

**Примерные темы и аннотации рефератов для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата) на 2018-2019 учебный год**

**1. Физиология умственного труда.**

Изменения в организме, происходящие при умственном труде (реакция основных систем организма на интеллектуальную нагрузку). Понятие об утомлении и переутомлении. Методы поддержания работоспособности. Гигиенические рекомендации по режиму труда офисных сотрудников. Использование производственной гимнастики, цвето- и музыкотерапия, комнат психологической разгрузки.

**2. Офис и здоровье.**

Экология офиса, влияние на работоспособность сотрудников. Офисный комфорт как сильный нематериальный мотиватор. Оптимальные условия труда – требование современных работников. Требования к организации рабочего места. Офисный дизайн.

**3. Офисный синдром, его проявления, суть и доминирующие симптомы.**

Влияние на работоспособность работников умственного труда. Методы борьбы с офисным синдромом. Понятие об офисной медицине.

**4. Болезни офисных работников.**

Примеры наиболее распространенных заболеваний различных органов и систем организма человека, характерные для офисных работников (на примере болезней центральной нервной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной систем, опорно-двигательного аппарата). Причины развития данных заболеваний. Гигиенические рекомендации по способам профилактики.

**5. Управление здоровьем персонала (УЗП).**

Понятие «управление здоровьем персонала». Управление здоровьем персонала как инструмент эффективной кадровой политики. Экономика нездоровья сотрудников и ее давление на прибыль компании. Выгода для компании от УЗП. Примеры передовых корпораций, которые занимаются здоровьем персонала. Роль менеджера по УЗП.

**6. Профессиональный отбор менеджеров.**

Психологический, физиологический и медицинский аспекты профессионального отбора и способы оценки профессиональной пригодности офисных работников разных ступеней. Характерологические особенности менеджера, способствующие карьерному росту.

**7. Медицинские осмотры офисных работников.**

Виды медицинских осмотров. Эффективность выявления заболеваний на ранних стадиях. Рекомендации специалистов по профилактике распространенных заболеваний офисных работников.

**8. Эргономика. Обустройство рабочего места офисного работника.**

Определение понятие «эргономика». Основные эргономические требования и рекомендации к рабочему месту офисного работника: требования к мебели, технике, интерьеру офиса.

**9. Гигиенические рекомендации при работе с компьютером: режим работы, обустройство рабочего места, профилактика зрительного утомления.**

Гигиенические рекомендации по расположению рабочих мест, оснащенных компьютерами. Требования к рабочей мебели офисного сотрудника. Естественное и искусственное освещение рабочего места, оснащенного компьютером. Зрительная гимнастика и другие способы профилактики утомления зрительного анализатора.

**10. Гигиена труда с офисной техникой.**

Краткая физическая характеристика электромагнитных волн и полей. Влияние электромагнитных полей на организм человека. Гигиенические рекомендации по планировке и размещению техники. Режимы работы с офисной техникой. Гигиенические рекомендации к параметрам внутренней среды офиса.

**11. Психика и здоровье менеджеров.**

Влияние негативного психоэмоционального состояния на эффективность работы офисных сотрудников. Роль человеческих психотипов в развитии болезней. Депрессия – самое распространенное психическое расстройство у «белых воротничков». Причины, формы, симптомы этой болезни. Как защититься от депрессии. Работа менеджера по управлению здоровьем персонала по улучшению психологического климата в компании.

**12. Стресс - враг № 1 менеджера.**

Роль стресса в жизни делового человека. Позитивный и негативный стресс. Стресс-факторы и механизм их действия на психику. Тестирование стрессоустойчивости. Портрет офисного работника в состоянии хронического напряжения. Болезни, которые провоцирует стресс. Хроническая усталость и психическое выгорание как последствия стресса. Экономические потери компаний. Как бороться с психическим перенапряжением на работе. Стрессменеджмент на уровне компании и в личном плане.

**13. «Синдром белого воротничка», «Трудоголизм» и «Профессиональное выгорание».**

Стадии и фазы развития данных состояний. Причины формирования данных состояний. Симптомы. Профилактика профессионального выгорания на разных его стадиях.

**14. Влияние шума на организм офисных работников.**

Определение понятие «шум». Источники офисного шума. Нормы уровней шума в общественных помещениях. Влияние шума на организм человека. Меры профилактики неблагоприятного воздействия шума.

**15. Синдром больного здания.**

Определение понятия. Факторы, способствующие возникновению синдрома. Симптомы, возникающие у работников в «больном здании». Профилактические рекомендации.

**16. Цветовое оформление интерьера офисных помещений, гигиеническая позиция.**

Понятие о цвете и цветовой гармонии. Психофизиологическое влияние цвета на органы и системы офисного работника. Цвет как фактор психофизиологического комфорта и средство информации в производственном интерьере. Использование цвета в интерьере офиса для повышения работоспособности.

**17. Освещение офисных помещений.**

Нормы естественного освещения офисов. Факторы, влияющие на уровень естественного освещения в офисе. Архитектурно-конструктивные особенности зданий, их влияние на освещение офиса. Инсоляция офисных зданий.

**18. Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению офисных помещений.**

Факторы, влияющие на уровень естественного освещения в офисе. Нормы естественного и искусственного освещения рабочих мест офисных работников, в том числе, оснащенных компьютерами.

**19. Искусственное освещение офисов.**

Гигиенические рекомендации по искусственному освещению офисов (нормы, размещение светильников, классификация световых конструкций). Выбор источника света при освещении офисных помещений.

Светодиодные светильники: их преимущества в освещении офисных зданий.

**20. Гигиенические требования к микроклимату офисных и общественных зданий.**

Микроклимат, понятие, классификация. Нормы параметров микроклимата. Понятие о теплопродукции и теплоотдаче. Способы теплоотдачи.

**21. Методы улучшения параметров микроклимата офисных помещений.**

Системы вентиляции, отопления и кондиционирования воздуха.

Классификация систем отопления, рациональное размещение и использование отопительных приборов в офисе. Понятие о естественной и искусственной вентиляции. Гигиенические рекомендации по режиму проветривания. Профилактика переохлаждения.

**22. *Растения в офисе и здоровье сотрудников.***

Факторы, влияющие на микроклимат общественных помещений. Использование фитонцидных растений для улучшения качества воздуха.

**23. *Роль ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья, элементы образа жизни и методы их пропаганды.***

Определение понятия образ жизни и здоровый образ жизни. Факторы, формирующие и деформирующие здоровье. Элементы образа жизни. Современные методы пропаганды здорового образа жизни и их эффективность.

**24. *Принципы рационального питания работников умственного труда.***

Рекомендуемые нормы физиологической потребности в энергии и основных питательных веществ работников умственного труда. Пищевые психостимуляторы: положительные и отрицательные стороны.

**25. *Профилактика малоподвижного образа жизни офисных работников.***

Двигательная активность в офисе, производственная гимнастика, хобби, спорт в жизни менеджеров.

**26. *Алкоголизм и табакокурение в среде офисных сотрудников. Проблема, эффективные способы борьбы.***

Определение понятий «алкоголизм» и «табакозависимость», стадии данных патологий. Эффективные меры профилактики и лечения данных патологий в среде офисных работников.