

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Е.Ю. Лыкова

**РУКОВОДСТВО К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО
ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ**

Учебно-методическое пособие

Саратов
2021

УДК 612.8 (075.8)

ББК 28.707.2я73

Л 88

Лыкова Е.Ю.

Л 88 Руководство к практическим занятиям по основам здорового образа жизни и школьной гигиены: Учеб.-метод. пособие для студ. – Саратов, 2021.

Учебно-методическое пособие содержит краткие теоретические обоснования и практический материал по современным проблемам здорового образа жизни и школьной гигиены. Пособие составлено для использования студентами при подготовке к практическим занятиям и проведении наблюдений и экспериментов на занятиях по курсу «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены». Основу пособия составляют работы, имеющие целью формирование практических навыков студентов в данной области знаний.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневного и заочного отделений, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» Профиль подготовки бакалавриата Биология, для учителей биологии при организации и проведении уроков и научно-исследовательской работы школьников по разделу Биологии «Человек».

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено для проведения практических занятий по курсу «Основы здорового образа жизни и гигиены» со студентами, обучающимися по направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки Биология.

В содержание практикума вошли темы, относящиеся к числу особенно важных в современной валеологии и школьной гигиене.

В пособии приведено 28 работ по 7 темам: «Оценка образа жизни», «Комплексная оценка состояния здоровья», «Определение резервов здоровья», «Близорукость — школьная форма патологии», «Особенности питания студентов», «Оценка психоэмоционального состояния», «Вредные привычки, их профилактика и коррекция». В учебном пособии предлагается большее количество работ, чем требует программа, что дает возможность использовать различные сочетания практических занятий в зависимости от имеющегося оборудования и обучаемого контингента.

Практикум составлен из работ, выполнение которых предполагает, что студенты выступают как в качестве экспериментаторов, так и в качестве обследуемых.

Изложение каждой темы начинается с краткого теоретического обоснования, отражающего современное состояние изучаемой проблемы. Затем указана цель работы, дается описание хода практической работы, представлены вопросы для самостоятельной подготовки студентов к занятию.

Настоящее пособие облегчит работу с современными учебными и методическими пособиями, будет служить руководством для выполнения студентами опытов на практических занятиях.

ТЕМА 1. ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ

Люди в течение жизни, как правило, не сохраняют и не поправляют свое здоровье, а, наоборот, ухудшают его. В 50% случаев на здоровье человека оказывает влияние его образ жизни, т. е. его поведение и деятельность, следовательно, образ жизни человека – это ключевой фактор, определяющий его здоровье.

Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, направленные на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни, необходимые для успешного выполнения человеком его социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни предусматривает определённый комплекс норм поведения: 1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание. 2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей. 3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем. 4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. 5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики. 6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья. 7. Здоровое сексуальное поведение.

Работа 1

Определение влияния образа жизни на состояние здоровья

Цель работы: провести самооценку образа жизни.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
Особенности питания	
Физическая активность	
Закаливание	
Режим дня, труда и отдыха	
Особенности эмоционального состояния	

Жизненная позиция		
Вредные привычки	Курение	
	Употребление алкоголя	
	Употребление наркотиков	
Сумма баллов		

2. Проанализировать свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выбрать наиболее характерный для вас, и соответствующий балл внести в таблицу.

3. Определить сумму баллов в таблице.

4. Оценить влияние своего образа жизни на состояние здоровья:

если сумма баллов равна от + 9 до + 12, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья;

сумма набранных баллов от + 6 до +8. Такой образ направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению;

если сумма баллов менее + 5, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

5. Сделать вывод и записать его.

1. Особенности питания

А. Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (Балл = + 2).

Б. Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушать, например, во время праздников и т.п. (Балл = + 1).

В. Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнего, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (Балл = - 1).

Г. Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье (Балл = - 2).

2. Особенности двигательной активности

А. Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (Балл = + 2).

Б. Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно (Балл = 0).

В. Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на занятиях физкультурой). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочитаете любое другое занятие, например, просмотр телепередач, работа за компьютером (Балл = - 2).

3. Закаливание

А. Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие (Балл = + 2).

Б. Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения (Балл = + 1).

В. Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно (Балл = 0).

4. Особенности режима дня, труда и отдыха

А. Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = + 2).

Б. Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы подготовиться к занятиям, экзаменам, посмотреть интересный фильм (Балл = + 1).

В. Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = - 1).

5. Особенности эмоционального состояния

А. Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (Балл = + 2).

Б. Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение (Балл = 0).

В. Незначительные мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (Балл = - 2).

6. Жизненная позиция

А. Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать все от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему (Балл = + 2).

Б. Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием (Балл = - 2).

В. Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

7. Вредные привычки

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оценивается в – 4 балла.

Работа 2 Медицинская опросная анкета для определения образа жизни человека

Цель работы: провести самооценку образа жизни.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.

Параметр	№№ вопросов	Сумма баллов	Средняя величина
1. Установка сознания на здоровую и продолжительную жизнь	1, 2, 3, 4		
2. Движение	5, 6, 7		
3. Закаливание	8		
4. Рациональное питание и поддержание веса на нормальном уровне	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17		
5. Рациональный режим жизни и его соответствие биологическим ритмам	18, 19, 20, 21, 22		
6. Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум	23, 24		
7. Отсутствие вредных привычек и увлечений	25, 26, 27		
8. Личная гигиена	28, 29, 30, 31		
9. Гигиена жилища	32, 33, 34		
10. Гигиена одежды	35, 36, 37		
11. Эффективный отдых	38, 39, 40		
12. Здоровый ночной сон	41		
ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ			

2. Ответить на вопросы анкеты.
3. Найти сумму баллов по параметрам. Определить среднюю величину.
Примечание. Полученные средние величины округлить до десятых.
4. Оценить образ жизни, используя оценочную шкалу.

1. Придерживаетесь ли Вы в своей жизни принципа здорового образа жизни: всегда (4), почти всегда (3), иногда (2), нет (0).

2. Стремитесь ли Вы к долгой (90 и более лет) жизни: постоянно (4), почти постоянно (3), иногда (2), нет (0).

3. Наблюдаете ли Вы пристально за состоянием своего здоровья: всегда (4), почти всегда (3), иногда (2), нет (0).

4. Сознаете ли Вы, что для того, чтобы жить долго, необходимо вести здоровый образ жизни: да (4), иногда (2), нет (0).

5. Занимаетесь ли Вы спортом: постоянно (4), почти постоянно (3), иногда (2), нет (0).

6. Занимаетесь ли Вы зарядкой: постоянно (4), почти постоянно (3), иногда (2), нет (0).

7. Много ли Вы ходите или физически работаете на открытом воздухе: постоянно (4), часто (3), иногда (2), очень редко (0).

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма (водой, обтиранием, холодным воздухом): постоянно (4), часто (3), иногда (2), никогда (0).

9. Знаете ли Вы, что такое рациональное питание: да (4), немного (2), нет (0).

10. Придерживаетесь ли Вы требований рационального питания: постоянно (4), почти постоянно (3), иногда (2), никогда (0).

11. Имеются ли в Вашем рационе питания фрукты: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

12. Имеются ли в Вашем рационе питания овощи: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

13. Имеются ли в Вашем рационе питания молочные продукты: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

14. Имеются ли в Вашем рационе питания мясные продукты: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

15. Много ли в Вашем рационе питания мучных и крупяных продуктов: постоянно много (2), не очень много (3), мало (4).

16. Имеются ли в Вашем рационе питания сладости: постоянно (2), часто (3), иногда (4), нет (0).

17. Контролируете ли Вы вес своего тела: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

18. Знаете ли Вы что такое рациональный (здоровый) режим дня: да (3), немного (2), нет (0).

19. Придерживаетесь ли Вы требований рационального (здорового) режима дня: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

20. Придерживаетесь ли Вы постоянного времени отхода ко сну, утреннего подъёма, приёма пищи, отдыха, выполнения различной работы в течение дня: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

21. Знаете ли Вы, что режим Вашей жизни в течение суток не должен нарушать суточные биологические ритмы Вашего организма: да (3), немного (2), нет (0).

22. Стараетесь ли Вы, чтобы режим Вашей жизни в течение дня не нарушал суточные ритмы Вашего организма: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

23. Какие у Вас взаимоотношения с членами коллектива, в котором Вы работаете или учитесь: стабильно хорошие (4), чаще всего хорошие (3), скорее плохие, чем хорошие (2), стабильно плохие (0).

24. Какие у Вас взаимоотношения в семье: стабильно хорошие (4), чаще всего хорошие (3), скорее плохие, чем хорошие (2), плохие (0).

25. Употребляете ли Вы спиртные напитки: нет (4), иногда (2), часто (0).

26. Курите ли Вы: нет (4), мало (2), много (0).

27. Употребляете ли Вы наркотики: да (0), нет (4).

28. Соблюдаете ли Вы личную гигиену: постоянно (4), не всегда (3), редко (2), нет (0).

29. Как часто Вы принимаете ванну: несколько раз в неделю (4), один раз в неделю (3), один раз в 2-3 недели (2), очень редко (0).

30. Проводите ли Вы гигиенические процедуры по уходу за отдельными частями тела (лицо, ноги, органы выделения и другие): ежедневно (4), ежедневно только некоторые части тела (3), не ежедневно (2), иногда (0).

31. Соблюдаете ли Вы гигиену полости рта: систематически (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

32. Соблюдаете ли Вы гигиену Вашего жилища: постоянно (4), не регулярно (3), иногда (2), нет (0).

33. Как часто Вы проводите влажную уборку своего жилища: 1-2 раза в день (4), 2-3 раза в неделю (3), 1 раз в неделю (2), 2-3 раза в месяц (0).

34. Как часто Вы проветриваете свое жилище: постоянно или несколько раз в день зимой и летом (4), 1 раз в день (3), несколько раз в неделю (2), очень редко (0).

35. Соблюдаете ли Вы чистоту своей одежды: постоянно (4), почти всегда (3), редко (2), почти нет (0).

36. Как часто Вы меняете свое нижнее белье и одежду: 1-2 раза в неделю (4), по мере загрязнения (2), редко (0).

37. Носите ли Вы одежду, стесняющую Ваши движения или наносящую повреждения кожи: часто (0), иногда (2), нет (0).

38. Имеете ли Вы хороший отдых в течение дня: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

39. Имеете ли Вы хороший отдых в выходные дни: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

40. Имеете ли Вы хороший отдых в ежегодный отпуск: постоянно (4), часто (3), иногда (2), нет (0).

41. Хороший ли у Вас ночной сон: хороший постоянно (4), хороший часто (3), иногда хороший, чаще плохой (2), плохой почти постоянно (0).

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА ОБРАЗА ЖИЗНИ

Медицинский тип образа жизни	Сумма набранных баллов
Здоровый	42-48 баллов
Медицински удовлетворительный	30-41 балл
Медицински неблагоприятный	24-29 баллов
Нездоровый	< 24 баллов

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Что такое здоровье?
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Что понимают под здоровым образом жизни?
4. Компоненты здорового образа жизни
5. В чем, по вашему мнению, положительный эффект здорового образа жизни?

ТЕМА 2. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами. Однако входящие в одну и ту же группу люди существенно отличаются друг от друга, что определяется многими факторами: полом, профессией, местом жительства, образом жизни. В связи с этим понятие нормы, как и понятие здоровья, строго индивидуально. При оценке здоровья человека необходимо учитывать его субъективные отзывы, а также данные объективного обследования и психологического тестирования.

Работа 3

Самооценка состояния здоровья (В.П. Войтенко)

Цель работы: провести самооценку состояния здоровья.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы анкеты.

Примечание. На первые 27 вопросов предусмотрены ответы «да» и «нет»; на последний – «хорошее», «удовлетворительное», «плохое» и «очень плохое».

2. Подсчитать число неблагоприятных для анкетированного ответов на первые 27 вопросов, кроме того, прибавить 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое» и «очень плохое».

Неблагоприятными считаются ответы «Да» на вопросы № 1-24, ответы «Нет» на вопросы № 25-27 и выбор вариантов «плохое» или «очень плохое» на вопрос № 28.

3. Сделать вывод о состоянии здоровья.

Итоговая величина индекса самооценки здоровья дает количественную характеристику здоровья:

0 – идеальное здоровье;

28 — очень плохое состояние здоровья

1. Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?
8. Беспокоит ли Вас боль в суставах?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?
11. Беспокоит ли Вас запор?
12. Беспокоит ли Вас боль в области печени (в правом подреберье)?
13. Бывают ли у Вас головокружения?
14. Стало ли Вам в настоящее время сосредоточиваться труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли Вы в различных местах тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд по состоянию здоровья?
21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
23. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?
24. Можно ли сказать, что Вы стали плаксивым?
25. Бываете ли Вы на пляже?
26. Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде?

27. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?

28. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Работа 4

Самооценка физического, психического и социального здоровья (С. Степанов)

На биологическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды.

Среди критериев психического здоровья особо значимы такие, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие.

Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных связей индивида и степенью его участия в жизни общества. Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием определенных эгоцентризмом и т. д.).

Цель работы: провести самооценку физического, психического и социального здоровья.

Материалы и оборудование: ростомер, весы напольные, секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.
2. Определить массу тела и рост.
3. Оценить весо-ростовой показатель:
 $\text{Масса тела (кг)} = \text{Рост (см)} - 100$
3. Определить за 1 минуту частоту сердечных сокращений (ЧСС₁) в состоянии покоя.
4. Провести 2-минутный бег на месте.
5. Через 4 мин. отдыха лежа определить за 1 минуту частоту сердечных сокращений (ЧСС₂).
6. Полученные данные занести в таблицу.
7. Оценить состояние соматического здоровья в баллах
8. Сделать вывод о состоянии соматического здоровья
9. Провести самооценку психического здоровья, ответив на вопросы анкеты. Сделать вывод
10. Провести самооценку социального здоровья, ответив на вопросы анкеты. Сделать вывод.

Показатели	Собственные данные	Балл
Возраст, лет		
Масса тела, кг		
Рост, см		
Нормальная масса, балл		
Курение, балл		
Выносливость, балл		
ЧСС ₁ , уд./мин		
ЧСС ₂ , уд./мин		
Состояние соматического здоровья, балл		
Состояние психического здоровья, балл		
Состояние социального здоровья, балл		

I. Экспресс-анализ физического здоровья

1) **Возраст.** Каждый год дает один балл. Если вам 25 лет, вы получаете 25 баллов.

2) **Масса тела.** Нормальная масса условно равна росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3) **Курение.** Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4) **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т.е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза – 20, 2 раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же ведёте малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5) **Пульс в состоянии покоя.** Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин – 18 баллов.

б) **Восстановление частоты пульса после нагрузки.** После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

Подсчитать общую сумму баллов.

Не более 20 баллов: целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями.

21-60 баллов: следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью).

61-100 баллов: результат неплохой, не снижайте интенсивности, развивая выносливость.

Свыше 100 баллов: ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.

II. Самооценка психического здоровья

Выберите вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашим чувствам и вашему поведению

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

а) Да, довольно часто.

б) Нечасто. Стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям.

в) Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением.

2. Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением?

а) Нет, ни разу.

б) Да, если меня беспокоят какие-нибудь проблемы.

в) Очень часто. Я давно уже не сплю так хорошо, как раньше.

3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

а) Могу, но пользуюсь этим очень редко.

б) Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно.

в) Ясное дело, могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить всю накопившуюся в нем злость.

4. Вы довольны своей фигурой?

а) Нет, раньше она мне нравилась больше.

б) В общем, да, за исключением некоторых деталей.

в) Да, мне не хотелось бы ничего менять.

5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если вы одиноки в данный момент, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

а) Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком.

б) Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают.

в) Огромный выбор.

6. Как часто вам снятся страшные сны?

а) Почти никогда.

б) Иногда.

в) Не менее одного раза в месяц.

7. У вас есть надежный круг хороших друзей?

а) Да, безусловно.

б) В основном приятели.

в) Нет, я стремлюсь полагаться только на самого себя. Выберите вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашим чувствам и вашему поведению

Ключ

Вопрос	а	б	в
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5

Подсчитать общую сумму баллов.

0-17 баллов: вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою сознательную жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

18-35 баллов: что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы обретете внутреннюю гармонию.

36-50 баллов: вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа

оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

III. Самооценка социального здоровья

Выберите вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) Не принимаете участия.
- б) Кротко высказываетесь в защиту стороны, которую считаете правой.
- в) Активно вмешиваетесь, чем «вызываете огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

- а) Нет.
- б) Только если имеете для этого веские основания.
- в) Критикуете по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- а) Только если это люди необидчивые.
- б) Лишь по принципиальным вопросам.
- в) Споры – ваша стихия.

4. Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то попытается пройти без очереди?

- а) Возмущаетесь в душе, но молчите: себе дороже.
- б) Делаете замечание.
- в) Проходите вперед и начинаете наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) Не будете поднимать бучу из-за пустяка.
- б) Молча возьмете солонку.
- в) Не удержитесь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажетесь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу, как вы поступите?

- а) С возмущением посмотрите на обидчика.
- б) Сухо сделаете замечание.
- в) Выскажетесь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась, что вы сделаете?

- а) Промолчите.
- б) Ограничьтесь коротким тактичным комментарием.
- в) устроите скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а) Постараетесь казаться равнодушным, но в душе дадите себе слово никогда больше не участвовать в ней.

б) Не скроете досаду, но отнесетесь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш.

в) Проигрыш надолго испортит настроение.

За ответ «а» дается 4 балла, «б» – 2, «в» – 0 баллов.

Подсчитать общую сумму баллов.

22-32 балла: вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон – мне друг, но истина дороже» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, и если обстоятельства сложились так, чтобы вы высказали свое мнение, сообщите его, не взирая на лица.

12-21 балл: вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 баллов: споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради самой критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто оказывается рядом с вами на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер.

Работа 5

Экспресс-оценка соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко

Интегральная количественная оценка физического здоровья может осуществляться при регистрации ряда физиологических, антропометрических показателей и показателей физической подготовленности с последующим приведением их к обобщенной балльной оценке. По этому принципу Г.Л. Апанасенко разработан метод оценки физического здоровья, в основу которого положена характеристика энергопотенциала индивида, полученная из некоторых первичных данных.

Цель работы: оценить состояние соматического здоровья

Материалы и оборудование: ростомер, весы напольные, спирометр, динамометр ручной, тонометр, фонендоскоп, секундомер, спирт, вата

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.

Показатели	Полученные данные
Рост, см	
Масса тела, кг	
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	
Сила ведущей руки, кг	
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин	
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	
Время восстановления пульса после приседаний	
Весо-ростовой индекс, г/см	
Жизненный индекс, мл/кг	
Силовой индекс, %	
Индекс Робинсона, усл. ед.	
Хронические заболевания	

2. Измерить рост, массу тела, ЖЕЛ, силу ведущей руки.

3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.

4. Провести пробу с приседаниями. Для этого определить ЧСС в состоянии покоя в положении стоя за 15 сек. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 30 сек. Сразу после нагрузки определить ЧСС в положении стоя за 15 сек. Повторять измерение ЧСС через каждые 15 сек в течение 3 мин отдыха стоя. Определить время восстановления ЧСС.

5. Занести полученные данные в таблицу.

6. Вычислить индексы: весо-ростовой, жизненный, силовой и Робинсона по формулам:

а) весо-ростовой индекс:

масса тела (г) / рост (см);

б) жизненный индекс:

ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг);

в) силовой индекс:

сила ведущей руки (кг) / масса тела (кг) x 100;

г) индекс Робинсона:

$$\text{ЧСС} \times \text{САД} / 100$$

7. Определить уровень здоровья в баллах (см. таблицы).

8. Сделать вывод о состоянии соматического (физического) здоровья.

Экспресс-оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Уровни здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1. <u>Масса тела</u> , г/см рост	Более 451	351-450	350 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. <u>ЖЕЛ</u> , мл/кг масса тела	Менее 40	41-45	46-50	51-56	Более 56
Баллы	-1	0	1	2	3
3. <u>Сила кисти</u> , % Масса тела	Менее 40	41-50	51-55	56-60	61 и более
Баллы	-1	0	1	2	3
4. <u>ЧСС x САД</u> , усл.ед 100	Более 111	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	-1	0	3	5
5. <u>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек</u>	Более 3 мин	2-3 мин	1.3-1.59	1 – 1.29	59 сек и менее
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья, баллы	3 и менее	4-6	7-11	12-15	16-18

Экспресс-оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Уровни здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1. <u>Масса тела</u> , г/см рост	Более 501	451-500	450 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. <u>ЖЕЛ</u> , мл/кг масса тела	Менее 50	51-55	56-60	61-65	Более 66
Баллы	-1	0	1	2	3
3. <u>Сила кисти</u> , % Масса тела	Менее 60	61-65	66-70	71-80	81 и более
Баллы	-1	0	1	2	3
4. <u>ЧСС x САД</u> , усл.ед 100	Более 111	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	-1	0	3	5
5. <u>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек</u>	Более 3 мин	2-3 мин	1.3-1.59	1 – 1.29	59 сек и менее
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья, баллы	3 и менее	4-6	7-11	12-15	16-18

Работа 6

Определение состояния здоровья по формуле Р.М. Баевского

По определению И.И. Брехмана, здоровье представляет собой способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Здоровье можно рассматривать как степень выраженности

адаптационных (приспособительных) реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Р.М. Баевским предложена методика оценки адаптационного потенциала, отражающего возможности организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Цель работы: оценить функциональное состояние системы кровообращения.

Материалы и оборудование: ростомер, напольные весы, тонометр, фонендоскоп, секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу

Показатели	Полученные данные	
	Покой	Сразу после приседаний
Рост, см		
Масса тела, кг		
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин		
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.		
Диастолическое артериальное давление (ДАД), мм рт.ст.		
Возраст, лет		

2. Измерить рост, массу тела.

3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.

4. Определить ЧСС и артериальное давление после 20 приседаний за 30 секунд.

5. Определить адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения (до и после физической нагрузки) по формуле:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times \text{Возраст} + 0,009 \times \text{Масса} - 0,009 \times \text{Рост} - 0,27$$

6.Сделать вывод о характере адаптации системы кровообращения и уровне функционального состояния.

Характер адаптации	Возраст		Характеристика уровня функционального состояния
	До 21 года	Более 21 года	
Удовлетворительная	до 2,1	До 2,6	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
Напряжение механизмов адаптации	2,11-3,2	2,6 – 3,2	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
Неудовлетворительная	3,21-4,3	3,21-4,3	Снижение функциональных возможностей организма
Срыв адаптации	4,31 и выше	4,31 и выше	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Работа 7

Определение длительности индивидуальной минуты по методу Халберга

Длительность индивидуальной минуты (ИМ) является одним из критериев организации биологических ритмов. У здоровых людей величина ИМ является относительно стойким показателем, характеризующим эндогенную организацию времени, адаптивные способности организма. У лиц с высокими способностями к адаптации ИМ превышает минуту физического времени и в среднем составляет 62,9-69,71 с. У лиц с невысокими способностями к адаптации ИМ равна в среднем 47,0-46,2 с. По величине ИМ можно также судить о наступлении утомления у людей разного возраста. Неблагоприятные условия приводят к ускорению субъективного хода времени.

Цель работы: оценить длительность индивидуальной минуты.

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. По команде экспериментатора испытуемый начинает счет секунд про себя (от 1 до 60 в ритме подсчета минуты по секундам). Цифру 60 испытуемый произносит вслух. Истинное время экспериментатор фиксирует по секундомеру.
2. Определить длительность индивидуальной минуты (ИМ) 3 раза.
3. Занести результаты в протокол. Подсчитать среднюю величину ИМ.
4. Сделать вывод о соответствии длительности ИМ астрономической и способности к адаптации.

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Что понимают под соматическим здоровьем?
2. Каким образом определяют адаптационный потенциал организма человека и что он характеризует?
3. Какие параметры учитывают при экспресс-оценке соматического здоровья по Апанасенко?
4. Сколько и какие уровни соматического здоровья выделяют по методике Апанасенко?

ТЕМА 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – состояние, имеющее границы. Количество здоровья определяется уровнем функционального состояния систем организма и суммой их резерва. Резервы здоровья – максимальное количество физиологических возможностей органов и систем органов. Рекомендуемые тесты позволяют увидеть границы приспособительных реакций, диапазон которых и характеризует состояние здоровья.

Работа 8

Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы по Д.Н. Давиденко

Цель работы: оценить физическую работоспособность.

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу

Показатели	Полученные данные
ЧСС1, уд./мин	
ЧСС2, уд./мин	
(ЧСС2-ЧСС1)*10	
ЧСС3, уд./мин	
ЧСС4, уд./мин	
ЧСС5, уд./мин	
Общая сумма	

2. Подсчитать частота сердечных сокращений в состоянии покоя (в положении лежа) за 1 минуту (ЧСС1).

3. Встать и подсчитать частоту сердечных сокращений за вторую минуту пребывания в вертикальном положении (ЧСС2).

4. Разность между величинами ударов пульса в состоянии стоя и лежа умножить на 10.

5. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 с (во время приседания руки энергично вытягиваются вперед, при вставании - опускаются). Подсчитать ЧСС за первую минуту восстановления (ЧСС3).

6. Подсчитывается ЧСС за вторую минуту восстановления (ЧСС4).

7. Подсчитывается ЧСС за третью минуту восстановления (ЧСС5).

8. Полученные данные занести в таблицу.

9. Суммировать результаты, полученные в заданиях (пункты 2-7).

10. Сделать вывод о физической работоспособности.

Уровень физической работоспособности	Сумма
низкий	500 и более
ниже среднего	450-500
средний	400-450
выше среднего	350-400
высокий	меньше 350

Работа 9 Определение индекса Руфье

Цель работы: оценить физическую работоспособность.

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В положении сидя у обследуемого определить ЧСС после 5 мин покоя (P_1).

Примечание. ЧСС во всех случаях после нагрузки определяется в течение 15 с и фиксируется в перерасчете за 1 мин.

2. Предложить обследуемому произвести 30 глубоких приседаний в течение 30 с. Сразу после нагрузки измерить ЧСС в положении стоя (P_2).

3. Повторить определение ЧСС через 1 мин отдыха сидя (P_3).

4. Рассчитать индекс Руфье по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

5. Результаты исследования записать в тетрадь и дать оценку физической работоспособности по значению полученного индекса Руфье (таблица).

6. Сделать и записать вывод о состоянии физической работоспособности обследуемых.

Таблица - Оценка физической работоспособности по индексу Руфье

Индекс Руфье	Оценка
Меньше 0	Отличная
0 - 5	Хорошая
6 - 10	Посредственная
11 - 15	Слабая
Больше 15	Неудовлетворительная

Работа 10

Определение коэффициента Хильдебранта

Коэффициент Хильдебранта является показателем межсистемных (кардиореспираторных) отношений вегетативных функций

Цель работы: оценить кардио-респираторный резерв по коэффициенту Хильдебранта.

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. В покое определить ЧСС за 1 минуту и частоту дыхания (ЧД) за 1 минуту

2. Рассчитать коэффициент Хильдебранта (Q) по формуле:

$$Q = \text{ЧСС (уд./мин)} / \text{ЧД (/ мин)}$$

3. Сделать вывод.

Примечание. В покое $Q = 2,8-4,5$ усл.ед. Отклонение от этих значений позволяет говорить о рассогласованности в деятельности сердечно-сосудистой и респираторной систем.

Работа 11

Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

Для более полной характеристики деятельности системы кровообращения организма следует сопоставить изучаемые показатели в состоянии покоя, а также до и после выполнения физической нагрузки (стандартной, дополнительной или специальной). Необходимо также определять длительность восстановления этих показателей до значений, предшествовавших исследованию.

Реакция организма на физическую нагрузку рассматривается как важнейший критерий здоровья, определяющий его уровень и полноту.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Материалы и оборудование: секундомер

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Сосчитать пульс сидя, в спокойном состоянии за 10 с (ЧСС₁).
2. В течение 90 с сделать 20 наклонов вниз с опусканием рук. Повторно сосчитать пульс за 10 с сразу после выполнения наклонов (ЧСС₂).
3. Сосчитать пульс за 10 с через 1 мин после выполнения наклонов (ЧСС₃).
4. Рассчитать показатель реакции (ПР) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

$$\text{ПР} = (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3 - 33) : 10$$

5. Оценить полученные результаты, используя таблицу.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку

ПР	Оценка
0 – 0,3	Сердце в прекрасном состоянии
0,31 – 0,6	Сердце в хорошем состоянии
0,61 – 0,9	Сердце в среднем состоянии

0,91 – 1,2	Сердце в посредственном состоянии
Более 1,2	Следует срочно обратиться к врачу

6.Сделать вывод.

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

- 1.Что такое резервы здоровья?
- 2.Физиологические резервы и их виды
- 3.Методы оценки функциональных резервов организма
- 4.Классификация функциональных (нагрузочных) проб (тестов).

ТЕМА 4. БЛИЗОРУКОСТЬ — ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ПАТОЛОГИИ

Близорукость в школьном возрасте наиболее распространена. Каждый четвёртый выпускник в той или иной степени страдает снижением остроты зрения. Основной ее причиной являются нагрузки в школе и во время выполнения домашних заданий. Статистика показывает, что риск миопии у школьников находится в зависимости от набора факторов риска и степени их влияния на ребенка.

Основные параметры, обуславливающие вероятность развития близорукости у детей:

1.Возраст начала снижения зрения. Чем раньше впервые проявляется миопия, тем активнее будет её развитие. Самый пессимистичный прогноз у детей, имеющих ослабленное зрение в раннем и дошкольном возрасте.

2.Пол ребёнка. Несколько чаще близорукость диагностируется у девочек. Имеет место соотношение порядка 55/45.

3.Наследственная предрасположенность. Если родители (оба или один) страдают миопией, вероятность развития близорукости у ребёнка возрастает в 3-6 раз.

4.Образ жизни, режим труда и отдыха. Замечено, что у пассивных детей, малоподвижных и стремящихся избегать любых форм активности, заболевание выявляется чаще и прогрессирует втрое быстрее. Также существенное влияние оказывает питание. Рацион школьника должен содержать достаточное количество белков и углеводов, весь необходимый набор витаминов, макро- и микроэлементов. Кроме того, нужно с детства приучать ребёнка следить за осанкой во время письма и чтения, обеспечить достаточную освещённость рабочего места, ограничить время просмотра телевизора и работы за компьютером. Очень желательно проводить вместе со школьником разминку во время длительных занятий при выполнении домашнего задания.

Работа 12

Профилактика близорукости и зрительного утомления

Основные причины ухудшения зрения (врожденные и приобретенные):

- длительные нагрузки на глаза;
- дефицит влаги в слизистых оболочках;
- нарушение циркуляции крови в тканях;
- сопутствующие заболевания;
- недостаток сна;
- регулярное и неограниченное использование гаджетов.

Комплекс упражнений подходит для людей, чья профессиональная деятельность связана с постоянным напряжением зрительного аппарата, детей с близорукостью или повышенным риском этого заболевания (наследственность, напряженная учеба и т.д.).

В целом практически любое упражнение для глаз направлено на достижение следующих эффектов:

расслабление глазных мышц;

устранение признаков нервного спазма и астенопии — быстрой утомляемости глаз;

восстановление остроты зрения;

улучшение фокусировки;

стимуляция работы слезных желез;

нормализация кровообращения в глазных яблоках.

Это позволяет предотвратить развитие различных заболеваний, в том числе синдрома «сухого глаза». Более того, эти упражнения помогают остановить прогрессирование зрительной патологии.

Цель работы: познакомиться и разучить упражнения, способствующие профилактике близорукости и зрительного утомления.

Материалы и оборудование: комплекс специальных упражнений

Рекомендации к выполнению практической работы

Повторять их следует каждый день, выделив конкретное время для гимнастики, чтобы вас ничего не отвлекло и не мешало. Можно использовать не все упражнения, а выбрать для себя наиболее подходящие.

Первые 7 упражнений считаются более простыми и легкими, поэтому они подходят для новичков и тех, у кого хорошее зрение, т.е. в качестве профилактики. Оставшиеся упражнения считаются гимнастикой повышенной сложности, и направлены на коррекцию зрения, но переходить к ним следует, освоив первую половину комплекса.

Общее время выполнения комплекса после того, как все упражнения будут освоены и выучены — 7-10 минут, т.е. необременительная, быстрая и полезная гимнастика.

Упражнение 1 – «Зажмуривание»

Сесть на стул и с усилием зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть веки тоже на 5 секунд. Повторить 7-8 раз. Эффект: расслабление мышечного аппарата глаза, укрепление мышц век, улучшение кровообращения.

Упражнение 2 – «Моргание»

Сесть на стул с прямой головой и быстро моргать не менее 1 минуты. Эффект: улучшение кровообращения и кровоснабжения глаз.

Упражнение 3 – «Перемещение взгляда»

В положении стоя (голова прямая) посмотреть вдаль в течение 2-3 секунд. Поднести указательный палец руки к лицу и поставить его на расстоянии 30 см от глаз, по средней линии, перевести глаза на кончик пальца и удерживать взгляд 3-5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10 раз. Эффект: тренировка мышечного аппарата глаза.

Упражнение 4 – «Массаж век»

В положении сидя закрыть веки и аккуратно массировать глаза подушечкой пальца: верхнее веко от внутреннего к наружному краю, нижнее веко – наоборот. Проводить массаж в течение 1 минуты. Эффект: расслабление мышц, удерживающих глаз, и стимуляция кровообращения.

Упражнение 5 – «Поочередная тренировка глаз»

В положении стоя указательный палец руки поставить по средней линии лица на удалении 30 см от глаз, всмотреться в кончик пальца 5 секунд. Ладонью второй руки прикрыть левый глаз на 5 секунд, не отрывая взгляда от пальца правым глазом. Затем убрать ладонь и снова смотреть на палец двумя глазами 5 секунд. В такой же очередности повторить с другим глазом. Повторить 5 раз для каждого глаза. Эффект: тренировка работы обоих глаз.

Упражнение 6 – «Горизонтальные движения глазами»

В положении стоя с неподвижной головой отвести правую руку в полусогнутом положении в сторону, вытянуть указательный палец и медленно передвигать руку в другую сторону следя за пальцем глазами, затем также медленно вернуть руку в исходное положение, не отводя взгляда от пальца. Повторить 10 раз. Эффект: укрепление мышц, отвечающих за горизонтальные движения глазного яблока, улучшение координации глаз.

Упражнение 7 – «Нажатие на веки»

В положении сидя закрыть глаза, положить на каждое веко по три пальца руки и легко нажать на веко, удержать пальцы 2 секунды и затем отвести руки от глаз. Повторить 5 раз. Эффект: улучшение циркуляции жидкости внутри глаза.

Упражнение 8 – «Фиксация взгляда»

В положении сидя посмотреть вдаль и зафиксировать взгляд на 5 секунд, затем перевести его на кончик носа, зафиксировать на 3-5 секунд. Повторить 6 раз. Эффект: развитие способности длительно удерживать взгляд на предметах, близко расположенных от глаз.

Упражнение 9 – «Вертикальные движения глазами»

В положении стоя с неподвижной головой поднять вверх полусогнутую правую руку, вытянуть указательный палец и зафиксировать на нем взгляд, затем

медленно переместить руку вертикально вниз, также медленно вернуть руку в исходное положение. Повторить 10 раз. Эффект: укрепление мышц, отвечающих за вертикальные движения глазных яблок, тренировка координации глаз.

Упражнение 10 — «Круговые движения»

В сидячем положении с неподвижной головой вытянуть полусогнутую руку перед собой и отвести ее вправо. Вытянуть указательный палец, зафиксировать на нем взгляд и начать круговые движения рукой по часовой стрелке так, чтобы палец находился на расстоянии полуметра от глаз. То же самое повторить с другой рукой, осуществляя круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5 раз. Эффект: развитие координации сложных движений, укрепление вестибулярного аппарата.

Упражнение 11 — «Движения в разные стороны»

В положении стоя с неподвижной головой поднять глаза максимально вверх, затем опустить глаза вниз, потом вправо и, наконец, влево. Повторить 8 раз. Эффект: тренировка сложных движений глаз.

Упражнение 12 — «Круговые движения-2»

В положении сидя, зафиксировав голову в неподвижном положении, поднять глаза вверх и сделать ими движения по кругу, по часовой стрелке. Затем сделать то же самое, но против часовой стрелки. Повторить 5 раз. Эффект: повышение устойчивости вестибулярных реакций, развитие сложных движений глаз.

Упражнение 13 — «Статистическое напряжение»

В положении сидя закрыть глаза и зафиксировать голову в неподвижном положении. С закрытыми веками поднять глаза вверх, затем опустить вниз, затем повернуть вправо и, наконец, влево. Повторить 6 раз, не забывая, что глаза должны быть закрыты. Эффект: развитие способности статистического напряжения.

Упражнение 14 — «Диагональ»

В положении стоя опустить голову и посмотреть на левую ступню, затем поднять голову и устремить взгляд в правый верхний угол помещения. Опустить голову и посмотреть на правую ступню, поднять голову и присмотреться к левому верхнему углу помещения. Повторить 4 раза. Эффект: Улучшение координации движений и глаз, и головы.

Упражнение 15 — «Тренировка мышц глаза»

В положении стоя посмотреть на противоположную стену (находясь от нее на расстоянии пару метров), мысленно разделить расстояние до стены на 2 равных части и перевести взгляд на воображаемую точку, разделяющую обе половины комнаты. Затем разделить половину, которая ближе к вам, еще наполовину и устремить взор на воображаемую точку посередине. Оставшуюся часть расстояния, разделить еще наполовину и опять зафиксировать взгляд на точке, проходящей посередине. Повторить 5 раз. Эффект: координация и тренировка внутренних и наружных мышц глаз, развитие способности к оценке расстояний.

Зарядка для глаз при астигматизме

Упражнения при астигматизме направлены на расслабление различных групп глазных мышц. Представьте, что перед Вами на стене висит крест. Переводите взглядом по его линиям сначала вверх-вниз, а потом влево и вправо. После этого «нарисуйте» в воздухе круг, скользя по окружности в разные стороны. Повторите это упражнение со знаком бесконечности или с восьмеркой. Выполняется каждое из них 5-6 раз.

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Школьные формы патологии органа зрения.
2. Причины близорукости.
3. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
4. Коррекция близорукости.
5. Программа улучшения зрения.

ТЕМА 5. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Пища – единственный источник энергии и строительный материал для формирования сложных структур организма и энергии для умственной и физической активности.

Недостаток или избыток питания – факторы риска, которые способствуют нарушению жизнедеятельности организма. Длительные изменения в рациональном питании сопровождается развитием болезней алиментарного происхождения, снижением защитных функций организма, работоспособности и, в конечном счете, продолжительности жизни.

Основными показателями рационального питания являются сбалансированность и правильный режим питания. Сбалансированным называется питание, в котором обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности и общего жизненного уклада, способных проявить в организме максимум своего полезного биологического действия.

Работа 13

Анкетирование по питанию

Цель работы: провести самооценку особенностей питания.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы анкеты.
2. Оценить особенности питания.
3. Сделать вывод.

1. Сколько раз в день вы принимаете пищу? _____

2. В какое время у вас обычно:

Завтрак		Обед	Полдник	Ужин
1-й	2-й			

3. Какие блюда и напитки обычно составляют ваше меню в течение дня?

	Блюда и напитки	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Фрукты				
2	Салаты из свежих овощей				
3	Овощи вареные и тушеные				
4	Картофель				
5	Каша				
6	Бутерброды				
7	Мучные изделия				
8	Мясные и рыбные блюда				
9	Яйца				
10	Молоко				
11	Кисломолочные продукты				
12	Суп				
13	Сок				
14	Чай				
15	Кофе				
16	Какао				
17	Кондитерские изделия				
18	Другое				

4. Какие продукты в вашей семье употребляют чаще (в каждой строчке возможен выбор нескольких позиций):

1) а) со своего огорода; б) с рынка; в) из магазина;

2) а) сырые (свежие); б) термически обработанные; в) консервированные;

3) а) отечественные; б) импортные.

5. Принято ли у вас в семье:

а) соблюдать посты; б) соблюдать принципы лечебного голодания; в) соблюдать принципы рационального питания; г) не принято ничего из вышеперечисленного.

6. Как часто вам приходится принимать пищу в местах общественного питания:

а) никогда; б) иногда; в) 1 раз в день; г) 2 раза в день; д) постоянно.

7. Как часто вы собираетесь всей семьей за общей трапезой:

а) почти никогда; б) только в праздничные дни; в) по выходным и праздникам; г) 1 раз в день; д) все время.

8. Как часто в своем рационе вы используете следующие продукты и напитки:

	Продукты и напитки	Частота употребления				
		Ежедневно	От 4 до 6 раз в неделю	От 1 до 3 раз в неделю	1-2 раза в месяц	Не употребляю
1	Овощи					
2	Фрукты					
3	Молочные продукты					
4	Мясо					
5	Рыба					
6	Яйца					
7	Мучные изделия					
8	Кондитерские изделия					
9	Фасоль, горох, соя, чечевица					
10	Зерновые					
11	Орехи, семечки					
12	Проросшие зерна					
13	Зелень					

14	Мед					
15	Вода					
16	Соки, компоты					
17	Чай					
18	Травяные чаи					
19	Газированные напитки					
20	Кофе					
21	Какао					
22	Квас					
23	Другое					

9. Как вы оцениваете свой вес?

а) недостаточный; б) нормальный; в) избыточный

10. Считаете ли вы необходимым изменить свою массу тела?

а) необходимо «пополнить»; б) надо «остаться таким же/такой же»; в)

необходимо «похудеть»

11. Практикуете ли вы какие-либо виды:

а) поста (если да, то какие) _____

б) лечебного голодания (если да, то какие) _____

в) дозированного голодания (если да, то какие) _____

12. Соблюдаете ли вы какие-либо диеты:

а) с целью коррекции веса; б) связанные со спортивными тренировками

13. Во время еды вы обычно:

а) смотрите телевизор; б) слушаете радио; в) читаете; г) прослушиваете

музыку; д) разговариваете

14.Используете ли вы лекарственные вещества с целью коррекции веса, какие? _____

Работа 14

Определение величины должного основного обмена по формуле и таблице Гарриса-Бенедикта

Основной обмен – это расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности всех органов и температуры тела. Определяется основной обмен утром, натощак (через 14–16 часов после последнего приема пищи) в положении лежа, при окружающей температуре 18–20°C (температура комфорта) с помощью специальных приборов – метаболиметра или спирометра

Круга. Человек в этих условиях расходует примерно 1 ккал на 1 кг массы тела в час.

Таблицы Гарриса-Бенедикта для расчета основного обмена составлены на основании математического анализа многочисленных измерений основного обмена веществ здоровых людей при помощи специальных аппаратов. При составлении таблиц учтены все факторы, влияющие на основной обмен (пол, возраст, вес, рост), поэтому вычисленные по таблицам и определяемые по приборам показатели основного обмена у здоровых людей очень близки по своему значению (в норме разница не должна превышать 10%).

Цель работы: рассчитать свой «должный» основной обмен.

Материалы и оборудование: весы напольные, ростомер, таблицы Гарриса-Бенедикта

Рекомендации к выполнению практической работы

- 1.Подготовить рабочую таблицу.
- 2.Записать возраст (в годах).
- 3.Определить рост (в см).
- 4.Определить массу тела (в кг).
- 5.Расчитать величину должного основного обмена по формуле:

для мужчин:

$$E \text{ осн. об.} = 66 + [13,7 \times \text{МТ (кг)}] + [5 \times \text{Рост (см)}] - [6,8 \times \text{Возраст (годы)}]$$

для женщин:

$$E \text{ осн. об.} = 655 + [9,6 \times \text{МТ (кг)}] + [1,8 \times \text{Рост (см)}] - [4,7 \times \text{Возраст (годы)}]$$

- 6.Определить число А на основании массы тела (в ккал) (таблица 1).
- 7.Определить число Б на основании роста и возраста (в ккал).
- 8.Сложить числа А и Б — это величина основного обмена (в ккал).
- 9.Заполнить таблицу.
- 10.Сделать вывод.

Показатель	Собственные данные
Возраст, года	
Рост, см	
Масса тела, кг	
Величина E осн. об., ккал	
Число А, ккал	

Число Б, ккал	
Величина основного обмена по таблице, ккал	

Работа 15

Определение величины общего обмена по формуле

Общий обмен определяется путем суммирования величины основного обмена, энерготрат на специфическое динамическое действие пищи и рабочей прибавки.

Под специфическим динамическим действием пищи (СДДП) подразумевается усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена. Примерно через 15-30 минут после приема пищи происходит повышение обмена энергии, достигая максимума через 3-6 часов, и сохраняется в течение 10-12 часов. Это расход энергии на моторику, секрецию и всасывание в желудочно-кишечном тракте. СДДП составляет в среднем 15% от величины основного обмена

Рабочая прибавка - это энерготраты при трудовой деятельности. Для студентов рабочая прибавка в среднем составляет 1000 ккал за сутки.

Цель работы: определить величину общего обмена по формуле.

Материалы и оборудование: таблицы Гарриса-Бенедикта

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.

Показатель	Собственные данные
Величина основного обмена, ккал	
СДДП, ккал	
Рабочая прибавка, ккал	
Величина общего обмена, ккал	

2. Определить величину основного обмена с учетом пола, возраста, веса, роста по таблицам Гарриса-Бенедикта

3. Рассчитать величину СДПП по формуле:

$$\text{СДДП} = \text{величина основного обмена} \times 0,15$$

4. Рассчитать величину общего обмена по формуле:

$$\text{Общий обмен} = \text{Основной обмен} + \text{СДДП} + \text{Рабочая прибавка}$$

5. Сделать вывод.

Таблицы Гарриса-Бенедикта
Таблица для определения основного обмена женщин

А				Рост	Б								
Вес					Возраст (годы)								
кг	ккал	кг	ккал	см	15	17	19	21	23	25	27	29	31
39	1028	75	1372	48									
40	1038	76	1382	52									
41	1047	77	1351	56									
42	1057	78	1401	60									
43	1066	79	1411	64									
44	1076	80	1420	68									
45	1085	81	1430	72									
46	1095	82	1439	76									
47	1105	83	1449	80									
48	1114	84	1458	84									
49	1124	85	1468	88	43								
50	1133	86	1478	92	27								
51	1143	87	1487	96	11	21							
52	1152	88	1497	100	15	5	14						
53	1162	89	1506	104	21	11	2						
54	1172	90	1516	108	37	27	18						
55	1181	91	1525	112	53	43	34						
56	1191	92	1535	116	69	59	50						
57	1200	93	1544	120	85	75	66						
58	1210	94	1554	124	101	101	82						
59	1219	95	1564	128	117	107	98						
60	1229	96	1573	132	133	123	114						
61	1238	97	1583	136	140	133	130						
62	1248	98	1592	140	165	155	146						
63	1258	99	1602	144	181	171	167						
64	1267	100	1611	148	197	187	176						

65	1277			152	212	201	192	183	174	164	155	146	136
66	1286			156	227	215	206	190	181	172	162	153	144
67	1296			160	242	223	220	198	188	179	170	160	151
68	1305			164	257	243	234	205	196	186	177	168	158
69	1315			168	271	255	246	213	203	194	184	175	166
70	1325			172	285	268	258	220	211	201	192	183	173
71	1334			176	299	279	270	227	218	209	199	190	181
72	1344			180	313	291	282	235	225	216	207	197	188
73	1353			184	327	303	294	242	233	223	214	204	195
74	1363			186	336	315	306	250	240	231	221	215	203

Таблица для определения основного обмена мужчин

А				Рост, см	Б									
Вес					Возраст (годы)									
кг	ккал	кг	ккал		15	17	19	21	23	25	27	29	31	
37	575	71	1043	48										
38	589	72	1057	52										
39	603	73	1070	56										
40	617	74	1084	60										
41	630	75	1098	64										
42	644	76	1112	68										
43	658	77	1125	72										
44	672	78	1139	76										
45	658	79	1153	80										
46	699	80	1167	84										
47	713	81	1180	88										
48	727	82	1194	92	100									
49	740	83	1208	96	140	119								
50	754	84	1222	100	180	163	128							
51	768	85	1235	104	220	193	168							

52	782	86	1249	108	260	233	208						
53	795	87	1263	112	300	283	248						
54	809	88	1277	116	340	313	288						
55	923	89	1290	120	380	353	328						
56	837	90	1304	124	480	395	368						
57	850	91	1318	128	460	433	408						
58	864	92	1332	132	500	473	448						
59	878	93	1345	136	540	513	488						
60	892	94	1359	140	580	553	528						
61	905	95	1373	144	620	593	568						
62	919	96	1387	148	660	633	608						
63	933	97	1406	152	700	673	648	619	605	592	578	565	551
64	947	98	1414	156	740	713	678	669	625	612	598	585	571
65	960	99	1428	160	780	746	708	659	645	631	618	605	591
66	974	100	1442	164	810	773	738	679	665	652	638	625	611
67	988	101	1455	168	840	803	768	699	685	672	658	645	631
68	1002	102	1469	172	860	823	788	719	705	692	678	665	651
69	1015	103	1483	176	880	843	808	729	725	718	698	685	671
70	1029	104	1497	180	900	863	828	759	745	732	718	705	691
		105	1510	184	920	893	848	779	765	752	738	725	711
				188	940	903	868	799	785	772	758	745	731
				192		923	888	819	805	792	778	765	751
				196			908	839	825	812	798	785	771
				200				859	845	832	818	805	791

Работа 16

Определение суточного расхода энергии с помощью хронометражно-табличного метода

Суточный расход энергии складывается из трех величин: основного обмена, величины повышения обмена при приеме пищи и величины затрат энергии при различных видах деятельности.

СУТОЧНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ (ОБРАЗЕЦ)

Вид деятельности	Время (от-до)	Продолжительность (мин)	Расход энергии в 1 мин на 1 кг массы тела (ккал)	Вычисление расхода энергии (ккал на 1 кг массы тела)
1. Сон	23.00 – 7.00	480	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
2. Утренняя зарядка	7.00 – 7.15	15	0,0648	$0,0648 \times 15 = 0,972$
3. Личная гигиена	7.15 – 7.25	10	0.0329	$0.0329 \times 10 = 0,329$
4. Домашняя работа	7.25 – 7.40	15	0.053	$0.053 \times 15 = 0,795$
5. Прием пищи сидя	7.40 – 8.00	20	0.0236	$0.0236 \times 20 = 0,472$
6. Одевание	8.00 – 8.10	10	0.0281	$0.0281 \times 10 = 0,281$
7. Личная гигиена	8.10 – 8.30	20	0.0329	$0.0329 \times 20 = 0,658$
8. Ходьба	8.30 – 8.45	15	0.0714	$0.0714 \times 15 = 1,071$
9. Езда в транспорте	8.45 – 9.30	45	0.0267	$0.0267 \times 45 = 1,2015$
10. Ходьба	9.30. – 9.40	10	0.069	$0.069 \times 10 = 0,69$
11. Отдых сидя	9.40 – 10.00	20	0.0229	$0.0229 \times 20 = 0,458$
12. Слушание лекций	10.00 – 11.35	95	0.0243	$0.0243 \times 95 = 2,3085$
13. Прием пищи	11.35 – 12.00	25	0.0236	$0.0236 \times 25 = 0,59$
14. Отдых сидя	12.00 – 12.05	5	0.0229	$0.0229 \times 5 = 0,1145$
15. Умственный труд	12.05 – 15.25	200	0.0243	$0,0243 \times 200 = 4,86$
16. Ходьба	15.25 – 15.35	10	0.069	$0.069 \times 10 = 0,69$
17. Езда в транспорте	15.35 – 16.20	45	0.0267	$0.0267 \times 45 = 1,2015$
18. Переодевание	16.20 – 16.30	10	0.0281	$0.0281 \times 10 = 0,281$
19. Домашняя работа	16.30 – 17.20	50	0.053	$0,053 \times 50 = 2,65$
20. Прием пищи сидя	17.20 – 17.50	30	0.0236	$0.0236 \times 30 = 0,708$
21. Мытье посуды	17.50 – 18.00	10	0.0343	$0,0343 \times 10 = 0,343$
22. Писание реферата	18.00 – 19.30	90	0.024	$0.024 \times 90 = 2,16$

23. Отдых сидя	19.30 – 21.00	30	0.0229	0.0229 x 30 = 0,687
24. Прием пищи сидя	21.00 – 21.20	20	0.0236	0.0236 x 20 = 0,708
25. Мытье посуды	21.20-21.30	10	0.0343	0,0343 x 10 = 0,343
26. Отдых сидя	21.30 – 22.30	60	0.0229	0.0229 x 60 = 1,374
27. Личная гигиена	22.30 – 23.00	30	0.0329	0.0329 x 30 = 0,987
			ИТОГО	33,373

Расход энергии:

А) $33,373 \times \text{массу тела (60 кг)} = 2002,38$ ккал

Б) находим 15% - на неучтенные энерготраты

$2000,38 \times 0,15 = 300,357$ ккал

Суточный расход энергии составил $2002,38 + 300,357 = 2302,7$ ккал

Вывод: суточный расход энергии составил 2302, 7 ккал.

РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ РАБОТЫ (включая основной обмен)

Вид работы	Энерготраты, ккал/мин на 1 кг веса	Вид работы	Энерготраты, ккал/мин на 1 кг веса
Бег со скоростью:		Печатание на машинке	0.0333
180 м/мин	0.178	Работа огородников:	
320 м/мин	0.32	подготовка грядок	0.0806
8 км/ч	0.1357	поливка грядок	0.0709
Беседа сидя	0.0252	Работа в лаборатории:	
-//- стоя	0.0267	сидя (практич. Занятия)	0.025
Вытирание пыли	0.0411	стоя (практич. Занятия)	0.036
Гимнастика:		в научной лаборатории	0.0309
Вольные движения	0.0845	Работа на счетной машине	0.0247
Занятия на снарядах	0.128	Стояние вольно	0.025
Гребля	0.11	Стирка вручную	0.0511
Одевание и раздевание	0.0281	Сон	0.0155
Глажение белья	0.0323	Умственный труд (слушание лекций и пр.)	0,0243
Домашняя работа	0.053	Уборка постели	0.0329
Езда на велосипеде на работу	0.1142	Урок классического балета	0.0966
Езда в автомашине сидя, в автобусе стоя	0.0267	Урок бальных танцев	0.0596
Катание на коньках	0.1071	Физические упражнения (зарядка)	0.0648
Личная гигиена	0.0329	Ходьба по двору (110 шагов в минуту)	0.069

Лыжный спорт:		-//- по снежной дороге	0.0914
подготовка лыж	0.0546	-//- 6 км/ч	0.0714
передвижение по пересеченной местности	0.2086	-//- 8 км/ч	0.1548
учебные занятия	0.1707	Хозяйственная работа	0.0573
Мытье посуды	0.0343	Чтение вслух	0.025
Мытье пола	0.0548	Школьные занятия	0.0264
Отдых стоя	0.0264	Шитье ручное	0.0264
Отдых сидя	0.0229	Бокс:	
Отдых лежа (без сна)	0.0183	упражнения скакалкой	со 0.1033
Подметание пола	0.0402	упражнения пневматич. Грушей	с 0.1125
Плавание	0.119	удары по мешку	0.2014
Пение	0.029	Борьба	0.1866
Прием пищи сидя	0.0236	Плавание со скоростью 50 м/мин	0.17
Писание писем и т.д.	0.024	Фехтование	0.1333
Произнесение речи без жестов	0.0369		

Работа 17

Составление и оценка своего суточного пищевого рациона

Суточный пищевой рацион каждого человека должен содержать белки, жиры и углеводы.

Согласно концепции сбалансированного питания, белковый рацион студента должен примерно на 2/3 состоять из белков животного происхождения и лишь на 1/3 – растительного. Что касается белкового рациона студентов, то их потребность в белке несколько больше, чем у зрелых (взрослых).

Для студентов рекомендуется потреблять 400-440 г углеводов в день. В углеводном рационе студента сахар должен составлять лишь 10-20% общего числа потребляемых углеводов, а остальные 80-90% должны приходиться на долю продуктов, богатых крахмалом, а также фруктов и овощей.

Соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято за 1:1,1:4,1 для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом.

Распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи, %

Прием пищи	4-х разовое питание	3-х разовое питание
Завтрак	30-35	30
2 завтрак или полдник	10 — 15	
Обед	35-40	45-50
Ужин	15-20	20-25

Цель работы: оценить суточный пищевой рацион.

Материалы и оборудование: таблицы «Перечень блюд», «Состав и калорийность пищевых продуктов», «Масса некоторых «штучных» продуктов», калькулятор

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.
2. Составить меню типичного дня.
3. Определить количественный и качественный состав, пользуясь соответствующими таблицами (табл. Перечень блюд и Состав и калорийность пищевых продуктов).
4. Определить энергетическую ценность каждого приема пищи и его процентное отношение к суточной энергоемкости рациона.
5. Определить суммарное количество и соотношение белков, жиров и углеводов.
6. Полученные данные занести в таблицу.
7. Дать развернутое заключение, отметив:
 - соответствие энергоемкости своего пищевого рациона энерготратам;
 - соответствие качественного состава рациона гигиеническим требованиям;
 - распределение энергоемкости по отдельным приемам пищи и соответствие гигиеническим требованиям.
8. Сделать общий вывод и дать рекомендации по оптимизации питания.

Таблица – Меню-раскладка суточного пищевого рациона

Наименование продуктов	Вес продуктов (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак					
1. Каша манная					
Крупа	60	6.78	0.42	43.98	196
Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	75
Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116
Сахар	5	-	-	4.99	19

Всего					... ккал
Второй завтрак					

Всего					... ккал

Обед					

Всего					... ккал
Ужин					
	
Всего					... ккал
ИТОГО за сутки		... г	... г	... г	... ккал

**Таблица – Меню-раскладка суточного пищевого рациона
(ОБРАЗЕЦ НАЧАЛА ТАБЛИЦЫ)**

Наименование продуктов	Вес продуктов (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
Завтрак					
1. Каша манная					
Крупа	60	6.78	0.42	43.98	196
Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	75
Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116
Сахар	5	-	-	4.99	19
2. Какао с молоком					
Какао	5	1.21	0.88	1.4	18.7
Молоко	100	2.8	3.2	4.7	58
Сахар	15	-	-	14.97	56
3. Хлеб с маслом и сыром					
Хлеб пшеничный	100	7.7	0.9	49.5	226
Масло	10	0.06	8.25	0.09	75
Сыр	15	3.51	4.5	-	56
Всего					896 ккал
Второй завтрак					
...

Перечень блюд

Наименование блюда и примерный набор продуктов на 1 порцию	Вес и количество продуктов	Наименование блюда и примерный набор продуктов на 1 порцию	Вес и количество продуктов
1. Борщ		7. Рассольник	
мясо	50-100 г	почки	70 г
капуста	150 г	огурцы соленые	50 г
картофель	100 г	картофель	100 г
свекла	100 г	морковь	20 г
морковь	20 г	капуста	50 г
лук репчатый	10 г	лук	5 г
томат	10 г	сметана	20 г
сметана	20 г	8. Суп грибной	
2. Щи		крупя перловая	40 г
мясо	50 г	грибы сухие	20 г
капуста свежая	200 г	картофель	200 г
картофель	100 г	лук	5 г
морковь	25 г	масло подсолнечное	15 г
лук	10 г	9. Плов	
томат	10 г	баранина	100 г
сметана	20 г	рис	100 г
3. Суп крупяной (рисовый, перловый и др.)		морковь	5 г
крупя	30-50 г	лук	15 г
мясо	50 г	томат	10 г
картофель	100-150 г	масло	15 г
морковь	10-20 г	10. Мясо жареное	
лук	5-10 г	мясо	150 г
томат	5 г	картофель	200 г
жир	10-15 г	масло топленое	15 г
4. Суп гороховый		11. Мясо тушеное	
горох	70 г	мясо	200 г
мясо	50 г	картофель (капуста)	200 г
лук	20 г	морковь	20 г
морковь	20 г	лук	20 г
масло	10 г	томат	10 г
5. Суп с лапшой и курицей		масло	10 г
лапша (макароны)	50 г	12. Курица жареная	
курица	50 г	курица	250 г
яйцо	¼ шт	рис	100 г
морковь	20 г	масло	10 г
лук	10 г	сметана	30 г
масло сливочное	10 г	13. Судак по-польски	
6. Солянка		Судак	150 г
мясо или рыба	100-150 г	Картофель	200 г
капуста (картофель)	100 г	Яйцо	½ шт
морковь	20 г	масло	20 г

лук	10 г	14. Сырники	
помидоры и огурцы	25 г	творог	200 г
коренья	10 г	масло	10 г
томат	10 г	сахар	20 г
жир	10 г	мука	10 г
мука	5 г	яйцо	½ шт
15. Котлеты		24. Каша овсяная	
говядина	100-150 г	крупа	60 г
картофель	200 г	масло	10 г
морковь	60 г	молоко	150 г
булка	30 г	25. Пудинг рисовый	
лук и томат	по 10 г	рис	60 г
масло	10 г	молоко	100 г
16. Каша рисовая, манная		масло	10 г
крупа	60 г	сухари	25 г
масло	10 г	сахар	10 г
молоко	200 г	изюм	10 г
сахар	5 г	яйцо	¼ шт
17. Каша гречневая, пшеничная, перловая		26. Сосиски	
крупа	70 г	сосиски	150 г
масло	30 г	картофель	150 г
18. Рыба жареная		масло	10 г
рыба	150-200 г	27. Винегрет	
картофель	200 г	картофель	150 г
мука	20 г	свекла	80 г
масло	20 г	капуста квашеная	50 г
19. Макароны с фаршем		огурцы соленые	25 г
мясо	100 г	морковь	20 г
макароны	80 г	лук	10 г
томат	10 г	масло растительное	20 г
масло	10 г	28. Картофель жареный	
20. Печень жареная		картофель	250 г
печень	200 г	масло	20 г
картофель	100 г	лук	10 г
огурцы соленые	50 г	29. Яичница	
сметана	25 г	яйцо	2 шт
масло	10 г	масло	10 г
яйцо	¼ шт	30. Омлет с мясом	
21. Свиные отбивные		яйцо	2 шт
свинина	150 г	молоко	50 г
капуста	100 г	мясо	80 г
морковь	50 г	масло	10 г
картофель	50 г	31. Вареники	
яйцо	¼ шт	творог	150 г
сухари	15 г	мука	30 г
22. Блинчики		сахар	10 г

мука	70 г	яйцо	½ шт
сметана	40 г	32. Кисель клюквенный	
масло	10 г	клюква	80 г
сахар	5 г	мука картофельная	20 г
23. Ватрушки		сахар	40 г
мука	50 г	33. Компот из сухофруктов	
творог	80 г	сухие фрукты	70 г
масло	20 г	сахар	30 г
молоко	50 г	34. Компот из яблок	
сахар	10 г	яблоки	100 г
яйцо	¼ шт	сахар	25 г

Масса некоторых «штучных» продуктов

Название продукта	Масса 1 шт., г
Сдоба обыкновенная	50
Рожок сдобный	60
Баранка простая	25
Сушка простая	10
Сухарь	20
Хлеб кусочек	50
Карамель с начинкой	6
Сахар-рафинад	
- быстрорастворимый	6
- прессованный	6
Конфеты, глазированные шоколадом	12,5
Конфеты неглазированные, батончики	15
Ирис	7
Мармелад	12,5
Пастила	15
Зефир	33
Печенье сахарное	13,5-15
Печенье сдобное	35
Галета	15,5
Крекер	13

Вафля	14
Пряник	20
Пирожное	75
Картофель средней величины	100
Лук репчатый	75
Морковь	75
Огурец грунтовый	100
Томат Ø 6,5 см	115
Ø 5,5 см	75
Банан	72
Груша	135
Хурма	85
Яблоко Ø 6,5 см	130
Ø 7,5 см	200
Апельсин Ø 6,5 см	100
Ø 7,5 см	150
Грейпфрут	130
Лимон	60
Земляника садовая	8
Сарделька	100
Сосиска	50
Яйцо куриное	47

СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (на 100 г продукта)

№	Наименование продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Мука, крупы, бобовые, макаронные изделия					
1.	Мука пшеничная высш сорта	10.3	0.9	74.2	327
2	Мука 1-го сорта	10.6	1.3	73.2	329
3	Мука 2-го сорта	11.7	1.8	70.8	328
4	Крупа манная	11.3	0.7	73.3	326
5	Крупа гречневая	12.6	2.6	68.0	326
6	Крупа рисовая	7.0	0.6	77.3	323
7	Крупа пшено	12.0	2.9	69.3	334
8	Крупа толокно	12.2	5.8	68.3	357
9	Крупа овсяная	11.9	5.8	65.4	345
10	Крупа геркулес	13.1	6.2	65.7	355
11	Крупа перловая	9.3	1.1	73.7	324
12	Крупа ячневая	10.4	1.3	71.7	322
13	Горох лущеный	23.0	1.6	57.7	323
14	Фасоль	22.3	1.7	54.5	309
15	Чечевица	16.9	1.6	50.1	289
16	Кукурузные хлопья	12.7	1.2	69.4	348
17	Макаронные изделия высш сорта	10.4	0.9	75.2	332
Хлеб и хлебобулочные изделия					
1	Хлеб ржаной	4.7	0.7	49.8	214
2	Хлеб из ржано-пшеничной муки	6.8	1.2	46.4	215
3	Хлеб пшеничный	7.7	0.9	49.5	226
4	Хлеб пеклеванный	5.0	0.7	45.4	214
5	Батоны	7.9	1.0	51.9	236
6	Булки городские	7.7	2.4	53.4	254
7	Сдоба обыкновенная	7.6	5.0	65.4	288
8	Сухари	8.5	10.6	71.3	397
9	Сушки	11.0	1.3	73.0	330
Сахар и кондитерские изделия					
1	Сахар	-	-	98.0	374
2	Мед натуральный	0.8	-	80.3	308
3	Леденцы	-	0.1	96.0	362
4	Шоколад молочный	6.9	35.7	52.4	384
5	Шоколад	5.1	34.1	51.3	549
6	Конфеты, глазированные шоколадом, с помадкой	2.9	10.7	76.6	396
7	Какао порошок	24.2	17.5	27.9	373
8	Мармелад	-	0.1	77.7	296
9	Ирис	3.3	7.5	81.8	387
10	Пастила	0.5	-	80.4	305
11	Халва	12.7	29.9	50.6	510

12	Печенье сдобное	10.4	5.2	76.8	376
13	Вафли	3.2	2.8	80.1	342
14	Пирожное бисквитное с фрукт. начинкой	4.7	9.3	64.2	344
15	Пирожное песочное с фрукт. начинкой	5.1	18.5	62.6	424
16	Пирожное слоеное с кремом	5.4	38.6	46.4	544
17	Торт бисквитный с шоколадным кремом	4.4	12.4	53.6	330
18	Пряники заварные	4.8	2.8	77.7	296
Молочные продукты					
1	Молоко коровье пастеризованное	2.8	3.2	4.7	58
2	Молоко обезжиренное	3.0	0.05	4.7	31
3	Молоко белковое	4.3	1.0	6.4	51
4	Сливки 10% жирности	3.0	10.0	4.0	118
5	Сметана 10% жирности	3.0	10.0	2.9	116
6	Сметана 20% жирности	2.8	20.0	3.2	206
7	Сметана 30% жирности	2.6	30.0	2.8	293
8	Творог жирный	14.0	18.0	1.3	226
9	Творог полужирный	16.7	9.0	1.3	156
10	Творог нежирный	18.0	0.6	1.5	86
11	Сырки и масса творожная особая	7.1	23.0	27.5	340
12	Кефир жирный	2.8	3.2	4.1	59
13	Кефир нежирный	3.0	0.05	3.8	30
14	Простокваша обыкновенная	2.8	3.2	4.1	58
15	Ряженка	3.0	6.0	4.1	85
16	Молоко сгущенное стерилизованное	7.0	7.9	9.5	135
17	Молоко сгущенное с сахаром	7.2	8.5	56.0	315
18	Сыр голландский круглый	23.5	30.9	-	380
19	Сыр российский	23.4	30.0	-	371
20	Сыр плавленый 40% жирности	23.0	19.0	-	270
21	Мороженое молочное	3.2	3.5	21.3	125
22	Мороженое сливочное	3.3	10.0	19.8	178
23	Мороженое пломбир	3.8	14.3	18.6	225
24	Молоко сухое из цельного молока	27.4	24.8	36.0	490
25	Молоко сухое обезжиренное	35.5	0.9	49.5	357
Мясные продукты					
1	Баранина 1 категории	16.3	15.3	-	203
2	Баранина 11 категории	20.8	9.0	-	164
3	Говядина 1 категории	18.9	12.4	-	187
4	Говядина 11 категории	20.2	7.0	-	144
5	Свинина средняя	14.1	36.7	-	353
6	Свинина жирная	11.4	49.3	-	489
7	Свинина мясная	14.6	33.0	-	355

8	Мясо кролика	20.7	12.9	-	199
9	Телятина 1 категории	19.7	1.2	-	90
10	Печень говяжья	17.4	3.1	-	124
11	Печень свиная	18.8	3.6	-	108
12	Колбаса молочная вареная	11.7	22.8	-	252
13	Колбаса отдельная	10.1	20.1	1.8	228
14	Колбаса полукопченая украинская	16.5	34.4	-	376
15	Колбаса полукопченая краковская	14.8	31.8	-	356
16	Колбаса полукопченая полтавская	14.8	36.3	-	398
17	Колбаса сырокопченая столичная	24.0	43.4	-	487
18	Куры 1 категории	18.2	18.4	0.7	241
19	Куры 11 категории	20.8	8.8	0.6	165
20	Цыплята 1 категории	17.8	12.3	0.4	183
21	Гуси 1 категории	15.2	39.0	-	412
22	Утки 1 категории	15.8	38.0	-	405
23	Сардельки 1 сорта	9.5	17.0	1.9	198
24	Сардельки свиные	10.1	31.6	1.9	332
25	Сосиски молочные	12.3	25.3	-	227
26	Грудинка	9.5	54.9	-	550
27	Ветчина	16.2	31.5	-	359
28	Говядина тушеная (консервы)	16.8	18.3	-	232
29	Свинина тушеная (консервы)	14.9	32.2	-	349
30	Паштет печеночный	15.6	25.2	0.9	302
Рыба, рыбные и другие продукты моря					
1	Вобла	17.4	1.9	-	90
2	Карась	17.7	1.8	-	87
3	Карп	16.0	3.6	-	96
4	Лещ	17.1	4.1	-	105
5	Минтай	15.9	0.7	-	70
6	Мойва	13.3	11.4	-	156
7	Окунь речной	18.5	0.9	-	82
8	Окунь морской	17.6	5.2	-	117
9	Сайра средняя	19.5	14.1	-	205
10	Сардина океанская	19.0	10.0	-	166
11	Сельдь атлантическая	18.4	13.0	-	188
12	Сельдь иваси	19.5	17.3	-	234
13	Скумбрия	18.0	9.0	-	153
14	Ставрида	18.5	5.0	-	119
15	Судак	19.0	0.8	-	83
16	Треска	17.5	0.6	-	75
17	Тунец	22.0	4.0	-	124
18	Хек	16.6	2.2	-	86
19	Щука	18.8	0.7	-	82

20	Кальмар (филе)	18.0	0.3	-	75
21	Осетр русский	16.4	10.9	-	164
22	Палтус черный	12.8	16.1	-	196
23	Сельдь атлантическая среднесоленая	17.0	8.5	-	145
24	Килька пряного посола (консервы)	15.1	8.9	-	141
25	Килька	14.5	12.2	-	168
26	Икра осетровая зернистая	28.9	9.7	-	203
27	Мясо креветки	19.0	1.0	-	97
28	Печень трески (консервы)	4.2	65.7	1.2	613
29	Горбуша натуральная (консервы)	20.9	5.8	-	138
30	Сардины атлантические в масле (консервы)	17.9	19.7	-	249
31	Шпроты (консервы)	17.4	32.4	0.4	364
32	Скумбрия натуральная (консервы)	16.4	21.4	-	258
33	Сайра (консервы в масле)	18.3	23.3	-	283
34	Скумбрия (консервы в масле)	13.1	25.1	-	278
35	Ставрида (консервы в масле)	18.6	18.5	-	242
36	Ставрида холодного копчения	18.8	11.5	-	179
37	Скумбрия холодного копчения	23.4	6.4	-	151
38	Вобла вяленая	42.9	5.8	-	229
39	Горбуша соленая	20.9	12.2	-	199
40	Кета соленая	22.6	10.1	-	186
41	Кета в собственном соку (консервы)	19.8	4.6	0.5	126
42	Морская капуста	0.9	0.2	3.0	5
Яйца, масло, маргарин					
1	Яйца	12.7	11.5	0.7	157
2	Масло сливочное несоленое	0.6	82.5	0.9	748
3	Масло крестьянское	1.3	72.5	0.9	661
4	Масло топленое	0.3	98.0	0.6	887
5	Масло подсолнечное	-	99.9	-	899
6	Маргарин молочный	0.3	82.3	1.0	746
7	Маргарин сливочный	0.3	82.3	1.0	746
8	Жир кулинарный	-	99.7	-	897
9	Жир кондитерский	-	99.7	-	897
10	Шпиг	1.9	81.9	-	770
11	Майонез	3.1	67.0	2.6	627
Овощи					
1	Баклажаны	0.6	0.1	5.5	24
2	Горошек зеленый	5.0	0.2	13.3	72
3	Кабачки	0.6	0.3	5.7	27
4	Капуста белокачанная	1.8	-	5.4	28
5	Капуста квашеная	0.8	-	1.8	14
6	Капуста цветная	2.5	-	4.9	29

7	Картофель	2.0	0.1	19.7	83
8	Лук зеленый (перо)	1.3	-	4.3	22
9	Лук репчатый	1.7	-	9.5	43
10	Морковь	1.3	0.1	7.0	33
11	Огурцы грунтовые	0.8	-	3.0	15
12	Огурцы парниковые	0.7	-	1.8	10
13	Огурцы соленые	2.8	-	1.3	19
14	Перец сладкий	1.3	-	4.7	23
15	Петрушка (зелень)	3.7	-	8.1	45
16	Редис	1.9	-	7.0	34
17	Редька	1.5	-	7.4	37
18	Салат	1.5	-	2.2	14
19	Свекла	1.7	-	10.8	48
20	Томаты грунтовые	0.6	-	4.2	19
21	Томаты парниковые	0.6	-	2.9	14
22	Тыква	1.0	-	6.5	29
23	Чеснок	6.5	-	21.2	106
24	Грибы сушеные	27.6	6.8	10.0	209
25	Горошек (консервы)	3.1	0.2	7.1	41
26	Томат-пюре	3.6	-	11.8	63
27	Томатный соус острый	2.1	-	19.8	90
28	Баклажанная икра	1.5	12.4	6.4	147
29	Кабачковая икра	1.7	8.9	7.1	119
Фрукты, ягоды, сухофрукты					
1	Арбуз	0.7	-	9.2	38
2	Дыня	0.6	-	9.6	39
3	Абрикосы	0.9	-	10.5	46
4	Апельсины	0.9	-	8.4	38
5	Вишни	0.8	-	11.3	49
6	Гранаты	0.9	-	11.8	52
7	Грейпфруты	0.9	-	7.3	35
8	Груши	0.4	-	10.7	42
9	Лимоны	0.9	-	3.6	31
10	Мандарины	0.8	-	8.6	38
11	Персики	0.9	-	10.4	44
12	Рябина черноплодная	1.5	-	12.0	54
13	Слива	0.8	-	9.9	43
14	Хурма	0.5	-	15.9	62
15	Черешня	1.1	-	12.3	52
16	Яблоки	0.4	-	11.3	46
17	Виноград	0.4	-	17.5	69
18	Земляника	1.8	-	8.1	41
19	Клюква	0.5	-	4.8	28

20	Крыжовник	0.7	-	9.9	44
21	Малина	0.8	-	9.0	41
22	Смородина белая	0.3	-	8.7	39
23	Смородина красная	0.6	-	8.0	38
24	Смородина черная	1.0	-	8.0	40
25	Черника	1.1	-	8.6	40
26	Шиповник свежий	1.6	-	24.0	101
27	Шиповник сухой	4.0	-	60.0	253
28	Бананы	1.5	-	22.4	91
29	Курага без косточек	5.2	-	65.9	272
30	Изюм	1.8	-	70.9	276
31	Чернослив	2.3	-	65.6	264
32	Яблоки сушеные	2.4	-	63.4	270
33	Грецкие орехи	13.6	55.6	11.7	621
34	Арахис	23.4	42.3	14.0	547
35	Фундук	12.8	60.8	9.2	655
Соки					
1	Абрикосовый	0.4	-	14.4	61
2	Апельсиновый	0.6	-	13.8	59
3	Виноградный	0.3	-	18.5	72
4	Вишневый	0.6	-	13.2	57
5	Гранатовый	0.3	-	14.5	61
6	Сливовый	0.3	-	16.1	65
7	Томатный	1.0	-	3.3	18
8	Черносмородиновый	0.4	-	9.5	41
9	Яблочный	0.5	-	11.7	47
Варенье					
1	Варенье из земляники садовой	0.3	-	72.5	299
2	Варенье из малины	0.3	-	69.6	287
3	Варенье из слив	0.4	-	74.6	283
4	Варенье из яблок	0.4	-	68.7	260
5	Повидло абрикосовое	0.4	-	63.9	242
6	Повидло яблочное	0.4	-	65.3	247
Напитки					
1	Напитки безалкогольные газированные на цитрусовых настоях	-	-	7.5	31
2	Пиво	0.6	-	4.8	37
3	Квас хлебный	0.2	-	5.0	25
4	Вино белое столовое	0.2	-	0.2	65
5	Портвейн белый	0.4	-	7.0	123
6	Водка	-	-	0.1	235

Работа 18

Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами

Для сбалансированного питания кроме оптимального соотношения белков, жиров и углеводов необходимо адекватное содержание витаминов, минеральных веществ и воды. Если витаминов в пище мало или они вообще в ней отсутствуют, развиваются болезни, связанные с дефицитом факторов питания.

Водорастворимые витамины (группы В, витамин С) содержатся во многих пищевых продуктах. Они выполняют в организме функцию коферментов. Так как организм не способен запастись водорастворимыми витаминами, потреблять их нужно каждый день. Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) поступают в организм с жирами. Избыток этих витаминов (в особенности витаминов А и D) могут запастись жировые клетки. Эти витамины работают в организме самостоятельно.

Минеральные вещества – неорганические соединения; на их долю приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат в первую очередь структурным компонентом зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Поскольку организм неспособен вырабатывать минеральные вещества самостоятельно, он получает их с пищей.

Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы (кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор, магний), которые требуются организму в относительно больших количествах, и микроэлементы (железо, марганец, йод, кобальт, цинк и фтор), потребность в которых меньше.

Цель работы: оценить обеспеченность организма витаминами и микроэлементами.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Подготовить рабочую таблицу.
2. Ответить на вопросы анкеты.
3. Заполнить таблицу.
4. Сделать общий вывод.

Таблица — Обеспеченность витаминами и микроэлементами

Название витамина, микроэлемента	Количество ответов		Вывод
	«Да»	«Нет»	
Магний			
Калий			
Железо			
Кальций			
Витамин А и бета-каротин			

Витамин Д			
Витамины группы В			
Витамин С			
Витамин Е			

Тест на обеспеченность магнием

1. Часто ли у вас бывают судороги (в частности, ночные судороги икроножных мышц)?
2. Страдаете ли вы болями в сердце, учащенным сердцебиением и сердечной аритмией?
3. Часто ли у вас случается защемление нервов, например, в области спины?
4. Часто ли вы ощущаете онемение, например, в руках?
5. Часто ли вам угрожают стрессовые ситуации?
6. Регулярно ли вы употребляете алкогольные напитки?
7. Регулярно ли вы применяете мочегонные средства?
8. Много ли вы занимаетесь спортом?
9. Предпочитаете ли вы белый хлеб и изделия из белой муки?
10. Вы редко употребляете в пищу салат и зеленые овощи?
11. Во время готовки картофеля и овощей используете ли вы длительную водную обработку?
12. При покупке минеральной воды обращаете ли вы внимание на содержание в ней магния?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен магнием.

Тест на обеспеченность калием

1. Страдаете ли вы мышечной слабостью?
2. Повышено ли у вас давление?
3. Склонны ли вы к отекам?
4. Страдаете ли вы от пассивной деятельности кишечника?
5. Принимаете ли вы регулярно мочегонные препараты?
6. Употребляете ли вы регулярно в большом количестве алкогольные напитки?
7. Очень ли активно вы занимаетесь спортом?
8. Вы мало едите свежих фруктов?
9. Салат и овощи редко попадают на ваш стол?
10. Вы мало едите картофеля?
11. Во время готовки картофеля и овощей используете ли вы длительную водную обработку?
12. Вы редко употребляете фруктовые и овощные соки?
13. Вы редко едите сухофрукты?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен калием.

Тест на обеспеченность железом

1. Часто ли вы чувствуете усталость и подавленность?
2. Произошли ли у вас в последнее время изменения волос и ногтей (например, нетипичная бледность и шероховатость кожи, ломкие волосы, вмятины на ногтях)?
3. Теряете ли вы в последнее время много крови, например, в авариях или через донорство?
4. Обильны ли ваши менструации?
5. Вы беременны?
6. Занимаетесь ли вы профессиональным спортом?
7. Вы редко употребляете мясо?
8. Выпиваете ли вы более трех чашек черного чая или кофе в день?
9. Вы мало едите овощей?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен железом.

Тест на обеспеченность кальцием

1. Страдаете ли вы остеопорозом?
2. Бывает ли у вас аллергия, например, на солнце?
3. Принимаете ли вы регулярно препараты с кортизоном?
4. Часто ли у вас бывают судороги?
5. Вы беременны?
6. Выпиваете ли вы ежедневно меньше 1 стакана молока?
7. Вы мало употребляете таких молочных продуктов, как йогурт или сыр?
8. Пьете ли вы ежедневно напитки типа «колы»?
9. Вы мало употребляете зеленых овощей?
10. Вы едите много мяса и колбасы?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен кальцием.

Тест на обеспеченность витамином А и бета-каротином

1. Страдаете ли вы «куриной слепотой»?
2. Часто ли вы ночью водите машину?
3. Много ли вы работаете с экраном компьютера?
4. Ваша кожа сухая и шелушащаяся?
5. Страдаете ли вы повышенной восприимчивостью к инфекции?
6. Вы много курите?
7. Вы редко едите темно-зеленые овощи, такие, как листовой салат, зеленая капуста или шпинат?
8. Редко ли попадают в ваше меню сладкий перец, морковь и помидоры?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином А и бета-каротином.

Тест на обеспеченность витамином D

1. Страдаете ли вы остеопорозом?
2. Избегаете ли вы солнца?
3. Вы едите мало рыбы, мяса и яиц?
4. Избегаете ли вы масла и маргарина?
5. Вы не едите грибы?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином D.

Тест на обеспеченность витаминами группы В

1. Часто ли вы чувствуете себя не способным к деятельности и лишенным энергии?
2. Легко ли вы раздражаетесь?
3. Часто ли вы подвергаетесь стрессам?
4. Есть ли у вас проблемы с кожей, например, сухая кожа, трещины в уголках рта?
5. Вы регулярно употребляете алкогольные напитки?
6. Отдаете ли вы предпочтение продуктам из муки грубого помола?
7. Вы не едите мясо вообще?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витаминами группы В.

Тест на обеспеченность витамином С

1. Страдаете ли вы частыми простудами или повышенной восприимчивостью к инфекциям?
2. Вы выкуриваете больше 5 сигарет в день?
3. Часто ли вы принимаете медикаменты с ацетилсалициловой кислотой и обезболивающие?
4. Вы редко едите свежие овощи?
5. Вы едите мало сырых салатов?
6. Часто ли вы едите сохраняющуюся в тепле или вновь разогретую еду?
7. Вы варите овощи и картофель в большом количестве воды?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином С.

Тест на обеспеченность витамином Е

1. Страдаете ли вы нарушениями кровоснабжения?
2. У вас слабые соединительные ткани?
3. Образуются ли у вас после повреждения некрасивые шрамы?
4. Часто ли вы бываете на солнце?
5. Вы курите?
6. Часто ли вы подвергаетесь негативному влиянию, например, смога или выхлопных газов?
7. Часто ли вы употребляете растительные масла?
8. Вы не употребляете растительный маргарин?

9. Вы не употребляете продукты из муки грубого помола?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином Е.

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Понятие о рациональном питании.
2. Перечислите принципы рационального питания.
3. Виды энергетических трат организма.
4. Основной обмен, факторы, влияющие на него.
5. Методы определения величины основного обмена.
6. Методы определения суточного расхода энергии школьника.
7. Качественная полноценность пищевого рациона школьника.
8. Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
9. Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
10. Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
11. Режим питания школьников.

ТЕМА 6. ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Психическое здоровье – это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным, устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям, преодолевать их и в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Психическое здоровье, наряду с физическим, является составляющей общего здоровья.

Психическое здоровье характеризуется: отсутствием психических или психосоматических заболеваний; нормальным развитием психики (в соответствии с возрастом); благоприятным (нормальным) функциональным состоянием, равновесием между человеком и окружающим миром, гармонией между ним и обществом.

Любое нарушение психического здоровья связано с: а) врожденными особенностями психики; б) с воздействующими в процессе жизни чрезмерными психическими нагрузками (психический стресс, связанный с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками) и психотравмами.

ВОЗ отмечает, что уже сейчас 45 % всех болезней вызвано стрессом. Распространенность стресса очень велика. В развитых странах 70% населения находятся в состоянии постоянного стресса. Свыше 90% страдают от стресса несколько раз в месяц. Это очень тревожный показатель, учитывая, насколько опасными могут быть последствия стресса.

Работа 19

Оценка уровня личностной тревожности (Дж. Тейлор)

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо

коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Цель работы: провести оценку уровня личностной тревожности.

Материалы и оборудование: опросник

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Оценить, насколько вы согласны с каждым из перечисленных утверждений.

Варианты ответов: «да», «нет», неопределенный ответ.

2. Оценить уровень личностной тревожности, используя ключ.

Ключ для интерпретации ответов: вопросы 1-13 – «Нет», 14-50 – «Да».

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Личностная тревожность: 0 – 6 баллов – малая, от 6 до 20 баллов – средняя, более 20 баллов – высокая.

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня порой бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духу вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами, я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легковозбудимый.
43. Временами, я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду «из себя».
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Работа 20

Определение уровня психологического стресса PSM-25

Стресс — это реакция организма на значимый раздражитель. А по своей природе стрессовая реакция является психофизиологической. Стресс — это врожденный защитный механизм, который на ранних этапах эволюции дал возможность человеку выжить в первобытных условиях; стрессовая реакция позволяет подготовиться организму к возбуждению. В нормальном здоровом организме человека существует механизм, направленный на борьбу с неблагоприятным фактором, воздействие которого может привести к гибели организма. Этот механизм и получил название стресс-реакция.

Цель работы: оценить уровень психологического стресса.

Материалы и оборудование: опросник

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Оценить по 8-балльной шкале ваше состояние в последние дни (4–5 дней).
2. Подсчитать сумму баллов по всем вопросам.
3. Оценить уровень стресса по шкале оценок:
меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;
100 — 125 баллов – средний уровень стресса;
Больше 125 баллов – высокий уровень стресса.
4. Сделать вывод.

1 балл – никогда;	5 баллов – иногда;
2 балла – крайне редко;	6 баллов – часто;
3 балла – очень редко;	7 баллов – очень часто;
4 балла – редко;	8 баллов – постоянно

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой, мне совсем не хватает времени
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить
11. Я легко могу заплакать
12. Я чувствую себя уставшим
13. Я крепко стискиваю зубы
14. Я спокоен
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства)
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте

- 24.Мне трудно контролировать свои поступки
 25.Я напряжен

Работа 21 Определение уровня стресса (Reeder L.G. et al)

Стресс — состояние напряжения, вызванное переутомлением, неудачами, неблагоприятными условиями или отношениями. Крайне важно для человека уметь создавать оптимистическое, бодрое, работоспособное настроение, контролировать развитие стресса.

Цель работы: оценить уровень психологического стресса.

Материалы и оборудование: опросник

Рекомендации к выполнению практической работы

1.Оценить, насколько вы согласны в настоящий момент с каждым из перечисленных в таблице утверждений.

2.Подсчитать количество баллов, для этого суммировать все набранные баллы и разделить на семь (общее число утверждений). Так Вы сможете определить уровень стресса, влияющий на Ваше здоровье в настоящее время.

Уровень стресса

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	1-2	1-1,82
Средний	2,01-3	1,83-2,82
Низкий	3,01-4	2,83-4

№	Утверждение	Варианты ответов			
		Да, согласен 1 балл	Скорее согласен 2 балла	Скорее не согласен 3 балла	Нет, не согласен 4 балла
1	Пожалуй, я человек нервный				
2	Я очень беспокоюсь о своей работе				
3	Я часто ощущаю нервное напряжение				
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение				

5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение				
6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически				
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения				

Работа 22

Причины эмоционального дискомфорта

Эмоциональные переживания — это внешние проявления психического состояния человека, и в то же время они оказывают существенное влияние на состояние всех систем организма. Эмоциональные реакции могут иметь различную окраску: радость или печаль, восторг или разочарование, жалость или агрессивность, боль или стыд.

Эмоциональные реакции людей на одинаковую ситуацию субъективны. Длительные негативные неотреагированные эмоции могут истощать организм человека до крайней степени, вызывая неблагоприятные последствия для здоровья человека.

Цель работы: выявить и проанализировать причины эмоционального дискомфорта и факторов, его обуславливающих.

Материалы и оборудование: анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Оценить по 7-балльной шкале степень беспокойства, доставляемого каждой из перечисленных причин.

2. Сопоставить силу отдельных причин беспокойства, провести их сравнительный анализ.

3. Подсчитать среднюю величину баллов по всем пунктам анкеты.

4. Сделать вывод.

1 балл – очень слабое беспокойство; 5 баллов – сила беспокойства несколько выше средней;

2 балла – слабое беспокойство; 6 баллов – сильное беспокойство;

3 балла – сила беспокойства несколько ниже средней; 7 баллов – очень сильное беспокойство

4 балла – редко;

1. Неприятные соседи
2. Забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи
3. Раскаяние по поводу прошлых решений
4. Раздумья о смысле жизни
5. Беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами
(противоречивыми желаниями, стремлениями, обязанностями перед людьми)
6. Перегруженность делами
7. Проблемы с подчиненными
8. Проблемы в общении с сотрудниками (коллегами) по работе
9. Столкновения с начальством
10. Беспокойство о надежности места работы
11. Проблемы с местом работы из-за своей половой принадлежности
12. Неудовлетворенность своей работой
13. Чувство одиночества
14. Трудности в выборе жизненного пути
15. Финансовая ненадежность положения семьи (или собственного положения)
16. Трудности с возможностью выразить себя
17. Физический недуг (какие-либо расстройства организма, телесный дефект)
18. Неудовлетворенность внешним видом
19. Заботы о своем здоровье (в целом)
20. Недостаточность отдыха
21. Сексуальные проблемы
22. Проблемы с сексуальным партнером
23. Нехватка времени для семьи
24. Проблемы с родителями
25. Проблемы с детьми
26. Перегруженность семейными обязанностями
27. Неудовлетворенность отношениями с друзьями и приятелями
28. Трудности в отношениях со сверстниками противоположного пола
29. Недостаток активности, энергии
30. Растущие цены
31. Проблемы с покупками
32. Проблемы с транспортом
33. Осуждение и дискриминация со стороны других
34. Беспокойство по поводу обстановки в стране

Назовите другие причины беспокойства, не вошедшие в этот перечень и оцените их силу _____

Работа 23

Четырехмодальный эмоциональный опросник (Л.А. Рабинович)

Методика позволяет выявить устойчивые эмоциональные переживания человека, его склонность к оптимистичности или пессимистичности, к позитивному или негативному эмоциональному фону. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Цель работы: выявить преобладающие у человека эмоции.

Материалы и оборудование: тестовая анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы анкеты. При ответе исходите из того, что характерно для Вас сейчас, в настоящее время. Тщательно обдумывайте ответы на вопросы.

«Безусловно, да» - 4 балла, «пожалуй, да» - 3 балла, «пожалуй, нет» - 1 балл, «безусловно, нет» - 0 баллов.

2. Оценить выраженность эмоций в баллах. Найти сумму баллов на вопросы, соответствующие ключу, за которые получены 4 и 3 балла.

Ключ.

Радость. «Да» номера вопросов: 3,9,14,18,22,24,25,28,36,37,40,43.

Гнев. «Да» - номера вопросов: 7,8,11,13,16,19,31,32,33,35,42,44.

Страх. «Да» - номера вопросов: 1,4,5,12,15,17,23,26,30,34,45,46.

Печаль. «Да» - номера вопросов: 2,6,10,20,21,25,27,29,37,38,39,41.

3. Сделать вывод о преобладающей эмоции.

Примечание. Ведущей эмоцией является та, за которую получено больше всего баллов.

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?

2. Часто ли у Вас портится настроение, находит уныние, хандра?

3. Можно ли сказать, что Ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?

4. Страшно ли бывает Вам идти по темной, пустынной улице?

5. Страшно ли Вам смотреть вниз с большой высоты?

6. Часто ли Вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?

7. Если над Вами зло подшутили, привело бы это Вас в состояние гнева?

8. Овладевает ли Вами негодование, если не выполняются Ваши требования?

9. Легко ли Вы заражаетесь радостным настроением окружающих?

10. Можно ли о Вас сказать, что Вы не верите в свои силы?

11. Считаете ли Вы, что Ваши жизненные обстоятельства дают Вам много поводов для негодования, возмущения?

12. Вызывает ли у Вас страх страшные сцены в кинофильмах?

13. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?

14. Можно ли сказать, что у Вас преобладает радостное мироощущение?

15. Можно ли назвать Вас несмелым человеком?
16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у Вас раздражение?
17. Испытываете ли Вы боязнь, когда Вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?
18. Бываете ли Вы активным участником веселья в компаниях?
19. Вас легко рассердить?
20. Можно ли сказать о Вас, что Вы человек печальный?
21. Можно ли сказать о Вас, что у Вас преобладает грустное и унылое настроение?
22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
23. Бойтесь ли Вы темноты в незнакомой обстановке?
24. Считаете ли Вы себя веселым человеком?
25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?
26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в тоннеле?
27. Часто ли неудачи приводят Вас в отчаяние?
28. Можете ли Вы сказать про себя, что Вы по своей натуре оптимист?
29. Вызывают ли у Вас чувство тоски книги с плохим концом?
30. Бойтесь ли Вы выходить на сцену, трибуну?
31. Вы неуступчивы?
32. Вами овладевает злость, если Вы очень торопитесь, а Вам помешали?
33. Когда на Вас кричат, Вам хочется ответить тем же?
34. Свойственно ли Вам переживать чувство страха при сильной грозе?
35. Если Вы терпите поражение в споре, овладевают ли Вами раздражение и злость?
36. Испытываете ли Вы радость, когда находите решение важной для Вас задачи?
37. Можете ли Вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?
38. Кажется ли Вам будущее бесперспективным и мрачным?
39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у Вас чувство подавленности?
40. Любите ли Вы веселое оживление и суету вокруг себя?
41. Легко ли Вы ощущаете чувство потери чего-то?
42. Овладевает ли Вами раздражение, если, как Вам кажется, Вас не понимает близкий человек?
43. Обычно по утрам у Вас бодрое и радостное настроение?
44. Овладевает ли Вами гнев так сильно, что Вы долго не можете успокоиться?
45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
46. Бывает ли у Вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

Работа 24
Определение эмоциональности (В.В. Суворов)

Эмоциональность — степень легкости возникновения эмоционального состояния в данной ситуации, а также его интенсивность.

Цель работы: определить уровень эмоциональности

Материалы и оборудование: тестовая анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы анкеты.

2. Оценить выраженность эмоциональности в баллах. За каждый утвердительный ответ 1 балл.

3. Сделать вывод.

Интерпретация

От 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,

От 6 до 10 баллов – средняя эмоциональность,

От 11 баллов и выше – высокая эмоциональность.

1. Можете ли Вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?

2. Приходилось ли Вам бледнеть от страха или огорчения?

3. Часто ли Вы смущаетесь, свойственна ли Вам застенчивость?

4. Легко ли Вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у Вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?

5. Прошибал ли Вас пот в неприятной или трудной обстановке?

6. Наблюдается ли у Вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у Вас при этом голос?

7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли Вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнущимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?

8. Не замечали ли Вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у Вас внутренней дрожи и схожего с ознобом состояния («мороз по коже»)?

9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что Вам кажется, что Вы все забыли?

10. Можете ли Вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?

11. Часто ли Вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?

12. Свойственно ли Вам ссориться с близким, если Вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается Вашими слезами, унынием и раскаянием?

13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них, и плохое настроение всецело владеет Вами длительное время?

14. Не замечали ли Вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?

15. Не бывает ли у Вас при волнении болей в области солнечного сплетения?

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Психическое здоровье.
2. Какие критерии психического здоровья имеют особое значение?
3. Что такое стресс?
4. Эмоции и эмоциональный стресс.
5. Роль эмоций в поддержании психического здоровья.
6. Какова роль стресса в жизни современных людей?
7. Какие существуют средства и методы психической саморегуляции?

ТЕМА 7. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ

Вредными называются привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовывать свою генетическую программу и себя как личность, как представителя данного общества.

Особую группу вредных привычек представляют пагубные пристрастия: употребление алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ.

Выделяют 3 группы факторов, способствующих или препятствующих развитию вредных привычек: биологические, психологические и социальные.

К биологическим факторам относятся: степень устойчивости к действию вредных веществ; отягощенная наследственность; органические поражения головного мозга; хронические болезни печени с нарушением ее детоксикационной функции и др.

Психологические факторы: тип акцентуации характера; привлекательность возникающий ощущений и переживаний; отсутствие социальных интересов; страх причинить реальный вред самому себе, своему здоровью; стремление к самоутверждению.

К социальным факторам относятся: доступность вещества; «мода» на него; степень грозящей ответственности и влияние окружения.

Работа 25

Выяснения уровня знаний обучающихся о нарко- и токсикомании

Как Вы относитесь к тому, что есть люди, увлекающиеся потреблением лекарственных средств, действующих на психику?

- а) осуждающе; б) с тревогой; в) безразлично; г) не знаю; д) это их дело

Как Вы считаете, являются ли нарко- токсикомания распространенными явлениями?

- а) да; б) нет; в) не знаю

Считаете ли Вы, что прием наркотиков имеет для человека последствия?

- а) вред для здоровья
б) сокращает продолжительность жизни
в) крушение жизненных планов
г) разрушение семьи
д) опасность для окружающих
е) никаких последствий

ж) не знаю

Знаете ли Вы, какие лекарственные (или иные) средства вызывают наркотоксикоманию?

а) да; б) нет

Как Вы думаете, является ли опасным однократный прием наркотиков?

а) да; б) нет; в) смотря что принимать; г) не знаю

Как Вы думаете, с какой целью некоторые люди принимают наркотические и токсические средства?

а) испытать новые ощущения;

б) снять нервное напряжение;

в) добиться повышения настроения;

г) облегчить общение с людьми;

д) с лечебной целью

Есть ли среди Ваших знакомых лица, которые пробовали принимать наркотические средства, препараты, действующие на психику?

а) да; б) нет; в) не знаю

Если «да», то какие препараты они используют?

Приходилось ли вам принимать средства, вызывающие наркотоксикоманию?

а) да; б) нет; в) однократно

В какой ситуации?

а) случайно, в компании; б) дома, в одиночестве

Как Вы думаете, какие источники наркотических веществ используют наркоманы?

а) в домашней аптечке;

б) у близких друзей и знакомых;

в) по месту учебы и работы;

г) через аптеку;

д) через больницы и поликлиники;

е) воровство;

ж) контрабанда

В чем причины распространения нарко- и токсикомании?

Нужно ли усилить разъяснительную работу в данном направлении?

Что Вы можете предложить для искоренения этих случаев из жизни коллектива?

Работа 26

Изучение отношения студентов к курению

Цель работы: проанализировать причины и распространенность табакокурения в молодежной среде.

Материалы и оборудование: анкеты

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы анкет 1 и 2.

2. Проанализировать результаты анкетирования.

3. Сделайте выводы:

- о факторах, провоцирующих курение;
- о распространенности табакокурения;
- о роли социального фактора в приобщении к курению;
- о связи курения с состоянием здоровья;
- о факторах, препятствующих отказу от курения

Анкета 1

Курс __

Факультет _____

Пол _____

Возраст _____

Что Вы знаете о влиянии на организм человека и о последствиях употребления никотина?

Какая, по Вашему мнению, существует связь между знаниями о никотине и его потреблением?

Откуда Вы получаете информацию о никотине, его влиянии на психику и организм?

а) от друзей; б) от родителей; в) через средства массовой информации; г) из литературы; д) на лекциях в вузе; е) иное (укажите)

Как Вы думаете, кто лучше всего осведомлен о наркотических веществах?

а) взрослые; б) подростки; в) родители; г) учителя/преподаватели; д) иное (укажите)

В каких ситуациях Вы считаете возможным употребление никотина?

Как изменилось поведение Ваших знакомых, употребляющих сигареты/сигары?

Как Вы оцениваете их жизненные перспективы?

Какими средствами, методами следует бороться с курением?

Что нужно сделать, чтобы уберечь вашего друга от употребления никотина?

Какова, по Вашему мнению, причина употребления молодежью никотина?

а) любопытство; б) одиночество; в) отсутствие должного внимания со стороны родителей; г) отрицательный пример родителей; д) ради утверждения себя в компании; е) поиск своего места в жизни; ж) давление со стороны группы; з) желание развлечься; и) иное (укажите)

Какая работа проводится в вашем вузе по предупреждению курения:

- а) проводится постоянно на занятиях или вне занятий;
- б) проводится эпизодически в форме отдельных бесед, лекций
- в) практически не проводится

Помогает ли вам такая работа вырабатывать отрицательное отношение к употреблению наркотических, токсических веществ?

а) очень помогает; б) помогает; в) помогает в незначительной степени; г) практически не помогает; д) иное (укажите)

Что, по вашему мнению, нужно изменить в ней?

Каков результат работы по предупреждению употребления молодежью наркотических веществ в вашем вузе?

Анкета 2

- В каком возрасте Вы впервые попробовали закурить?
С кем и в каких обстоятельствах это произошло?
Курите ли Вы сейчас?
Сколько лет Вы уже курите систематически, ежедневно?
Сколько штук в день примерно выкуриваете?
Подсчитайте, сколько это стоит на протяжении года (365 дней).
Курят ли в Вашей семье, кто: отец, мать, брат и др.
Курят ли в Вашей комнате, в доме или курящие выходят на улицу?
Есть ли среди ваших друзей, подруг курящие?
Кого в Вашем кругу родных и друзей больше – курящих или некурящих?
Кого среди знакомых курящих больше – мужчин или женщин?
Хотели ли Вы бросить курить?
Пробовали ли Вы бросить курить и сколько раз?
Какие средства могут помочь бросить курить?
В каких обстоятельствах Вам более всего хочется закурить?
Почему возникает такая сильная тяга к табаку?
Сколько раз на протяжении текущего учебного года Вы болели?
Сколько дней занятий Вы пропустили по болезни?
Ухудшилось ли Ваше здоровье с тех пор, как Вы начали курить?
Улучшилось ли Ваше здоровье с тех пор, как Вы бросили курить?
Какие болезни человека прямо связаны с курением табака?

Работа 27

Выявление никотиновой зависимости (Тест Фагерстрема)

Цель работы: выявить степень никотиновой зависимости у человека.

Материалы и оборудование: тестовая анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы.
2. Подсчитать сумму баллов по всем вопросам.
3. Сделать вывод, оценив степень никотиновой зависимости.
0-2 – никотиновая зависимость не выявлена;
3-6 – слабая или умеренно выраженная;
7-10 – сильно выраженная никотиновая зависимость

1. Через сколько времени после утреннего пробуждения вы закуриваете первую сигарету?

в течение первых 5 минут -3

в течение получаса – 2

в течение часа – 1

более часа – 0

2. Трудно ли вам воздерживаться от курения в тех местах, где курение запрещено?

да – 1

нет – 0

3. От какой сигареты вам труднее всего отказаться?

от первой – 1

от другой – 0

4. Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня?

10 и меньше – 0

от 11 до 20 – 1

от 21 до 30 – 2

от 31 и более – 3

5. Курите ли вы в первой половине дня больше, чем во второй?

да – 1

нет – 2

Работа 28

Отношение к спиртным напиткам

Цель работы: исследовать отношение человека к спиртным напиткам.

Материалы и оборудование: тестовая анкета

Рекомендации к выполнению практической работы

1. Ответить на вопросы.

2. Посчитать сумму баллов. Баллы суммируются алгебраически, т.е. с учетом знака.

3. Сделать вывод.

При суммарной величине +2 и выше можно говорить о наличии психологической склонности к употреблению спиртных напитков.

Очень высокие показатели +6 и выше свидетельствуют не об интенсивной алкоголизации, а о стремлении продемонстрировать свою склонность к выпивкам.

Отрицательная величина говорит об отсутствии психологической склонности к алкоголизации

Величина, равная 0 или +1, является неопределенным результатом.

№	Вопросы	Баллы
1	Мое желание выпить зависит от настроения	2
2	Я избегаю пить спиртное, чтобы не стать излишне болтливым	-1
3	Периодами я выпиваю охотно, периодами меня к спиртному не тянет	1
4	Люблю выпить в веселой компании	2
5	Я боюсь пить спиртное, потому что, опьянев, могу вызвать насмешки и презрение	-1
6	Спиртное не вызывает у меня веселого настроения	-1
7	К спиртному я испытываю отвращение	-3
8	Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги	1

9	Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии	-1
10	Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам	-3
11	Употребление спиртных напитков в большом количестве меня пугает	-1
12	Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир	1
13	Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушить компанию	1

Рекомендуемые вопросы для самостоятельной подготовки к занятию

1. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.
2. Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
3. Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
4. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
5. Табакокурение, распространение
6. Состав табачного дыма
7. Осложнения курения.
8. Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
9. Основы антитабачного воспитания.