raspoređuje tamo gdje je najpotrebnija. Tu energiju, odnosno gorivo za rad ljudskog stroja i njegovih dijelova treba u potrebnoj količini dopremiti do svake tjelesne stanice. To pogonsko gorivo iz kojeg organizam dobiva energiju stvara se iz hrane koju jedemo i pijemo, a za njezino sagorijevanje trošimo kisik koji udisanjem kroz pluća unosimo u krv. Unesena se hrana u probavnom sustavu razgrađuje u sastavne dijelove – ugljikovodike, bjelančevine, masti, mineralne soli, oligominerale, vitamine i vodu.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)