

**Хүний биеийн  
ХЭМЖЭЭ,  
ЭРГОНОМИК**

# ЗОРИЛГО

**Хүний биеийн хэмжээ,  
эргономикийн талаар  
СУДЛАХ**

**Хүний биеийн хэмжээ, эргономикийн  
тухай мэдэх**

**Эргономикийн үзүүлэлтүүдийг  
ялгаж, өөрийн биеийн өндөрт  
тохируулан ширээ, сандлын өндрийг  
тодорхойлох чадвартай болох**

**Хүн хэмжил зүйн болон  
эргономикийн үзүүлэлтүүдийг зөв  
сонгож, зохион бүтээх үйл  
ажиллагаандаа хэрэглэх**

ЗОРИЛГО

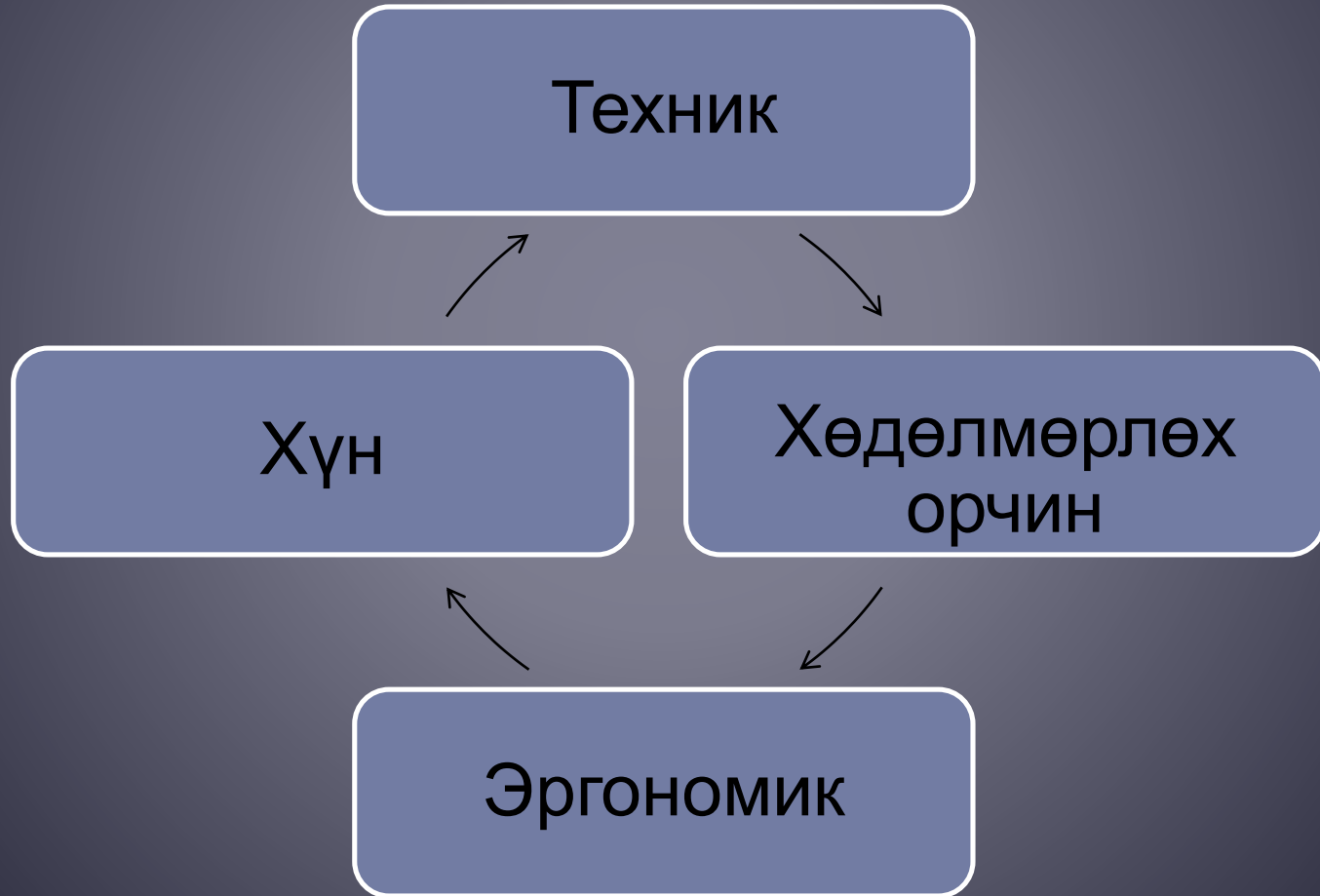
**ЭРГОНОМИК**

**ГРЕК ҮГ**

**“ЭРГО”-АЖИЛ  
“НОМИК”-ХУУЛЬ**

**Хүний овор хэмжээ, үе мөч,  
хөдөлгөөнд юмсын хэмжээ,  
хэлбэрийг тохируулан эдэлж  
хэрэглэхэд эвтэйхэн байх  
нөхцлийг судалдаг шинжлэх  
ухааныг эргономик гэнэ.**

# Эргономикийн холбоо хамаарал



# ЭРГОНОМИКИЙН ҮНДСЭН ҮЗҮҮЛЭЛТ

Эрүүл ахуйн  
үзүүлэлт

Хүн хэмжил  
зүйн  
үзүүлэлт

Физиологи  
ба сэтгэц  
физиологийн  
үзүүлэлт

Сэтгэл зүйн  
үзүүлэлт

# **Хүн хэмжил зүйн үзүүлэлт:**

**Биеийн өндөр нам, жин**

**Эрэгтэй хүний дундаж өндөр:  
Японд 164см, Англи, Германд 173 см,  
Америкт 176 см, Монголд 165 см,  
Оросод 175 см**



Мухар сөөм

Үзүүр сөөм

8-9см



13-14 см



17-18 см

3-5 см



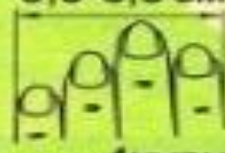
2 хуруу

4,5-5 см



3 хуруу

5,5-6,5 см



4 хуруу



18-20 см

1-1,5 см



1 хуруу

Уламжлалт хэмжээс

Барим

Төө

Хумсны толио  
1-1,2 см



Ямх

Алга дарам

Дэлэм



90-100 см



150-180 см

9-10 см



Алд

Мухар тохой



30-35 см



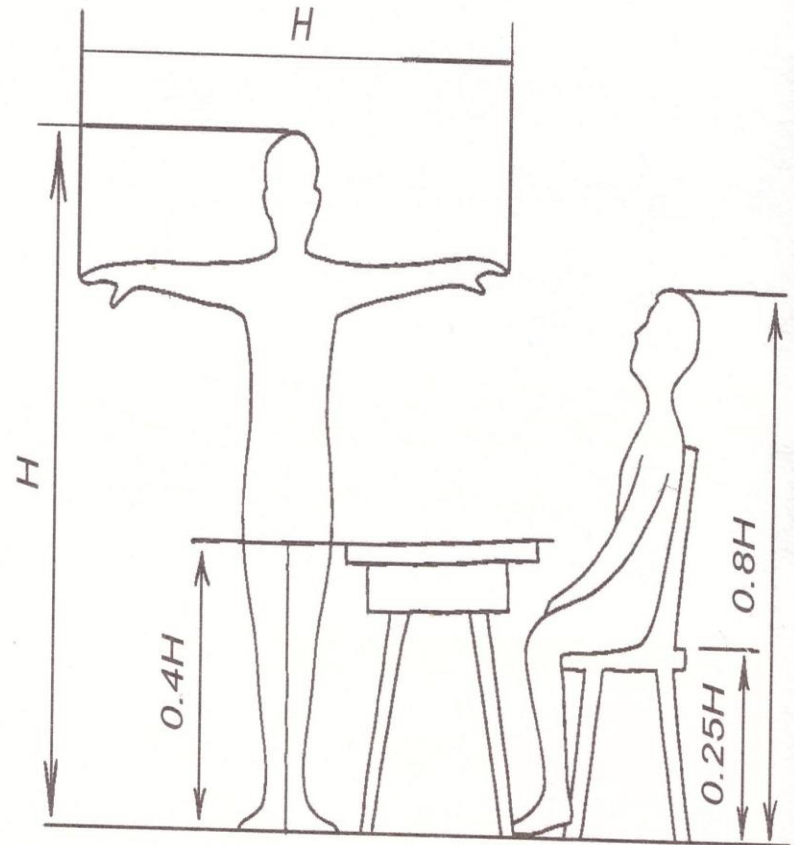
40-45 см

Үзүүр тохой

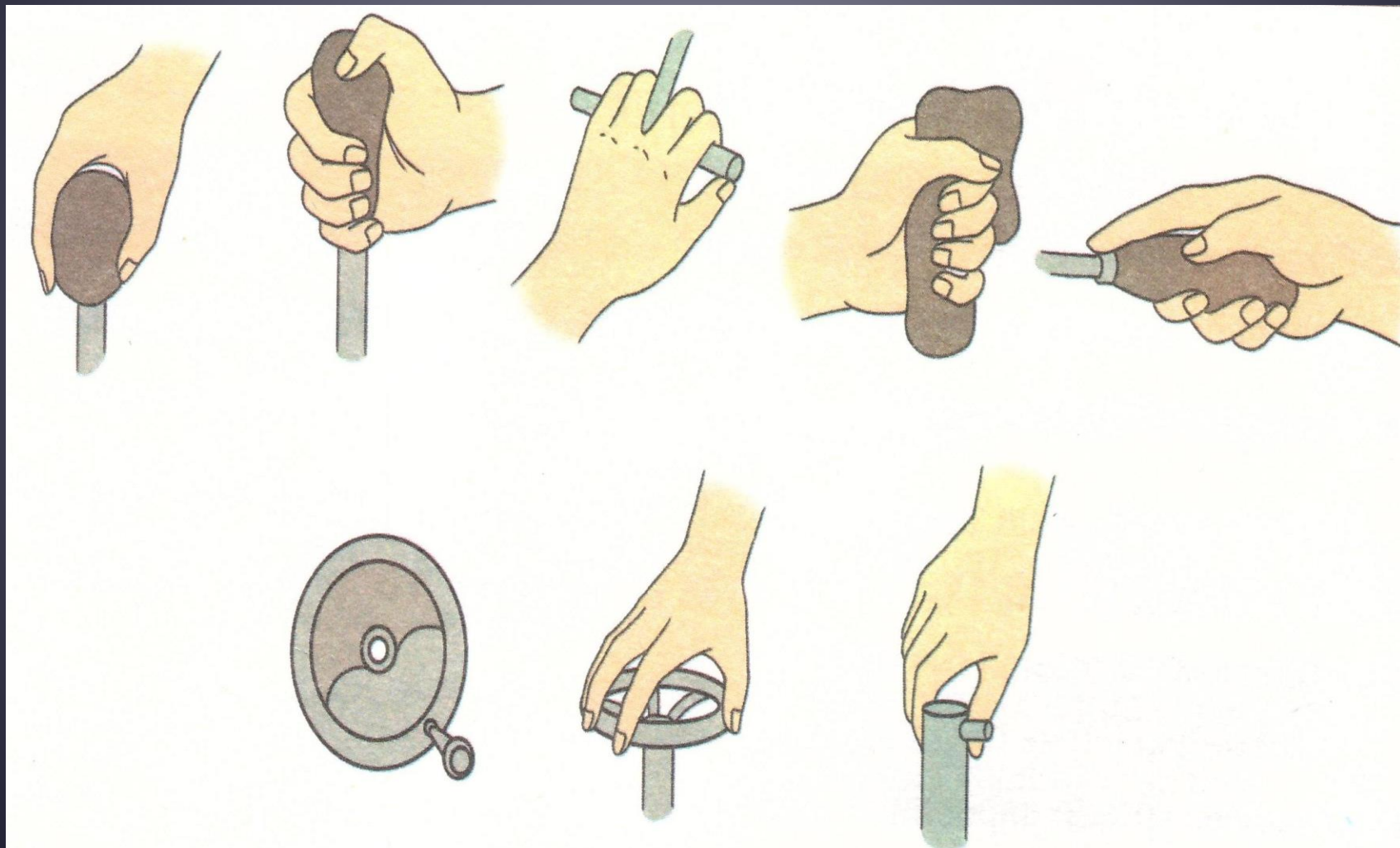


## Бие даах ажил 1.

2. Монгол эрэгтэй хүний дундаж өндрийг ( $H$ ) 165 см гэвэл доорх зурагт үзүүлсэн ширээ, сандлын өндрийг бодож олоорой. Бодох аргачлал: Хүний өндрийг  $H=165$  см гэвэл ширээний өндрийг  $0,4H$ , сандлын өндрийг  $0,25H$  томъёогоор бодож олно.



Бие даах ажил 2. Гарын хэмжээнд зохицуулж бариулыг хэрхэн зохиосныг ажиглаж ярилцацгаая.



Бие даах ажил 3. Баримлын шавар ашиглан  
бариулын хэлбэрийг хүний гарын бүтцэд  
хамгийн тохиромжтойгоор хийх

**Хүний биеийн хэмжээ,  
эргономикийн талаар  
судаллаа.**

**Хүний биеийн хэмжээ, эргономикийн  
тухай мэдсэн.**

**Эргономикийн үзүүлэлтүүдийг ялгаж,  
өөрийн биеийн өндөрт тохируулан  
ширээ, сандлын өндрийг тодорхойлох  
чадвартай боллоо.**

**Хүн хэмжил зүйн болон эргономикийн  
үзүүлэлтүүдийг зөв сонгож, зохион  
бүтээх үйл ажиллагаандаа хэрэглэх  
дадалтай болсон.**

## ГЭРИЙН ДААЛГАВАРТ:

Хурууны өргөн 2 см, алга дарам 10 см, барим 10см, сөөм 18 см, төө 21 см гэж үзвэл хуурайны бариулын уртыг хэдэн см-ээр тооцож болохыг зургаар илэрхийлж ирэх

**Хичээлд  
идэвхтэй  
оролцсонд  
баярлалаа.**