

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ СЕМЕНА КУЗНЕЦА

Рабочая тетрадь
по тренинг-курсу

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для студентов всех специальностей
первого (бакалаврского) уровня

Харьков
ИД «ИНЖЭК»
2017

Утверждено на заседании кафедры технологии, экологии и безопасности жизнедеятельности. Протокол № 12 от 27.07.2017 г.

Рабочая тетрадь по тренинг-курсу «Безопасность жизнедеятельности» для студентов всех специальностей первого (бакалаврского) уровня / сост. О. Ф. Протасенко, А. А. Ивашура. – Х. : ИД «ИНЖЭК», 2017. – 128 с. (Рус. язык).

Изложен материал для проведения занятий по тренинг- курсу «Безопасность жизнедеятельности».

Рекомендовано для студентов всех специальностей первого (бакалаврского) уровня.

Введение

Обратной стороной научно-технического, социального, экономического прогресса является повышение риска возникновения и негативного воздействия опасности на жизнедеятельность человека и состояние окружающей среды. Именно поэтому повышение уровня безопасности является одной из наиболее актуальных задач на сегодня. Очевидно, что абсолютную безопасность создать невозможно, но минимизировать вероятность возникновения опасности – задача посильная однако сложная, поскольку требует от людей, прежде всего, переосмысления и переоценки накопленного опыта и знаний с позиций современных достижений науки, иначе говоря, необходимо коренное изменение мировосприятия человека. Для достижения этой цели создают новые области знаний, которые сочетают в себе современные достижения и опыт прошлого. Одним из примеров такого сложного сочетания знаний является тренинг-курс «Безопасность жизнедеятельности», который основан на системном подходе к анализу и решению вопросов безопасности человека. Его содержание направлено на углубленное всестороннее изучение и классификацию опасностей, которые могут воздействовать на человека, источников их возникновения, а также средств и мероприятий, направленных на их предупреждение и ликвидацию. Основой для создания данного курса послужили результаты современных исследований по физиологии и психологии труда, эргономике, экологии и т.д., что обеспечивает системность знаний, которые получает студент.

Цель тренинг-курса: изучение общих закономерностей возникновения и развития опасностей; анализ характера и последствий воздействия опасностей на жизнь и здоровье человека; формирование необходимых умений и навыков для предотвращения и ликвидации опасностей.

Задачи тренинг-курса:

выявление оптимальных параметров жизнедеятельности человека;
изучение условий формирования опасностей;
прогнозирование возникновения опасностей;
определение методов и средств предупреждения и уменьшения негативных последствий воздействия опасностей на человека и коллектив.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №1.

Основные понятия безопасности жизнедеятельности: здоровье и механизмы его поддержания

Компетентности,
которыми овладеет
студент

освоение основных принципов культуры безопасности, определение ключевых проблем обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья человека

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить понятия «здоровье», «гомеостаз», «терморегуляция», «адаптация», «иммунитет», установить взаимосвязь между ними и оценить их роль в обеспечении безопасности человека

Одним из наиболее важных понятий безопасности жизнедеятельности является **здоровье**. В настоящее время существует огромное количество определений этого понятия. Проанализируем данное понятие.

Здоровье – это

Наиболее важные механизмы поддержания здоровья человека – **гомеостаз и адаптация**.

Гомеостаз – это

Один из основных механизмов гомеостатического регулирования организма человека – **терморегуляция**.

Терморегуляция – это

Во время постоянного теплообмена между человеком и окружающей средой тепловое состояние организма формируется в результате двух процессов, которые протекают одновременно: теплообразования (или химической терморегуляции) и теплоотдачи (или физической терморегуляции).

**Теплообразование
происходит за счет:**

**Теплоотдача
происходит за счет:**

Согласно принципу гомеостаза здоровье сохраняется, если поддерживается постоянство внутренней среды организма человека, или его нарушения имеют кратковременный характер. В случае устойчивых нарушений гомеостаза для поддержания здоровья организм человека задействует еще одну фундаментальную способность – **адаптацию**.

Адаптация – это

В процессе адаптации формируются признаки и свойства, которые оказываются наиболее выгодными для организма человека и благодаря которым он приобретает способность к существованию в новых условиях. Конечный результат работы процессов адаптации – формирование нового уровня гомеостаза, что и обеспечивает жизнедеятельность организма человека в измененных условиях окружающей среды.

Среди адаптивных механизмов организма человека особое место занимает **иммунитет**.

Иммунитет – это



ВАЖНО ЗНАТЬ! Здоровье человека связано со всеми сферами его жизнедеятельности. Изменения в любой из них прямо или косвенно влияет на состояние здоровья человека.

Систематизируем группы факторов, влияющие на здоровье человека.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Группа факторов	Характер воздействия на здоровье человека	
	Позитивное	Негативное
Генетические	Здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок развития заболеваний	Наследственные заболевания, наследственная склонность к заболеваниям
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые, природные, производственные и экологические условия обитания	Плохие бытовые, природные, производственные и экологические условия обитания
Медицинское обслуживание	Контроль за состоянием здоровья населения, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие контроля за состоянием здоровья населения, низкий уровень профилактических мероприятий, некачественная медицинская помощь
Условия и образ жизни	Постоянное место жительства, активный образ жизни, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек и т.д.	Отсутствие постоянного места жительства, малоподвижный образ жизни, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки и т.д.

Положительное влияние каждой из групп факторов обеспечивает человеку значительный потенциал физической, психической и умственной работоспособности, что является фундаментом его полноценной жизни.

1.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

с помощью тестовых методик оценить состояние здоровья, определить основные факторы, которые негативно влияют на него

ЗАДАНИЕ 1: *ОЦЕНИТЬ С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА Л. РИДЕРА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ*

ИНСТРУКЦИЯ. Внимательно прочитайте вопрос. Ознакомьтесь с предложенным набором ответов. Выберите из перечня ответов тот, который соответствует вашему мнению. Обведите номер этого ответа.

Внимание! Каждый вопрос теста имеет отдельный ключ интерпретации результатов, который приведен сразу после него.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Пункт 1. Оцените состояние вашего здоровья на данный момент:

- 1 – очень плохо;
- 2 – плохо;
- 3 – удовлетворительно;
- 4 – хорошо;
- 5 – очень хорошо.

КЛЮЧ К ПУНКТУ 1. Пункт 1 опросника измеряет самооценку здоровья. Низкая самооценка здоровья, как правило, связана с повышенным уровнем стресса, низкими показателями удовлетворенности жизнью.

Краткий вывод по пункту 1:

Пункт 2. Оцените насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Перечень утверждений и их оценка

№ п/п	Утверждение	Согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен
1	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6	К концу дня я совсем истощен физически и психически	1	2	3	4
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

КЛЮЧ К ПУНКТУ 2. Пункт 2 опросника представляет шкалу психосоциального стресса Л. Ридера. При обработке данных нужно:

- подсчитать сумму баллов по всем 7 пунктам табл. 1.1;
- полученную сумму разделить на 7;
- полученное в результате деления значение вычесть из 4.

В итоге получаем показатель психосоциального стресса, который может быть в пределах от 0 до 3 баллов. В зависимости от полученного балла человека можно отнести к группе с высоким, средним или низким уровнем психосоциального стресса (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Уровень психосоциального стресса

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	2,00 – 3,00	2,18 – 3,00
Средний	1-1,99	1,18 – 2,1
Низкий	0,00 – 0,99	0,00 – 1,1

Краткий вывод по пункту 2:

Пункт 3. Оцените, как вы чувствуете себя в последнее время. Выбранный ответ обведите (табл. 1.3).

Таблица 1.3

Перечень утверждений и их оценка

№ п/п	Утверждение	Согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен
1	Я удовлетворен тем, как прошел последний год моей жизни	4	3	2	1
2	Настроение стало хуже	4	3	2	1
3	В целом моя жизнь складывается удачно	4	3	2	1
4	Мое благополучие расстроилось	4	3	2	1
5	Я чувствую себя счастливым человеком	4	3	2	1
6	В моей жизни произошли перемены к худшему	4	3	2	1
7	В моей жизни есть источник радости и поддержки	4	3	2	1
8	У меня есть проблемы, которые очень портят мне настроение	4	3	2	1
9	Моя жизнь стала лучше	4	3	2	1
10	Многое не удается	4	3	2	1

КЛЮЧ К ПУНКТУ 3. Пункт 3 опросника оценивает субъективное состояние «удовлетворенности-неудовлетворенности» человека жизнью в целом. Для подсчета показателя по данной шкале необходимо из суммы баллов, набранных по подпунктам 1, 3, 5, 7, 9, вычесть сумму баллов, набранных по подпунктам 2, 4, 6, 8, 10. Показатели удовлетворенности жизнью могут быть в пределах от –15 до +15 баллов.

Результат от –15 до –5 баллов – показатель низкого уровня удовлетворенности жизнью (стресс, подавленное настроения и т.д.)

Результат от –4 до +4 баллов свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности жизнью.

Результат от +5 до +15 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью, о психологическом благополучии.

Краткий вывод по пункту 3:

Пункт 4. Ниже перечислены условия, которые могут влиять на ваше самочувствие (табл. 1.4). Оцените условия жизни по пятибалльной системе: 1 – очень плохие; 2 – плохие; 3 – удовлетворительные; 4 – хорошие; 5 – очень хорошие.

Таблица 1.4

Перечень условий и их оценка

№ п/п	Условия жизни	Оценка в баллах
1	Ваши жилищные условия	
2	Бытовые условия в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.)	
3	Экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды, почвы и т. п.)	
4	Условия вашего труда	
5	Деньги, доход	
6	Возможности использования денег	
7	Медицинское обслуживание	
8	Возможности получения информации (радио, телевидение, периодика и др.)	
9	Досуг, спорт, развлечения	
10	Возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.)	
11	Политическая ситуация в регионе проживания	
12	Социальная и правовая защищенность (чувство безопасности)	
13	Свобода вероисповедания, политической активности	

Общая сумма баллов: _____

КЛЮЧ К ПУНКТУ 4. Пункт 4 опросника – шкала удовлетворенности условиями жизни. Для получения показателя по данной шкале необходимо подсчитать сумму баллов по всем 13 подпунктам.

Результат ниже 32 баллов – низкий уровень удовлетворенности условиями жизни, возможно необходима психологическая помощь.

При результате от 33 до 46 баллов условия жизни в целом оцениваются как удовлетворительные.

Результат выше 47 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни и является показателем высокого качества жизни.

Если по какому-либо из 13 подпунктов вы набрали 1 – 2 балла, то представленная в данном подпункте сторона жизни может рассматри-

ваться как источник стресса. Подпункты шкалы, по которым вы набрали 4 – 5 баллов, следует рассматривать как стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие вас.

Краткий вывод по пункту 4:

Пункт 5. Ниже перечислены сферы жизни, от которых может зависеть самочувствие человека (табл. 1.5). Оцените насколько вы удовлетворены различными сторонами своей жизни. Используйте пятибалльную систему: 1 – совершенно не удовлетворен; 2 – не удовлетворен; 3 – в какой-то мере удовлетворен; 4 – пожалуй, удовлетворен; 5 – полностью удовлетворен.

Таблица 1.5

Сферы жизни и их оценка

№ п/п	Стороны жизни	Оценка в баллах
1	Работа (характер труда, отношение к работе, возможности и т. п.)	
2	Отношения в семье	
3	Дети: их здоровье и благополучие	
4	Питание	
5	Отдых	
6	Материальное благополучие, обеспеченность	
7	Общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам	
8	Положение в обществе	
9	Жизненные перспективы	
10	Любовь, сексуальные чувства	
11	Любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо	

Общая сумма баллов: _____

Примечание. При заполнении подпунктов 1, 2, 3 могут возникнуть вопросы, поэтому необходимы пояснения:

подпункт 1: «Если вы на данный момент не работаете, оцените ваше отношение к этому факту»;

подпункт 2: «Если вы живете один (одна), оцените, насколько вы удовлетворены своим семейным положением»; **подпункт 3:** «Если у вас нет детей, оцените ваше отношение к этому факту». Обязательно необходимо заполнить все пункты шкалы.

КЛЮЧ К ПУНКТУ 5. Пункт 5 опросника – шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей. При обработке результатов подсчитывается сумма баллов по всем 11 подпунктам шкалы.

Результат менее 30 баллов – низкий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Результат от 31 до 41 балла свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Результат выше 42 баллов – высоком уровне удовлетворенности потребностей, о психологическом благополучии.

Если по какому-либо из 11 подпунктов данной шкалы вы набрали 1 – 2 балла, то указанная в данном подпункте сторона жизни (потребность) может рассматриваться как источник неудовлетворенности, стресса.

Подпункты шкалы, по которым вы набрали 4 – 5 баллов, следует рассматривать как стороны жизни, которые наиболее удовлетворяют вас.

Краткий вывод по пункту 5:

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДЛОЖИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ. Ниже по блокам предложены различные ситуации, которые имеют место в жизни любого человека. В каждой ситуации предложено два варианта ответа. Из предложенных вариантов необходимо выбрать тот, который наиболее характерен для вас (выбор варианта сопровождается закрашиванием «квадрата» или «круга»). Каждой из приведенных ситуаций может соответствовать **только один вариант** ее развития.

ПРИМЕЧАНИЕ. Все ситуации сопровождаются комментариями, в которых описаны возможные опасности, связанные с их реализацией.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Жилищные условия

	Ситуации	Комментарии
?	Как часто делаете ремонт в доме?	Со временем старые обои, штукатурка, цемент начинают испарять все большее количество аэрозолей тяжелых металлов, что может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, печени, почек, развитию аллергий
<input type="radio"/>	Не реже, чем раз в 5 лет	
<input type="checkbox"/>	Реже, чем раз в 5 лет	
?	Какие обои в доме?	Обои с синтетическим покрытием выделяют винилхлорид, стирол, уретан, а также токсичные вещества – бензол, толуол, метилен, этилбензол. Эти вещества приводят к развитию аллергий, головных болей, снижению иммунитета человека
<input type="radio"/>	Бумажные обои	
<input type="checkbox"/>	Обои с синтетическим покрытием (виниловые, клеенчатые и др.)	
?	Чем покрыт потолок в доме?	Меловая или известковая побелка экологически безвредны. Подвесные потолки – источник выделения паров стирола, которые могут вызвать раздражение слизистых оболочек, спазмы сосудов, головные боли
<input type="radio"/>	Меловая или известковая побелка	
<input type="checkbox"/>	Подвесные потолки или обои	
?	Чем покрытый пол в доме?	Линолеум (особенно новый) выделяет стирол, фенол, формальдегид, акрилат и другие вещества. Эти соединения способны снижать иммунитет человека, провоцировать развитие дерматозов, головные боли, однако самая большая опасность – возможность образования раковых клеток
<input type="radio"/>	Деревянный пол (паркет, доска и др.)	
<input type="checkbox"/>	Линолеум, ковролин и другие синтетические материалы	
?	Какие окна в доме?	Деревянные рамы не имеют высокой герметичности, поэтому воздух в комнате постоянно обновляется. Стеклопакеты закупоривают воздух в комнате, что создает условия для распространения болезнетворных организмов. Кроме того, стеклопакеты делают из поливинилхлорида, который выделяет опасные соединения
<input type="radio"/>	Окна с деревянными рамами или современные деревянные профили	
<input type="checkbox"/>	Окна из стеклопакетов	

?	Из какого материала мебель?	ДСП – прессованные опилки, которые склеивают смолой, содержащей формальдегид. При продолжительном воздействии формальдегид способен вызвать у человека головную боль, тошноту, аллергию, а в дальнейшем – рак. Такие же проблемы и с мебелью из ДВП и фанеры
○	Из МДФ или деревянного массива	
□	Из ДСП, ДВП или фанеры	

?	Каким образом производится уборка в доме?	После уборки обычным пылесосом в воздухе на несколько часов остается мелкая пыль, что может вызвать аллергию. Использование полиролей, антистатиков, моющих средств приводит к образованию токсичных паров
○	Влажная уборка или моющим пылесосом	
□	Обычным пылесосом или с помощью средств бытовой химии	

?	Где в доме находятся электроприборы?	Любой электроприбор – это источник электромагнитных полей и излучений. Экспериментально установлено, что болезни Паркинсона и Альцгеймера, гормональные заболевания, общая утомляемость, слабость, нарушение сна, раздражительность и т. п. обусловлены продолжительным влиянием электромагнитных полей. При этом особую опасность представляют телевизоры и компьютеры
○	В основном на кухне и в гостиной	
□	Во всех комнатах, в том числе и в спальнях	

?	Есть ли в доме комнатные растения?	Комнатные растения, особенно с минимальным количеством листков и толстым стеблем (например, кактусы), способны всасывать вредные испарения из воздуха и поглощать часть радиационного излучения. Однако некоторые растения могут быть ядовитыми (например, бегония), поэтому необходимо быть внимательным при их выборе, чтобы польза не обернулась вредом
○	Да, во всех комнатах и вы знаете необходимую информацию о них	
□	Нет, или немного для красоты интерьера	

Количество баллов за блок



Средства гигиены и косметики

Ситуации	Комментарии
<p>? Какие моющие средства используете при мытье?</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Детское мыло или другие средства, но не чаще 2–3 раз в неделю</p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> Каждый день использую гель, жидкое мыло и другие средства</p> <p>-----</p>	<p>Кожный покров человека выполняет защитную функцию. Она состоит в наличии специальных желез, которые покрывают поверхность тела тонкой жировой пленкой, которая при каждом мытье с моющими средствами нарушается. В результате возникает угроза поражения организма болезнетворными бактериями и организмами</p>
<p>? Как часто моете волосы шампунем?</p> <hr/> <p><input type="radio"/> 1-2 раза в неделю</p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> Каждый день</p> <p>-----</p>	
<p>? Какие используете средства для ухода за кожей?</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Натуральные масла</p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> Кремы и лосьоны</p> <p>-----</p>	<p>В состав большинства кремов и лосьонов входят ланолин, вазелин, парафин, коллаген и другие вещества, которые способны вызвать жжение кожи, вздутие, сыпь, зуд и другие неприятные последствия</p>
<p>? Какой зубной пастой пользуетесь?</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Пастой на основе природных антибиотиков (например, зубной порошок)</p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> Пастой с триклозаном или с отбеливающим эффектом (например, «Аквафреш», «Блендамед», «Колгейт» и др.)</p> <p>-----</p>	<p>При использовании зубных паст с триклозаном в ротовой полости развивается дисбактериоз, который проявляется в резком изменении соотношения полезных и вредных микроорганизмов в пользу последних. В состав отбеливающих паст входит диоксид кремния в виде «мягких» микрочастиц и диоксид титана для «подкрашивания» зубов в белый цвет</p>

? Как часто пользуетесь косметикой?

Не пользуюсь, или редко и в минимальном количестве

Ежедневно и количество используемых средств не контролирую

В средствах косметики содержится довольно много опасных химикатов (формальдегид, деготь и т.д.). Кроме того, на сегодня считается, что более 30% косметики содержит канцерогенные вещества.

Количество баллов за блок

Одежда, обувь, аксессуары

Ситуации

Комментарии

? Одежде из каких материалов отдаете предпочтение?

Из натуральных (например, хлопок, лен)

Из синтетических

Чаще всего для изготовления синтетической одежды используют такие синтетические волокна, как ПАН (полиакрилонитрильное волокно), ПВХ (поливинилхлорид), полиамидные волокна, полиолефиновые и т.д.. Большинство таких волокон токсичны. Токсины, которые они выделяют, могут проникать через кожу в организм и негативно влиять на него

? Обувь какой формы предпочитаете?

С широким носком

С узким носком

Длительное ношение обуви с узким носком приводит к деформации стопы (появляются так называемые «шишки» на ногах), кроме того, усложняется процесс нормального кровообращения в ногах (как следствие может развиться варикоз)

? Обувь из какого материала предпочитаете?

Натуральная кожа

Искусственная кожа

Искусственная кожа может спровоцировать появление грибка и множество других проблем

?	Как часто пользуетесь мобильным телефоном?	Мобильные телефоны являются источником электромагнитных излучений трех видов, которые генерируются в различных режимах работы. Наиболее опасны режимы передачи и приема сигналов, при которых электромагнитные излучения могут влиять на мозг человека
○	Несколько минут в день	
□	Большое количество времени ежедневно	

?	Носите ли украшения?	Сегодня широкое распространение получили никелированные ювелирные изделия. Имеет в своем составе никель и большинство бижутерии. Опасность их применения заключается в никеле, который оказывает токсическое действие на организм, провоцирует аллергические реакции, снижает иммунитет, вызывает головные боли, заболевания печени и почек, экзему
○	Нет или минимальное количество	
□	Использую ювелирные украшения, бижутерию и т.д.	

Количество баллов
за блок



Продукты питания и посуда

Ситуации

Комментарии

?	Для утоления жажды предпочитаете	При производстве этих продуктов используют пищевые добавки E 900-999. Наиболее распространенным является аспартам (E951). Опасность заключается в том, что при температуре 30 °С аспартам начинает распадаться на метанол и формальдегид, который считается канцерогеном. Частый прием аспартама нередко вызывает головную боль, звон в ушах, аллергию и депрессию. E952 – запрещенная пищевая добавка. Использование в пищевых продуктах E907 может вызвать сыпь
○	Обычную воду	
□	Сладкие газированные напитки	

?	Как часто едите майонез, йогурты, кефиры и т.д.?	При производстве этих продуктов используют пищевые добавки E 400-499. Эти добавки могут спровоцировать болезни пищеварительной системы. E450-E454, E461-E466 повышают уровень холестерина и могут спровоцировать развитие раковых заболеваний
○	Редко	
□	Практически ежедневно	

?	Как часто едите конфеты, мороженое, кондитерские изделия?	При производстве этих продуктов используют пищевые добавки E 100-199 (могут вызвать пищевую аллергию), E 300-399 (могут вызвать астматический приступ, задерживают воду в организме, вызывают болезни печени и почек). Пищевые добавки E103, E105, E111, E121, E123 запрещены, E154, E343 вызывают нарушения артериального давления и кишечные расстройства, E131, E142, E153, E330, E338, E339 провоцируют развитие раковых заболеваний, E320, E321, E338-E341 повышают уровень холестерина
○	Редко	
□	Практически ежедневно	

?	Как часто едите полуфабрикаты, чипсы, сухарики, сухие супы, используете сухие приправы и т.д.?	При производстве этих продуктов используют пищевые добавки E 600-699. Без усилителей вкуса не обходится ни один рецепт в ресторане быстрого питания. Употребление продуктов с такими пищевыми добавками приводит к заболеваниям пищеварительной системы. Очень не безопасны E626 - E635, так как могут вызвать тяжелые кишечные расстройства
○	Редко	
□	Практически ежедневно	

?	Как часто едите мясные продукты с длительным сроком хранения, консервы?	При производстве этих продуктов используют пищевые добавки E 200-299. Эти добавки вызывают различные аллергические и воспалительные реакции, головную боль, печеночные колики, раздражительность и усталость. Вещества, которые обозначены кодами E231 и E232, вредны для кожи, плохо влияют на иммунную систему, нарушают естественную микрофлору кишечника. Пищевые добавки E210-E215, E219, E230, E240 могут спровоцировать раковые заболевания, E250 и E251 влияют на артериальное давление
○	Редко	
□	Практически ежедневно	

?	Какую посуду используете для приготовления пищи?	Алюминий, несмотря на устойчивую пленку на его поверхности, опасен для организма человека. Он может накапливаться годами и в результате стать причиной болезнью Паркинсона и Альцгеймера. Тефлон при нагревании может выделять опасные вещества, особенно, если покрытие уже имеет повреждения
○	Стекланную, эмалированную, чугунную	
□	Алюминиевую, тефлоновую	

?	Из какой посуды едите?	В пластмассовой и меламиновой посуде часто содержатся соли тяжелых металлов. При использовании такой посуды происходит выделение опасного для здоровья формальдегида
○	Фаянсовой, глиняной, стеклянной	
□	Пластмассового, меламиновой	

Количество баллов за блок



Отдых

Ситуации

Комментарии

?	После окончания рабочего дня вы	Для эффективного отдыха необходимым является переключение нагрузки с утомленных нервных центров и органов на те, которые в процессе трудовой деятельности не были задействованы. Постоянная нагрузка на одни и те же физиологические системы организма может привести сначала к нарушению их работы, а затем к заболеваниям
○	Меняете вид деятельности (например, занимались умственным трудом, а переключились на физический)	
□	Продолжаете выполнять ту же работу или ей подобную	

?	Во время обеденного перерыва предпочитаете:	Во время коротких перерывов, не превышающих 20 мин., организм человека успевает отдохнуть наиболее эффективно. Более длительный отдых в обеденное время может привести к нарушению состояния активной деятельности. Изменение вида деятельности при отдыхе позволяет снизить нервное напряжение, возникающее в процессе работы. Длительное нервное напряжение может привести к психическим расстройствам
○	Пообедать и в течение 15 – 20 мин. заняться другим видом деятельности (например, при умственной работе – послушать музыку, прогуляться)	
□	Быстро перекусить и продолжить работу	

?	Количество выходных в неделю	Работоспособность человека не стабильна, и меняется в течение недели. В первые дни недели работоспособность постепенно повышается, достигая наивысшего значения на третий день. После этого она начинает снижаться и достигает наименьшего значения в последний день рабочей недели. Следовательно, для восстановления высокой работоспособности необходим кратковременный отдых в течение 1 – 2 дней
○	Минимум 1 день	
□	Практически не бывает	

?	Ваш сон:	Сон - физиологическая потребность организма, которая обеспечивает восстановление сил и энергии. Постоянное недосыпание приводит к развитию утомления, а также к появлению раздражительности, агрессии и т. п.
○	В большинстве случаев достаточен	
□	Почти постоянно недостаточный	

?	Как часто у Вас бывает отпуск	Психофизиологическая необходимость длительных периодов отдыха обусловлена недостаточностью ежедневного и еженедельного отдыха для снятия утомления. В связи с этим для поддержания высокого уровня работоспособности без ущерба для здоровья необходим отдых в виде ежегодного отпуска. Отсутствие длительных периодов отдыха приводит к развитию состояния утомления, которое потом перерастает в переутомление и является опасными для здоровья человека
○	Минимум один раз в год	
□	Один раз в несколько лет	

?	В стрессовом состоянии для снятия напряжения вы:	Занятие любимым делом поможет человеку отвлечься, отдохнуть, успокоиться и через время эффективно решить возникшую проблему. Курение и алкоголь приводят к уменьшению в мозгу человека количества серотонина и норадреналина, что является причиной развития депрессивных состояний. Таким образом, курение и употребление алкоголя усиливают стрессовое состояние
○	Пытаетесь заняться любимым делом, сходить в спортзал и т.д.	
□	Курите, пьете спиртные напитки	

Количество баллов за блок	○ _____	□ _____
Общее количество баллов по всем блокам	○ _____	□ _____

Ключ. Для оценки уровня индивидуальной безопасности подсчитайте количество закрашенных «квадратов» и «кругов» по всем блокам вопросов. На каждой чаше весов (рис. 11.1) закрасьте соответствующее результатам подсчетов число «квадратов» и «кругов».

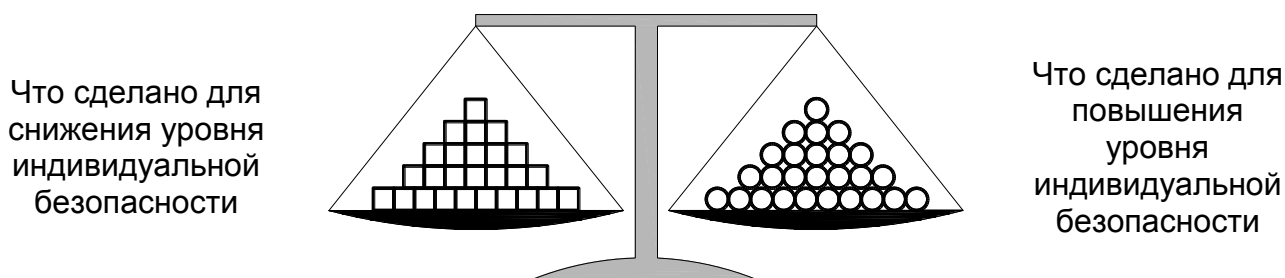


Рис.1.1. Оценка уровня индивидуальной безопасности

Интерпретация результатов:

перевес левой чаши весов свидетельствует о низком уровне индивидуальной безопасности, необходимо срочное применение определенных мер и средств для ее повышения;

равновесие чаш весов свидетельствует о среднем уровне индивидуальной безопасности и необходимости более внимательно относиться к вопросам обеспечения собственной безопасности;

перевес правой чаши весов свидетельствует о высоком уровне индивидуальной безопасности.

Подсчет результатов по отдельным блокам теста показывает, какой из них для вас является наиболее проблемным и, следовательно, требует внимания для повышения уровня собственной безопасности.

Вывод по заданию 2:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №1

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №2.

Идентификация и классификация опасностей.

Чрезвычайные ситуации, их классификация

Компетентности,
которыми овладеет
студент

умение оценить среду обитания относительно личной безопасности и безопасности общества, провести мониторинг опасных ситуаций

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить понятия «опасность», «чрезвычайная ситуация», рассмотреть основные классификации опасностей и чрезвычайных ситуаций, оценить их влияние на безопасность человека

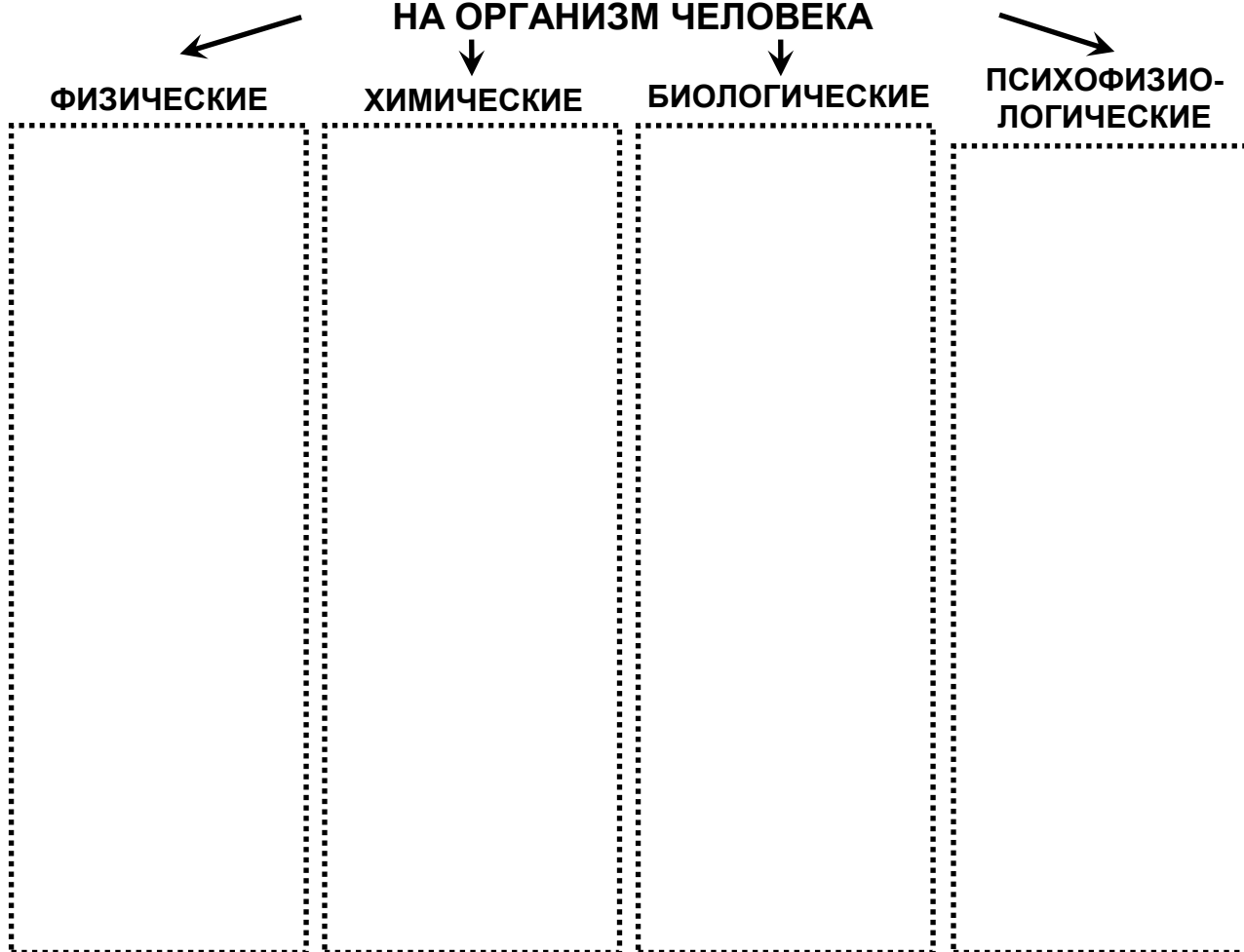
Рассмотрим понятие «опасность».

Опасность | явление, объект или процесс, способные при определенных условиях нанести вред здоровью человека непосредственно или косвенно

Рассмотрим основные классификации опасностей.



**ОПАСНОСТИ ПО ХАРАКТЕРУ ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**



При определенных обстоятельствах опасность может перерасти в чрезвычайную ситуацию.

Чрезвычайная ситуация – это

По характеру происхождения событий, которые могут обусловить возникновение ЧС на территории Украины, различают такие виды ЧС.



Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

ЧС государственного уровня

(ЧС, которая развивается на территории двух и более областей (Автономной Республики Крым, городов Киева и Севастополя) или угрожает трансграничным переносом, а также в случае, когда для ее ликвидации необходимы материальные и технические ресурсы в объемах, которые превышают собственные возможности отдельной области (Автономной Республики Крым, городов Киева и Севастополя), но не менее одного процента объема расходов соответствующего бюджета)

ЧС регионального уровня

(ЧС, которая развивается на территории двух и более административных районов (городов областного значения), Автономной Республики Крым, областей, городов Киева и Севастополя или угрожает переносом на территорию смежной области Украины, а также в случае, когда для ее ликвидации необходимы материальные и технические ресурсы в объемах, которые превышают собственные возможности отдельного района, но не менее одного процента объема расходов соответствующего бюджета)

ЧС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМОВ ПРИЧЕННЫХ УБЫТКОВ, ОБЪЕМОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И МАТЕРИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИХ ЛИКВИДАЦИИ

ЧС местного уровня

(ЧС, которая выходит за пределы потенциально опасного объекта, угрожает распространением самой ситуации или ее вторичных последствий на окружающую среду, соседние населенные пункты, инженерные сооружения, а также в случае, когда для ее ликвидации необходимы материальные и технические ресурсы в объемах, которые превышают собственные возможности потенциально опасного объекта, но не менее одного процента объема расходов соответствующего бюджета. К местному уровню также относят все ЧС, которые возникают на объектах жилищно-коммунальной сферы и других, не входящих в утвержденные перечни потенциально опасных объектов)

УС объектового уровня

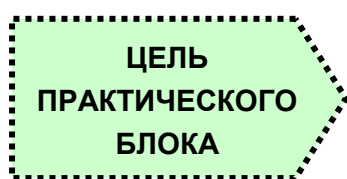
(ЧС, которые не подпадают под приведенные определения)

ЧС в зависимости от масштаба (территории) распространения классифицируют.

ЧС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАСШТАБА (ТЕРРИТОРИИ) РАСПРОСТРАНЕНИЯ

ГЛОБАЛЬНЫЕ	НАЦИОНАЛЬНЫЕ
<p>ЧС, которые охватывают значительную часть материковой территории поверхности Земли или акваторию мирового океана, где расположены два и более государств</p>	<p>ЧС, возникающие на территории одного государства</p>

2.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА



оценка воздействия опасностей и чрезвычайных ситуаций на жизнедеятельность человека

ЗАДАНИЕ 1: ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ УСЛОВИЯ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ, ВЫЯВИТЬ ОПАСНОСТИ, КЛАССИФИЦИРОВАТЬ ИХ ПО ПРИРОДЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И ХАРАКТЕРУ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 1. Рабочий предприятия работает в помещении, где на протяжении смены на него воздействуют: аномальные параметры микроклимата, повышенный уровень шума, ионизирующие излучения. Кроме этого, в помещении находятся контейнеры с техническими жидкостями, при работе с которыми возможно сенсibiliзирующее воздействие на человека. Рабочий процесс часто сопровождается физическими перегрузками. Определите опасности, классифицируйте их по природе происхождения и характеру воздействия на организм человека.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №1

№ п/п	Опасность	Классификация опасностей по природе происхождения	Классификация опасностей по характеру воздействия на организм человека

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №2. Во время смены работнику стало плохо: у него резко повысилось давление, начались головокружение и тошнота. По результатам медицинского обследования установлено, что ухудшение состояния произошло из-за воздействия на работника токсических веществ, которые использовались в технологическом процессе. Кроме того, установлено, что у пострадавшего наблюдаются частые головные боли, которые являются следствием длительной работы в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Определите опасности, классифицируйте их по природе происхождения и характеру воздействия на организм человека.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №2

№ п/п	Опасность	Классификация опасностей по природе происхождения	Классификация опасностей по характеру воздействия на организм человека

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №3. В помещении механического цеха запыленный воздух и аномальные параметры микроклимата, из-за чего у работников часто возникают болезни дыхательных путей. Кроме того, в процессе выполнения технологических операций образуется много стружки, неправильное обращение с которой может привести к получению работниками механических травм. Также работники используют горюче-смазочные материалы, которые в своем составе содержат вещества, имеющие токсичное и канцерогенное воздействие на человека.

Определите опасности, классифицируйте их по природе происхождения и характеру воздействия на организм человека.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №3

№ п/п	Опасность	Классификация опасностей по природе происхождения	Классификация опасностей по характеру воздействия на организм человека

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №4. В процессе трудовой деятельности работник подвергается воздействию на него таких производственных факторов, как низкая влажность воздуха в помещении, запыленность воздуха, повышенные уровни электромагнитных излучений. Кроме того, в технологическом процессе периодически используют растворы, работа с которыми может иметь канцерогенное воздействие на организм человека. Работа в таких условиях сопровождается также значительным психологическим напряжением из-за высокой ответственности работника за выполняемые операции. Определите опасности, классифицируйте их по природе происхождения и характеру воздействия на организм человека.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №4

№ п/п	Опасность	Классификация опасностей по природе происхождения	Классификация опасностей по характеру воздействия на организм человека

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №5. Представители комиссии, проводившей на предприятии проверку состояния охраны труда, установили факт несоответствия уровня освещенности и предельно-допустимой концентрации пыли на некоторых рабочих местах нормативным требованиям по охране труда, на части рабочих поверхностей обнаружили опасные микроорганизмы, установили наличие токсичных веществ в ряде технических растворов и жидкостей. Кроме того, установлены нарушения в организации рабочего процесса, что приводит к физическим перегрузкам работников. Определите опасности, классифицируйте их по природе происхождения и характеру воздействия на организм человека.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №5

№ п/п	Опасность	Классификация опасностей по природе происхождения	Классификация опасностей по характеру воздействия на организм человека

ЗАДАНИЕ 2: ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ УСЛОВИЯ СИТУАТИВНЫХ ЗАДАЧ, КЛАССИФИЦИРОВАТЬ ЧС ПО ХАРАКТЕРУ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОБУСЛОВИТЬ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЕ, А ТАКЖЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМОВ ПРИЧИНЕННЫХ УБЫТКОВ, ОБЪЕМОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И МАТЕРИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИХ ЛИКВИДАЦИИ.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №1. В Чугуевском районе Харьковской области вследствие аварии на предприятии по производству шлакоблоков сложилась ЧС, которая характеризуется такими показателями: последствия ЧС не распространились на соседние объекты, ресурсы, необходимые

для ликвидации ее последствий, не превышают собственных возможностей предприятия, погибших и пострадавших нет. Классифицируйте ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили, и в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №1

№ п/п	Чрезвычайная ситуация	Классификация ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили	Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №2. В с. Балашиха сложилась ЧС – масштабный лесной пожар, который угрожает трансграничным перенесением. Существенно ухудшились условия жизнедеятельности населения, есть пострадавшие. Ресурсы, необходимые для ликвидации последствий ЧС, превышают собственные возможности населенного пункта. Классифицируйте ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили, и в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №2

№ п/п	Чрезвычайная ситуация	Классификация ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили	Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №3. В селе Ивановка сложилась ЧС – зафиксированы случаи заболевания крупного рогатого скота сибирской яз-

вой. ЧС за пределы населенного пункта не распространилась, однако угроза заражения его жителей этой инфекцией сохраняется. Классифицируйте ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили, и в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №3

№ п/п	Чрезвычайная ситуация	Классификация ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили	Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №4. В Павлоградском и Новомосковском районах Днепропетровской области из-за продолжительных ливневых дождей сложилась ЧС, которая характеризуется такими параметрами: последствия ЧС распространились на соседние районы области, ресурсы, необходимые для ликвидации ее последствий, превышают собственные возможности районов, условия проживания населения ухудшились, погибших нет, пострадало 12 человек. Классифицируйте ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили, и в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №4

№ п/п	Чрезвычайная ситуация	Классификация ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили	Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №5. На предприятии по добыче урановой руды сложилась ЧС с применением оружия массового поражения, в ходе которой возникли вторичные факторы поражения населения, проживающего поблизости, из-за разрушения складов радиоактивных веществ, транспортных и инженерных коммуникаций, в результате чего есть погибшие и раненные. Ресурсы, необходимые для ликвидации последствий ЧС, превышают собственные возможности объекта. Классифицируйте ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили, и в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №5

№ п/п	Чрезвычайная ситуация	Классификация ЧС по характеру происхождения событий, которые ее обусловили	Классификация ЧС в зависимости от объемов причиненных убытков, объемов технических и материальных ресурсов, необходимых для их ликвидации

Вывод по заданию 2:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №2

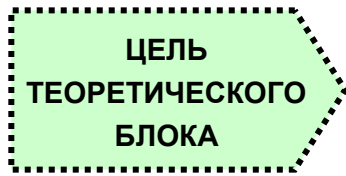
ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №3.

Риск. Классификации риска. Оценка риска

Компетентности, которыми овладеет студент

формирование риск-ориентированного мышления, определяющего вопросы безопасности, сохранения здоровья и защиты окружающей среды как приоритетные для человека

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА



изучить понятие «риск» и оценить его роль в обеспечении безопасности человека

Важным понятием безопасности жизнедеятельности является **риск**.

Риск | оценка вероятности возникновения опасности

Существует ряд признаков рисков, по которым их можно классифицировать на отдельные виды. Рассмотрим некоторые классификации детально.

РИСК (ПО МАСШТАБАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ)

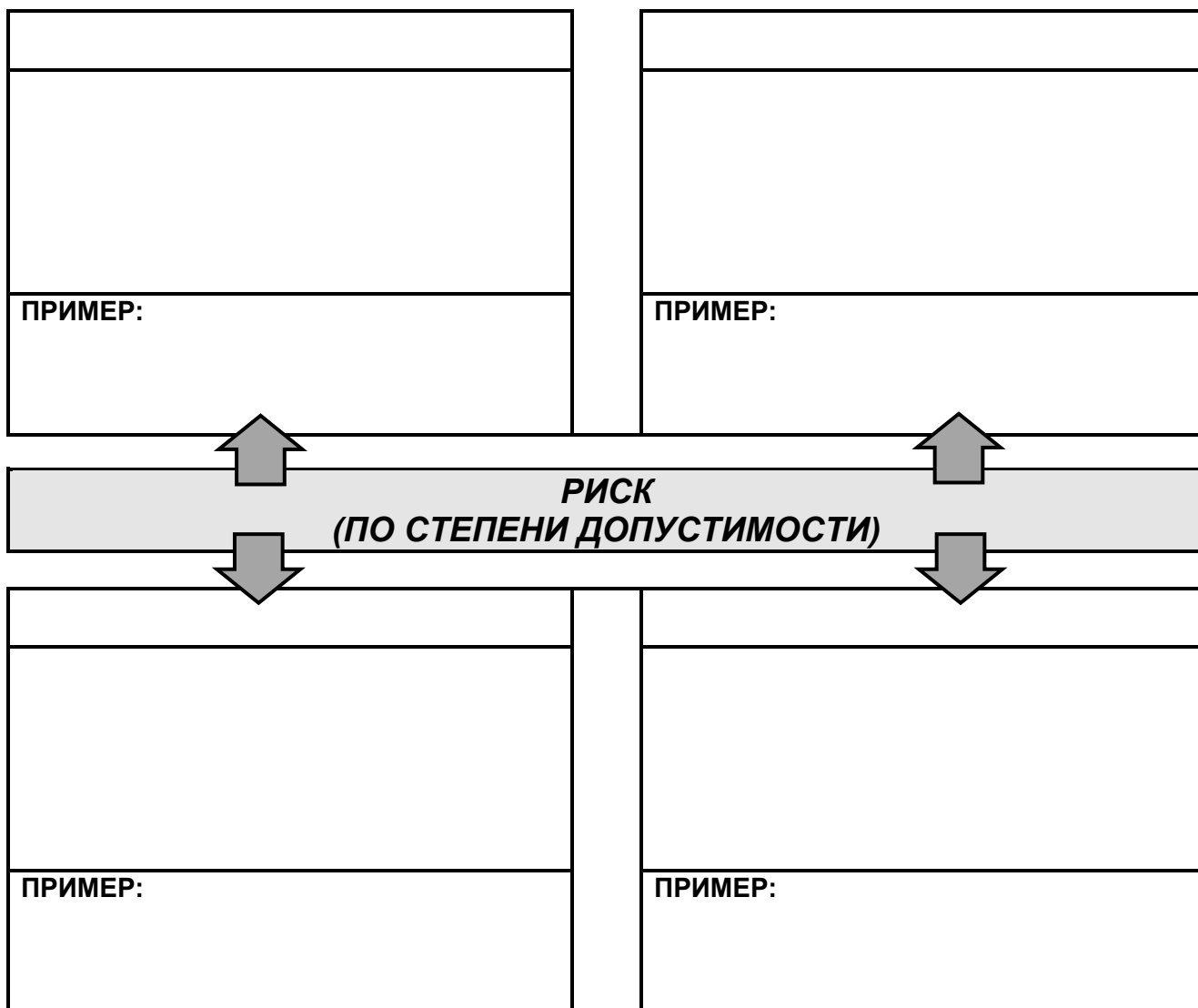
ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

РИСК (ПО ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ)

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:



! **ВАЖНО ЗНАТЬ!** Для оценки опасности используют риск (R), который определяют как отношение количества фактических проявлений опасности (n) к теоретически возможному количеству проявлений опасности (N) за определенный период времени, то есть:

$$R = \frac{n}{N},$$

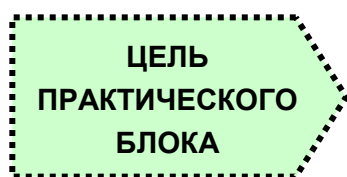
где R – риск возникновения опасности за определенный период времени;

n – количество фактических проявлений опасности за определенный период времени;

N – теоретически возможное количество опасностей за определенный период времени.

Относительно малый (нулевой) риск свидетельствует об отсутствии реальных опасностей, и наоборот, чем выше величина риска, тем больше вероятность негативного воздействия на человека.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА



оценить риск возникновения опасности, а также индивидуальную степень готовности к риску и мотивацию к защите от опасности

ЗАДАНИЕ 1: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ШУБЕРТА ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ

ИНСТРУКЦИЯ. Предложено 25 вопросов, при ответе на каждый из них поставьте соответствующий балл в табл. 3.1 по следующей схеме:

- «2» балла – полностью согласен;
- «1» балл – скорее «да», чем «нет»;
- «0» баллов – ни «да», ни «нет»;
- «-1» балл – скорее «нет», чем «да»;
- «-2» балла – не согласен.

Подсчитайте общее количество баллов за ответы на вопросы теста.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы ехать на подножке товарного вагона на скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли вы на следующий день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку коня на полном скаку?

12. Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллинна до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который недавно попал в тяжелое дорожно-транспортное происшествие?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться тяжелой болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билет, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Таблица 3.1

Баллы за ответы на вопросы теста

№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл
1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19		24	
5		10		15		20		25	

Общее количество баллов: _____

КЛЮЧ:

от «-50» до «-30» баллов: слишком осторожны;

от «-29» до «+19» баллов: можете пойти на риск, если в этом действительно, по вашему мнению, есть необходимость;

от «+19» до «+50» баллов: очень склонны рисковать.

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ЭЛЕРСА ОЦЕНИТЕ МОТИВАЦИЮ К ЗАЩИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ

ИНСТРУКЦИЯ. В тесте предложен список слов из 30 строк, по 3 слова в строке (табл. 3.2). В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно вас характеризует. Обведите выбранные слова.

Таблица 3.2

Тест Элерса

№ п/п	Характеристика	Характеристика	Характеристика
1	2	3	4
1	смелый	внимательный	предприимчивый
2	ласковый	трусливый	упертый
3	осторожный	решительный	пессимистичный
4	непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5	глупый	трусливый	безрассудный
6	ловкий	живой	предусмотрительный
7	хладнокровный	колеблющийся	удалой
8	стремительный	легкомысленный	робкий
9	безрассудный	чопорный	непредусмотрительный
10	оптимистичный	добросовестный	чуткий
11	меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12	трусливый	небрежный	взволнованный
13	опрометчивый	тихий	робкий
14	внимательный	безрассудный	смелый

Окончание табл. 3.2

1	2	3	4
15	рассудительный	быстрый	мужественный
16	предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17	взволнованный	рассеянный	трусливый
18	малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19	пугливый	нерешительный	нервный
20	исполнительный	преданный	авантюрный
21	предусмотрительный	живой	отчаянный
22	успокоенный	безразличный	небрежный
23	осторожный	беззаботный	терпеливый
24	умный	заботливый	храбрый
25	предусмотрительный	бесстрашный	добросовестный
26	поспешный	пугливый	беззаботный
27	рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28	осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29	тихий	неорганизованный	трусливый
30	оптимистичный	пристальный	беззаботный

КЛЮЧ. Вы получаете 1 балл за каждый выделенный знаком «+» вариант слова (табл. 3.3). Другие варианты слов баллов не получают. В конце табл. 4.3 просуммируйте общее количество баллов.

Таблица 3.3

КЛЮЧ К ТЕСТУ ЭЛЕРСА

№ п/п	1	2	3
1	2	3	4
1		+	
2	+	+	
3	+		+
4			+
5		+	
6			+
7		+	+

1	2	3	4
8			+
9	+	+	
10		+	
11	+	+	
12	+		+
13		+	+
14	+		
15	+		
16		+	+
17			+
18	+		
19	+	+	
20	+	+	
21	+		
22	+		
23			+
24	+	+	
25	+		
26		+	
27			+
28	+	+	
29	+		+
30		+	

Общее количество баллов: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

от 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите от опасности;

от 11 до 16 баллов: средняя мотивация к защите от опасности;

от 17 до 20 баллов: высокая мотивация к защите от опасности;

более 20 баллов: очень высокая мотивация к защите от опасности.

Вывод по заданию 2:

ЗАДАНИЕ 3: ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ УСЛОВИЯ СИТУАТИВНЫХ ЗАДАЧ, ОЦЕНИТЬ РИСКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПАСНОСТЕЙ.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №1. В 2015 г. в Херсонской области в результате дорожно-транспортных происшествий 1392 человека получили травмы легкой и средней степени сложности, 154 человека получили тяжелые травмы, 78 человек погибло. Общее количество населения Херсонской области в 2015 г. составило 1 064000 человек. Оцените риск получить травмы различной степени сложности и риск погибнуть в результате дорожно-транспортных происшествий в 2015 г. в Херсонской области, на основании полученных результатов сделайте вывод.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №1

Исходные данные:	Решение:
-------------------------	-----------------

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №2. В 2014 г. на предприятии зафиксировано 58 случаев потери трудоспособности работниками, из них: 32 случая – травмы различной степени сложности, остальные – профзаболевания. В 2015 г. работников предприятия обеспечили новыми средствами индивидуальной и коллективной защиты. В результате в 2015 г. на предприятии зафиксировано 66 случаев потери трудоспособности работниками, из них: 40 случаев – травмы различной степени сложности, остальные – профзаболевания. Общее количество работников предприятия в 2014 г. составило 15437 человек, в 2015 г. численность сотрудников увеличилась на 1238 человек по сравнению с 2014 г. Оцените риск работнику предприятия утратить трудоспособность из-за профзаболевания в 2014 г. и в 2015 г.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №2

Исходные данные:	Решение:
-------------------------	-----------------

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №3. В 2015 г. в результате отравлений некачественными продуктами питания в Украине пострадало 28451 человек, из них: 10345 человек отравились просроченными продуктами питания, 5984 человека – фальсифицированными алкогольными напитками, остальные – продуктами, испорченными в результате нарушения условий хранения. Наиболее тяжелые отравления возникают при употреблении в пищу фальсифицированных алкогольных напитков и продуктов, испорченных в результате нарушения условий хранения. В 2015 г. численность населения Украины составила приблизительно 42 000000 человек. Оцените риск для населения Украины получить тяжелые отравления из-за употребления некачественных продуктов питания в 2015 г.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №3

Исходные данные:	Решение:
-------------------------	-----------------

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №4. В 2015 г. в г. Петровск в результате дорожно-транспортных происшествий пострадало 10268 человек, из них: 6239 человек получили травмы легкой и средней тяжести, 956 человек получили тяжелые травмы, в остальных случаях – смертельный исход. В том же году в г. Шевченко в результате дорожно-транспортных происшествий пострадало 12563 человека, из них 8537 человек получили травмы легкой и средней тяжести, 1915 человек получили тяжелые травмы, в остальных случаях – смертельный исход. В 2015 г. Численность жителей в г. Петровск составила 325896 человек, а в г. Шевченко – 245698 человек. Оцените риск погибнуть в результате дорожно-транспортных происшествий в г. Петровск и г. Шевченко в 2015 году, на основании полученных результатов сделайте выводы.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №4

<p>Исходные данные:</p>	<p>Решение:</p>
--------------------------------	------------------------

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №5. В результате масштабной аварии на предприятии в 2010 г. пострадало 98 человек, из них: 6 человек получили тяжелые травмы, 17 человек – средней тяжести травмы, остальные – легкие травмы. Общая численность работников предприятия на тот момент составляла 8573 человека. В 2015 г. из-за пренебрежения требованиями по обеспечению безопасности авария на предприятии повторилась, в результате чего пострадало 112 человек, из них 22 человека получили тяжелые травмы, 28 человек – средней тяжести травмы, остальные – легкие травмы. Общая численность работников предприятия в 2015 г. составила 8978 человек. Оцените риски работников получить тяжелые и средней тяжести травмы в 2010 г. и 2015 г., на основании полученных результатов сделайте выводы.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ №5

Исходные данные:	Решение:
------------------	----------

Вывод по заданию 3:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №3

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №4. Влияние факторов природной среды на жизнедеятельность человека

Компетентности,
которыми овладеет
студент

умение идентифицировать опасные факторы природной среды и поиск путей предотвращения их негативного воздействия

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить факторы природной среды и оценить их влияние на безопасность человека

Рассмотрим ряд факторов природной среды, которые влияют здоровье человека.

Атмосферное давление



Изменения атмосферного давления заметно влияют на самочувствие человека. При этом для метеочувствительных людей важен сам факт изменения погоды. Особую опасность с этой точки зрения представляют **циклоны** и **антициклоны**. **Циклон** – область пониженного давления. При его перемещении погода ухудшается. **Антициклон** – область повышенного атмосферного давления. Антициклон приносит хорошую погоду. Большинство людей при этом чувствуют себя хорошо.

Температура воздуха



Колебания температуры воздуха вместе с изменением влажности могут негативно влиять на самочувствие человека. Нейтральными считаются перепады в промежутке от 2 до 4 °С. Первые симптомы ухудшения самочувствия чаще проявляются при повышении или понижении температуры на 8-9 °С. Большинство людей сложнее адаптируются к похолоданию, чем к потеплению.

Влажность воздуха



Содержание достаточного количества воды в атмосферном воздухе важно для нормального функционирования нашего организма. Для сухого воздуха данный параметр составляет около 30%, для умеренно сухого – до 70%. Воздух, влажность которого менее 30%, считается очень сухим и крайне вредным для здоровья человека. Если эта характеристика достигает 95%, у большинства людей возможно появление затрудненного дыхания и других симптомов недомогания.

Ветер



Движение воздушных масс всегда вызывает изменения самочувствия у метеозависимых людей. Чем выше скорость ветра, тем заметнее негативные последствия изменения погоды. Проблемы проявляются в виде кожных заболеваний, хронической усталости, нарушений работы центральной нервной системы, обострения имеющихся заболеваний.

Солнечный свет



Важным параметром для метеочувствительных людей является солнечная активность, поскольку у некоторых из них наблюдаются гелиометеотропные реакции – аллергия на определенные типы солнечных лучей. Такие аномалии характерны для жителей больших городов. Неприятные симптомы появляются в условиях постоянного дефицита свежего воздуха, освещения, свободного пространства, полноценного отдыха.

Магнитные бури



Магнитная буря – это период, когда магнитное поле нашей планеты меняется в ту или иную сторону относительно нормального значения. Обычно за 1 месяц происходит до 4 бурь. Кроме того, данная аномалия наблюдается в конце цикла солнечной активности (1 раз в 11 лет). Подавляющее большинство людей не чувствуют начало магнитной бури, особенно если она носит локальный характер. Но около 10% населения Земли реагирует на колебания магнитного поля.

С момента рождения организм каждого человека приспосабливается к окружающей природной среде. Находясь в определенных условиях, организм человека постепенно адаптируется, реакции на изменения природных факторов происходят быстро и адекватно, поэтому резкое изменение климатической зоны негативно влияет на деятельность всех органов и систем. В таких случаях говорят о метеочувствительности человека.

Метеочувствительность – это

Ритмичность биологических процессов является фундаментальным свойством всего живого и составляет основу жизнедеятельности. Биологические ритмы свойственны всем живым организмам от одноклеточных до человека. Ритмические изменения интенсивности функциональной активности любого рода представляют собой универсальную форму постоянного реагирования живых организмов на воздействия окружающей природной среды.

Биологические ритмы – это

Биологические ритмы оказывают значительное влияние на работоспособность человека.

Работоспособность – это

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Факторы, определяющие величину работоспособности

Группа факторов	Влияние на величину работоспособности
Уровень организации функциональной единицы организма человека	
Тип нервной системы	
Состояние здоровья	
Возраст	
Питание	

В процессе деятельности работоспособность человека изменяется во времени. Такие перемены имеют закономерный фазный характер и проявляются на протяжении рабочей смены, суток, недели, года.

4.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

с помощью тестовых методик оценить воздействие факторов природной среды на жизнедеятельность человека

ЗАДАНИЕ 1: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.

ИНСТРУКЦИЯ. Внимательно прочитайте вопросы теста, ответьте на них «да» или «нет». В табл. 4.1 за каждый положительный ответ поставьте «10» баллов, за каждый отрицательный – «5». Просуммируйте полученные баллы.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Вы ежедневно читаете прогноз погоды и держите график неблагоприятных дней на видном месте?
2. Можете долго обсуждать погоду с коллегами, друзьями и родственниками?
3. Случалось ли вам после перемены климата чувствовать себя плохо?
4. Вы ощущаете изменения погоды и ваши прогнозы часто верны?
5. Вы чувствуете магнитную бурю за несколько дней: появляются быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница?
6. В неблагоприятные дни вы заметно хуже выглядите: появляются мешки и круги под глазами?
7. В неблагоприятные дни у вас ухудшается аппетит, ощущается дискомфорт в желудке?
8. Об изменении погоды вы узнаете по ломоте в суставах и болях в области сердца?
9. Недомогания из-за перемены погоды, как правило, длятся не более 2-3 дней?
10. Утром вместо оздоровительных процедур (зарядка, контрастный душ) вы отдаете предпочтение тому, чтобы дольше полежать?

Баллы за ответы на вопросы теста

№ п/п	Балл	№ п/п	Балл
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Общее количество баллов: _____

КЛЮЧ:

от 50 до 70 баллов. Иногда у вас наблюдаются спады физической активности, но они, скорее всего, связаны не с погодой, а с переутомление или стрессом;

от 71 до 90 баллов. Вы – метеочувствительный человек. Чтобы легче переносить перепады температур и магнитные бури, займитесь оздоровлением организма;

от 91 до 100 баллов. Набранное вами количество баллов свидетельствует о том, что ваш организм очень чувствителен к изменениям метеоусловий. Если вы хотите хорошо себя чувствовать, выбирайте здоровый образ жизни.

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.

ИНСТРУКЦИЯ. Прочитайте вопросы теста. Выберите один из предложенных ответов и в табл. 4.2 запишите цифру, указанную в скобках. Просуммируйте полученные баллы.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Утром вы встаете с постели:
 - а) в одно и то же время (5);
 - б) на рассвете (1);
 - в) когда чувствуете, что выспались (3).

2. За окном прекрасная зимняя погода. Однако у вас не очень удачный день. Какие мысли у вас возникают?

а) вы жалеете, что все свалилось на вас именно в такой хороший день, когда можно прогуляться на свежем воздухе (5);

б) вы не расстраиваетесь и не переживаете по этому поводу (1);

в) считаете, что зимой не бывает хорошей погоды (3).

3. Проснувшись утром, вы прежде всего:

а) смотрите в окно, чтобы оценить погоду (3);

б) интересуетесь показаниям термометра (5);

в) включаете телевизор или радио (1).

4. Вам необходимо сделать много дел. Вы просыпаетесь утром и видите, что за окном разыгралась метель. Ваша реакция:

а) вскоре после пробуждения у вас повышается артериальное давление, начинается головная боль (1);

б) вас раздражает резкое изменение погоды (3);

в) вы радуетесь увиденному, ведь метель – это очень красивое природное явление (5).

5. Вы с друзьями собрались на выходных отдохнуть на природе, покататься на горных лыжах, но погода неожиданно испортилась. Ваши действия:

а) отправитесь кататься на лыжах в любом случае, поскольку вы не привыкли менять своих планов (3);

б) кататься на лыжах при сильном ветре и морозе – не ваш вариант, поэтому предложите друзьям провести время в каком-нибудь теплом уютном месте, например, в кафе (5);

в) откажитесь от поездки и останетесь дома (1).

6. Какое из высказываний вам более близко:

а) у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать (5);

б) полгода плохая погода ... (1);

в) плохой погоды не бывает, бывает несоответствующая ей одежда (3).

7. Представьте, что вы решили принять участие в игре «Последний герой» и неожиданно узнали, что придется жить на острове с тропическим климатом, где температура воздуха не опускается ниже 40 °С. Ваши действия:

а) откажетесь от участия в съемках, потому что вам нравится, когда времена года меняются (5);

б) очень обрадуетесь, поскольку тропический климат вам нравится (1);

в) не возражаете против участия, но немного сомневаетесь, опасаясь за свое здоровье (3).

8. Какое время года вы выбираете для очередного отпуска:

а) берете отпуск зимой и отдыхаете в теплых странах (3);

б) хотите продлить лето, поэтому берете в начале осени (1);

в) отдыхаете летом, но едете в горы, где можно покататься на лыжах.

9. Зима. Вы едете в автомобиле, колесо застревает в сугробе. Ваши действия:

а) расстроитесь и будете думать, кого позвать на помощь (1);

б) будете ругать непогоду и при этом самостоятельно толкать автомобиль (5);

в) вызовите службу помощи, а пока будете ее ждать, выйдете на улицу, чтобы подышать морозным воздухом (3).

10. Вылет вашего самолета задержали из-за плохих погодных условий. Ваши действия:

а) вы начнете беспокоиться, поскольку своевременное прибытие в место назначения для вас очень важно (5);

б) не слишком расстроитесь и пойдете в ближайшее кафе, чтобы выпить кофе или чая перед вылетом (1);

в) воспримете это как знак судьбы и сдадите билет (3).

Таблица 4.2

Баллы за ответы на вопросы теста

№ п/п	Балл	№ п/п	Балл
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Общее количество баллов: _____

КЛЮЧ:

10-23 балла. От погоды зависит не только ваше физическое состояние, но и настроение. В дождливый день у вас, как правило, возникает желание побыстрее попасть домой, спрятаться под одеялом и выпить чашку горячего чая. Известно, что психическое и физическое со-

стояния человека связаны между собой, поэтому в такие дни попробуйте настраивать себя на то, что плохая погода – явление временное.

24-37 баллов. Подобный результат указывает на то, что у вас оптимистический взгляд на жизнь, и никакие погодные условия не могут испортить вам настроение. Правда, если ваши дела идут не совсем так, как вам хотелось бы, вы можете не замечать хорошей погоды.

38-50 баллов. Вы – творческий человек и из любой ситуации черпаете вдохновение. Природные явления побуждают вас искать в них прекрасное. Конечно, гололед и мокрый снег не доставляют вам особого удовольствия, но, устроившись в уютной квартире у окна, вы можете с удовольствием наблюдать за ними.

Вывод по заданию 2:

ЗАДАНИЕ 3: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА-ОПРОСНИКА ОСТБЕРГА ОПРЕДЕЛИТЕ СУТОЧНЫЙ ХРОНОТИП.

ИНСТРУКЦИЯ. Прочитайте внимательно вопросы, ответьте на них, не нарушая предложенную последовательность. По каждому вопросу предложено несколько ответов, выберите только один из них, а соответствующий балл запишите в табл. 4.3. Просуммируйте общее количество баллов за тест.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. В котором часу вы хотели бы просыпаться, если бы были свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались при этом исключительно личными желаниями?

Баллы	Время	
	Зимой	Летом
5	5.00 – 6.45	4.00 – 5.45
4	6.46 – 8.15	5.46 – 7.15
3	8.16 – 10.45	7.16 – 9.45
2	10.46 – 12.00	9.46 – 11.00
1	12.01 – 13.00	11.01 – 12.00

2. В котором часу вы хотели бы лечь спать, если бы свободно планировали свой вечер и руководствовались при этом исключительно личными желаниями?

Баллы	Время	
	Зимой	Летом
5	20.00 – 20.45	21.00 – 21.45
4	20.46 – 21.30	21.46 – 22.30
3	21.31 – 00.15	22.31 – 01.15
2	00.16 – 01.30	01.16 – 02.30
1	01.31 – 03.00	02.31 – 04.00

3. Нужен ли вам будильник, если утром необходимо встать в точно установленное время?

Варианты ответов	Баллы
Совсем не нужен	4
В отдельных случаях нужен	3
Потребность в будильнике довольно большая	2
Без будильника не могу обойтись	1

4. Если бы вам пришлось готовиться к экзамену в условиях строго лимитированного времени и использовали для занятий ночное время (с 23.00 до 02.00 часов ночи), продуктивно ли работали бы вы?

Варианты ответов	Баллы
Я бы совсем не мог работать	4
Была бы некоторая польза	3
Работа была бы довольно эффективной	2
Работа была бы высокоэффективной	1

5. Вы легко встаете утром при обычных условиях?

Варианты ответов	Баллы
Очень тяжело	1
Довольно тяжело	2
Довольно легко	3
Очень легко	4

6. Ощущаете ли вы, что полностью проснулись в первые полчаса после сна?

Варианты ответов	Баллы
Очень большая сонливость	1
Небольшая сонливость	2
Довольно ясная голова	3
Полная ясность мыслей	4

7. Хотите ли вы есть в первые полчаса после пробуждения?

Варианты ответов	Баллы
Аппетита совсем нет	1
Аппетит снижен	2
Довольно хороший аппетит	3
Отличный аппетит	4

8. Если бы вам пришлось готовиться к экзаменам в условиях ограниченного времени и использовать для подготовки утреннее время (с 04.00 до 07.00 часов), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

Варианты ответов	Баллы
Я совсем не мог бы работать	1
Была бы некоторая польза	2
Работа была бы довольно эффективной	3
Работа была бы высокоэффективной	4

9. Ощущаете ли вы физическую усталость в первые полчаса после сна?

Варианты ответов	Баллы
Очень большая вялость	1
Незначительная вялость	2
Незначительная бодрость	3
Полная бодрость	4

10. Если знаете, что на следующий день вы не работаете, когда вы ляжете спать?

Варианты ответов	Баллы
Не позже чем обычно	4
Позже на 1 час и менее	3
На 1-2 часа позже	2

11. Легко ли вы засыпаете при обычных условиях?

Варианты ответов	Баллы
Очень тяжело	1
Довольно тяжело	2
Довольно легко	3
Очень легко	4

12. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физкультуры. Знакомый предложил вам заниматься вместе по 1 часу два раза в неделю. Для вашего знакомого лучше всего это делать с 7 до 8 утра. Является ли этот период наилучшим и для вас?

Варианты ответов	Баллы
В это время нахожусь в хорошей форме	4
Я был бы в довольно хорошем состоянии	3
Мне было бы тяжело	2
Мне было бы очень тяжело	1

13. Если вечером вы чувствуете себя настолько утомленным, что должны лечь спать в:

Варианты ответов	Баллы
20.00 – 21.00	5
21.01 – 22.15	4
22.16 – 00.45	3
00.46 – 02.00	2
02.01 – 03.00	1

14. При выполнении продолжительной работы, которая требует от вас полной мобилизации умственных сил, какой из четырех предложенных периодов вы выбрали бы для этой работы, если бы были полностью свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только личными желаниями?

Варианты ответов	Баллы
8.00 – 10.00	6
11.00 – 13.00	4
15.00 – 17.00	2
19.00 – 21.00	0

15. Насколько велика ваша усталость к 23 часам?

Варианты ответов	Баллы
Очень утомляюсь	5
Не очень утомляюсь	3
Немного утомляюсь	2
Совсем не утомляюсь	0

16. По некоторой причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позднее, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предложенных вариантов вам более всего подойдет?

Варианты ответов	Баллы
Проснусь в определенное время и больше не засну	4
Проснусь в определенное время и буду дремать	3
Проснусь в определенное время и снова засну	2
Проснусь позже, чем обычно	1

17. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 часов. Следующий день у вас свободный. Какой из четырех предложенных вариантов будет для вас наиболее приемлемым?

Варианты ответов	Баллы
Спать я буду только после ночного дежурства	1
Перед дежурством я подремлю, а после дежурства лягу спать	2
Перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю	3
Я полностью высплюсь перед дежурством	4

18. Вы должны на протяжении 2 часов выполнять трудную физическую работу. Какое время вы выберете для этого, если будете полностью свободны в планировании своего распорядка дня и сможете руководствоваться исключительно личными желаниями?

Варианты ответов	Баллы
8.00 – 10.00	4
11.00 – 13.00	3
15.00 – 17.00	2
19.00 – 21.00	1

19. Вы решили серьезно заняться спортом, а ваш знакомый предлагает тренироваться 2 раза в неделю по 1 часу, самое лучшее время для него – 22 – 23 ч. Насколько удобным было бы это время для вас?

Варианты ответов	Баллы
Да, я был бы в хорошей форме	1
Наверное, я был бы в приемлемой форме	2
Немного поздно, я был бы в плохой форме	3
Нет, в это время я совсем не смог бы тренироваться	4

20. В котором часу вы просыпались в детстве во время школьных каникул, если время вставания не регламентировалось?

Варианты ответов	Баллы
5.00 – 6.45	5
6.46 – 7.45	4
7.46 – 9.45	3
9.46 – 10.45	2
10.46 – 12.00	1

21. Представьте себе, что вы можете свободно выбирать свое рабочее время. Выберите себе часы, когда эффективность вашей работы была бы наиболее высокой.

Варианты ответов	Баллы
00.01 – 05.00	1
05.01 – 08.00	5
08.01 – 10.00	4
10.01 – 16.00	3
16.01 – 21.00	2
21.01 – 24.00	1

22. В какой период работы вы достигаете «вершины» своей трудовой деятельности?

Варианты ответов	Баллы
00.01 – 04.00	1
04.01 – 08.00	5
08.01 – 09.00	4
09.01 – 14.00	3
14.01 – 17.00	2
17.01 – 24.00	1

23. К какому из типов, утреннему или вечернему, вы себя относите?

Варианты ответов	Баллы
Только к утреннему	6
Больше к утреннему, чем к вечернему	4
Больше к вечернему, чем к утреннему	2
Только к вечернему	0

Таблица 4.3

Баллы за ответы на вопросы теста

№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл
1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19			
5		10		15		20			

Общее количество баллов: _____

КЛЮЧ. Суточный хронотип можно определить по сумме баллов.

Тип	Баллы
Четко выраженный утренний тип	Более 92
Нечетко выраженный утренний тип	77-91
Аритмичный тип	58-76
Нечетко выраженный вечерний тип	42-57
Четко выраженный вечерний тип	Менее 41

Вывод по заданию 3:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №4 _____

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №5.

Оценка качества организации и безопасности рабочего места

Компетентности,
которыми овладеет
студент

умение оценить безопасность технологических процессов и оборудования и обосновать выбор мероприятий и средств для ее повышения

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить факторы техногенной среды и оценить их влияние на безопасность человека

Решением вопросов обеспечения безопасности человека в условиях техногенной среды занимается эргономика.

Эргономика – это

Для оценки качества организации и безопасности рабочего места применяют **эргономический анализ**. Одним из показателей, используемых при выполнении эргономического анализа, является **эргономичность**.

Эргономичность – это



ВАЖНО ЗНАТЬ! Эргономичность в количественном виде определяет степень отличия между реализованным и потенциально возможным уровнем качества организации и безопасности рабочего места.

5.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОГО БЛОКА

изучить основные факторы техногенной среды и научиться оценивать их влияние на безопасность человека

ЗАДАНИЕ: ВЫПОЛНИТЬ ОЦЕНКУ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТИ РАБОЧЕГО МЕСТА, ХАРАКТЕРИСТИКИ КОТОРОГО ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА РИС. 5.1 И В ТАБЛ. 5.1.

ИНСТРУКЦИЯ. Используя данные, представленные на рис. 5.1, в табл. 5.1, а также нормативные значения, приведенные в табл. 5.2, выбрать характеристик и рабочего места и описать их количественно с помощью двух параметров α и β :

α – оценка показателя, измеряется в баллах от 0 до 5. Параметр α назначается характеристике на основании того, что 1 – самый негативный вариант, 5 – наиболее желательный (например, характеристика – освещенность, если для оцениваемой системы освещенность очень низкая, то назначается $\alpha = 1$, плохая – $\alpha = 2$, удовлетворительная – $\alpha = 3$, хорошая – $\alpha = 4$, отличная – $\alpha = 5$);

β – удельный вес показателя, устанавливается в зависимости от значимости данного показателя для оцениваемой системы и принимается в процентах. Параметр β назначают таким образом, чтобы суммарный удельный вес всех выбранных характеристик рабочего места равнялся 100%. При этом наибольший процент назначают тем показателям, которые являются наиболее важными для данного вида деятельности (например, для качественной работы сотрудника важным показателем является размеры рабочей зоны, а менее важным – использование круговых концентрических шкал, в таком случае $\beta_1 = 10\%$, а $\beta_2 = 1\%$ соответственно).

Результаты работы свести в табл. 5.3.

Далее на основании проведенного анализа дать общую оценку качества организации и безопасности рабочего места по формуле:

$$\gamma = \sum \frac{\alpha_n \times \beta_n}{100}.$$

Значение показателя « γ » должно находиться в пределах [0 ... 5]. В случае, если полученная оценка « γ » имеет низкое значение, предложить пути оптимизации рабочего места таким образом, чтобы улучшить показатели и тем самым получить более высокую оценку.



Рис. 5.1. Рабочее место

Таблица 5.1

**Отдельные характеристики рабочего места
(представленного на рис. 5.1)**

№ п/п	Характеристика	Показатель характеристики
1	Форма монитора	прямоугольная
2	Тип ОУ	ручные
3	Движение ОУ	соответствует перемещениям стрелок индикаторов
4	Фиксация ОУ в определенных положениях	есть
5	Захват и фиксация ОУ	удобные
6	Высота рабочей поверхности	700 мм
7	Естественное освещение	достаточное
8	Электромагнитные поля и излучения	не превышают нормативных значений
9	Мебель в помещении	соответствует антропометрическим данным работника
10	Эстетическое оформление помещения	использованы пастельные тона
11	Монотонность в работе	есть

Таблица 5.2

Нормативные значения некоторых характеристик рабочего места

№ п/п	Характеристика	Нормативный показатель
1	2	3
Характеристика средств отображения информации		
I. Средства зрительной информации		
1	Форма монитора	наиболее удобная – прямоугольная, однако при необходимости допускают использование других форм мониторов
2	Расстояние от работника монитора	700 ... 750 мм
3	Поле зрения работника	по горизонтали – 180 ⁰ , по вертикали – 180 ⁰
4	Тип индикаторов	неподвижная шкала и подвижная стрелка
5	Форма шкал	полукруговые
6	Контрастность шкал	прямая 100%

Продолжение табл. 5.2

1	2	3
7	Количество отметок на шкалах	не должна превышать класс точности
8	Форма и окраска стрелок	клиновидная, цвет должен быть контрастным по отношению к шкале
9	Цветные индикаторы	необходимо применять
10	Освещение индикаторов	искусственное местное
II. Средства звуковой информации		
1	Типы звукового индикатора	звон, зуммер, звук громкий
2	Для селекторной связи	один или несколько источников (при необходимости), которые обеспечивают качественную связь
Характеристика органов управления (ОУ)		
1	Тип ОУ	ручные, ножные или комбинированные в зависимости от вида деятельности
2	Соответствие движения ОУ перемещениям стрелок индикаторов	должно соответствовать
3	Сопротивление ОУ и соответствие оптимальным величинам:	кнопки нажатие – 0,3 кг, вращающиеся головки – 2,5 кг, тумблер – 1,3 кг, рычаг с шаровидной ручкой – 2,5 кг
4	Фиксация ОУ в определенных положениях	должна быть обеспечена
Характеристика рабочего места оператора		
1	Положение корпуса работника при работе	прямое или наклонное (угол наклона – 10°)
2	Параметры кресла	возможность регулировки для учета антропометрических особенностей работника
3	Высота рабочей поверхности	700 ... 750 мм
4	Размеры рабочих зон рук	по фронту, в глубину и в высоту – 700 мм
5	Размеры рабочих зон ног	в глубину – 700 мм
Характеристика производственной среды		
1	Освещение на рабочем месте	естественное освещение на рабочем месте должно быть обеспечено обязательно, кроме тех случаев, когда это технически сделать невозможно; для искусственного освещения лучше использовать люминесцентные лампы; общий уровень освещенности рабочей поверхности должен составлять 300 лк

Окончание табл. 5.2

1	2	3
2	Шумы и вибрации на рабочем месте	не должны превышать нормативных значений
3	Электромагнитные поля и излучения	не должны превышать нормативных значений
4	Мебель в помещении	мебель, которой оборудовано рабочее место, может быть разнообразной по форме и цвету, но она обязательно должна соответствовать антропометрическим данным работника, для которого это рабочее место предназначено
5	Эстетическое оформление (цвет стен, пола и потолка, удобство мебели и др.) производственного (офисного) помещения	цветовая гамма, используемая для оформления помещения, должна быть пастельных тонов
6	Средства индивидуальной и коллективной защиты	должны обеспечены обязательно

Таблица 5.3

Оценка качества организации и безопасности рабочего места

Основные данные			
Вид деятельности работника (экономист, инженер, оператор ПК и т.д.)			
Характер действий работника (особенности приема и обработки информации, выполнение управляющих действий, последовательность и продолжительность операций)			
№ п/п	Характеристика	α, баллы	β, %

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №6.

Оценка экологичности рабочего места

Компетентности,
которыми овладеет
студент

умение оценить безопасность технологических процессов и оборудования и обосновать выбор мероприятий и средств для ее повышения

6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить факторы техногенной среды и оценить их влияние на безопасность человека

На сегодня во многих странах мира широкое распространение получила «экологическая тенденция». В свете этого почти все, с чем взаимодействует современный человек (предметы быта, технологические процессы, транспортные средства и т.д.), должно соответствовать экологическим требованиям, а именно: быть максимально безопасным для человека и окружающей среды в процессе эксплуатации, создавать комфортные условия жизнедеятельности, иметь возможность повторного использования или безопасной утилизации и т.д. Более того, сейчас тенденция экологизации охватывает не только вопросы обеспечения повседневной жизнедеятельности человека, но и существенно влияет на политику развития предприятий. Инвестиционная привлекательность современного производства и успешность освоения рынков сбыта напрямую зависят от экологической политики предприятия. Сегодня предприятия ведут активную работу по разработке и внедрению собственной экологической политики. При этом наиболее успешной является та, которая имеет комплексный подход, то есть не только учитывает вопросы оценивания негативного воздействия деятельности предприятия на окружающую среду и поиск путей его минимизации, но также исследует и повышает экологическую безопасность сотрудников на рабочих местах.

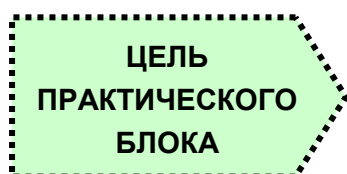
Экологичность – это

Экологическая безопасность – это

Обеспечение экологичности рабочего места сотрудников увеличивает потенциал и стимулирует развитие предприятия, поскольку человек – это основной элемент обеспечения деятельности любого предприятия, а, следовательно, максимальный комфорт и безопасность на рабочем месте создают необходимые предпосылки для его эффективной работы.

Экологичность рабочего места – это

6.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА



изучить основные факторы техногенной среды и научиться оценивать их влияние на безопасность человека

ЗАДАНИЕ: ВЫПОЛНИТЬ ОЦЕНКУ ЭКОЛОГИЧНОСТИ РАБОЧЕГО МЕСТА, ХАРАКТЕРИСТИКИ КОТОРОГО ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛ. 6.1.

ИНСТРУКЦИЯ. Используя данные, представленные в табл. 6.1, выбрать характеристики рабочего места и оценить их количественно с помощью коэффициентов экологичности, приведенных в табл. 6.2, полученные результаты занести в табл. 6.3, сделать выводы.

Таблица 6.1

Варианты заданий

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Вариант задания																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Экологичность инфраструктуры предприятия:																				
	наличие специальных парковочных зон	+	+		+			+	+	+			+		+		+	+	+		
	хаотичное паркование машин			+		+	+				+	+		+		+					+

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Вариант задания																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	Экологичность здания:																				
	бетонная конструкция	+					+				+	+	+					+		+	
	кирпичная конструкция		+			+		+	+	+							+		+		
	шлакоблочное здание			+	+									+	+	+					+
3	Урны и их обслуживание:																				
	достаточное количество урн и их своевременное обслуживание	+			+	+	+										+			+	+
	недостаточное количество урн, но их своевременное обслуживание		+					+	+	+	+	+				+		+	+		
	недостаточное количество урн, их несвоевременное обслуживание			+										+	+	+					
4	Чистота помещений:																				
	уборка производится ежедневно										+	+	+	+	+	+	+				
	уборка производится один раз в 2-3 дня					+	+	+	+								+	+			
	уборка производится один раз в неделю		+	+	+															+	
	уборка производится один раз в 2-3 недели	+																			+
5	Рабочий стол сделан из:																				
	дерево	+									+	+	+	+	+	+					
	МДФ		+	+	+					+							+	+			
	ДСП, ДВП					+	+	+	+											+	+
6	Рабочее кресло сделано из:																				
	комбинированные материалы (кожа натуральная + металл)	+		+	+									+	+	+	+				
	Комбинированные материалы (кожа искусственная + металл)		+			+												+	+		
	Комбинированные материалы (ткань + металл)						+			+	+	+	+								+
	пластика							+	+												+

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Вариант задания																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	Компьютер:																				
	монитор жидкокристаллический	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	ноутбук, планшет										+	+	+	+	+	+					
	монитор с электронно-лучевой трубкой																+	+	+	+	+
8	Стены в помещении оформлены:																				
	обои бумажные														+	+					
	штукатурка и окрашены гипсокартон										+	+	+	+							
	обои виниловые	+	+	+	+	+															
	пластик																+	+	+	+	+
9	Пол в помещении оформлен:																				
	дерево					+	+														
	ламинат							+				+	+	+	+	+					
	ковролин								+		+						+	+			
	линолеум	+	+	+	+						+								+	+	+
10	Потолок в помещении оформлен:																				
	побелка												+	+	+	+					
	обои	+									+					+					+
	подвесной		+	+	+						+						+			+	
	пластик					+	+	+	+									+	+		
11	Освещение в помещении обеспечивают лампы:																				
	светодиодные							+	+	+	+										
	люминесцентные											+					+	+	+	+	+
	галогеновые					+							+		+	+					
	накаливания	+	+	+	+		+								+						
12	Мебель в помещении сделана из:																				
	дерева										+	+									
	МДФ	+	+	+					+			+									
	ДСП, ДВП				+	+		+										+	+	+	+
	комбинированных материалов						+									+	+				
	пластика												+	+	+						
13	Воздухообмен в помещении обеспечивает:																				
	смешанная вентиляция (механическая + естественная)	+	+	+	+	+															
	механическая вентиляция						+	+	+	+	+										
	организованная естественная вентиляция											+	+	+	+	+					
	неорганизованная естественная вентиляция																+	+	+	+	+

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Вариант задания																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
14	Кондиционирование воздуха в помещении:																							
	не используют	+							+	+									+	+	+	+		
	центральный кондиционер		+	+	+	+	+																	
	сплит-система													+	+	+	+							
	моноблочный кондиционер											+	+	+	+									
15	Поддержание параметров микроклимата в помещении в холодный период года обеспечивает:																							
	система автономного отопления																		+	+	+	+	+	
	система централизованного отопления							+	+	+	+	+	+											
	комбинированная система (централизованное отопление + обогреватели)																					+	+	+
	обогреватели (конвекторный, масляный и т.д.)	+	+	+																				

Таблица 6.2

Коэффициенты экологичности элементов и характеристик рабочего места

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Коэффициент экологичности, баллы
1	2	3
1	Экологичность инфраструктуры предприятия:	
	наличие специальных парковочных зон	5
	хаотичное паркование машин	1
2	Экологичность здания:	
	бетонная конструкция	5
	кирпичная конструкция	4
	шлакоблочное здание	3
3	Урны и их обслуживание:	
	достаточное количество урн и их своевременное обслуживание	5
	недостаточное количество урн, но их своевременное обслуживание	3
	недостаточное количество урн и их несвоевременное обслуживание	1

Продолжение табл. 6.2

1	2	3
4	Чистота помещений:	
	уборка производится ежедневно	5
	уборка производится один раз в 2-3 дня	4
	уборка производится один раз в неделю	2
	уборка производится один раз в 2-3 недели	1
5	Рабочий стол сделан из:	
	дерева	5
	МДФ	4
	ДСП, ДВП	3
6	Рабочее кресло сделано из:	
	комбинированные материалы (кожа натуральная + металл)	5
	комбинированные материалы (кожа искусственная + металл)	4
	комбинированные материалы (ткань + металл)	3
	пластика	2
7	Компьютер:	
	монитор жидкокристаллический	5
	ноутбук, планшет	4
	монитор с электронно-лучевой трубкой	1
8	Стены в помещении оформлены:	
	обои бумажные	5
	оштукатурены и окрашены	4
	гипсокартон окрашенный	4
	обои виниловые	3
	пластик	2
9	Пол в помещении оформлен:	
	деревянный (например, паркет)	5
	ламинат	4
	ковролин	3
	линолеум	2
10	Потолок в помещении оформлен:	
	побелка	5
	обои	4
	подвесной	3
	пластик	2
11	Освещение в помещении обеспечивают лампы:	
	светодиодные	5
	люминесцентные	4
	галогеновые	2
	накаливания	1
12	Мебель в помещении сделана из:	
	дерева	5
	МДФ	4
	ДСП, ДВП	3
	комбинированных материалов (пластик + ДСП, ДВП)	3
	пластика	1

1	2	3
13	Воздухообмен в помещении обеспечивает:	
	смешанная вентиляция (механическая + естественная)	5
	механическая вентиляция	4
	организованная естественная вентиляция	2
	неорганизованная естественная вентиляция	1
14	Кондиционирование воздуха в помещении:	
	не используют	5
	используют центральный кондиционер	4
	используют сплит-систему	2
15	Поддержание параметров микроклимата в помещении в холодный период года обеспечивает:	
	система автономного отопления	5
	система централизованного отопления	3
	комбинированная система (централизованное отопление + обогреватели)	3
	обогреватели (конвекторный, масляный и т.д.)	1

Таблица 6.3

Оценка экологичности рабочего места

№ п/п	Элементы и характеристики рабочего места	Экологичность элементов и характеристик рабочего места, баллы
1	Экологичность инфраструктуры предприятия:	
2	Экологичность здания:	
3	Урны и их обслуживание	
4	Чистота помещений:	
5	Рабочий стол сделан из:	
6	Рабочее кресло сделано из:	
7	Компьютер:	
8	Стены в помещении оформлены:	

9	Пол в помещении оформлен:	
10	Потолок в помещении оформлен:	
11	Мебель в помещении сделана из:	
12	Мебель в помещении сделана из:	
13	Воздухообмен в помещении обеспечивает:	
14	Кондиционирование воздуха в помещении:	
15	Поддержание параметров микроклимата в помещении в холодный период года обеспечивает:	
Общая сумма баллов:		

Значения экологичности рабочего места:

если полученная сумма баллов в диапазоне **19...30 баллов**, то это свидетельствует о низком уровне экологичности рабочего места и пространства;

если полученная сумма баллов в диапазоне **31...43 балла**, то это свидетельствует о среднем уровне экологичности рабочего места и пространства;

если полученная сумма баллов в диапазоне **43...55 баллов**, то это свидетельствует о высоком уровне экологичности рабочего места и пространства;

Полученные результаты проанализировать и сделать обобщающие выводы об экологичности рабочего места. В случае если полученная оценка экологичности имеет низкое или среднее значение, предложить возможные пути ее повышения.

Вывод по заданию:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №6

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №7.

Факторы безопасной деятельности работника

Компетентности,
которыми овладеет
студент

способность ориентироваться в основных средствах и мероприятиях обеспечения безопасности человека и обоснованно выбирать их в зависимости от ситуации

7.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить средства и мероприятия по обеспечению безопасности человека от негативного воздействия факторов техногенной среды

Одним из условий безопасной деятельности человека является выбор соответствующей его индивидуальным способностям и качествам профессии. В этой связи рассмотрим ряд понятий.

Профориентация – это



ВАЖНО ЗНАТЬ! Основу профессиональной ориентации составляют знания содержания и условий профессиональной деятельности, требований профессий к личностным качествам человека, психодиагностическая оценка индивидуальных психологических особенностей человека, а также сравнение полученных результатов с требованиями различных видов деятельности к работнику.

Эффективность работы системы профориентации определяют результаты профессионального отбора.

Профотбор – это



ВАЖНО ЗНАТЬ! Профотбор предусматривает оценку у конкретного индивидуума состояния здоровья, физического развития, уровня общеобразовательной подготовки, социальных данных, профессиональных способностей и включает медицинский, образовательный, социальный и психофизиологический отбор.

7.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

с помощью тестовых методик изучить вопросы обеспечения безопасности человека на рабочем месте

ЗАДАНИЕ 1: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «ЛУЧШИЕ ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ОПРЕДЕЛИТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ИНСТРУКЦИЯ. Прочитайте по порядку следующие утверждения, и если вы согласны с ними, то со знаком «+» выписывайте цифру, указанную в скобках, в соответствующую колонку табл. 7.1 (номер столбца указан римскими цифрами). Если не согласны, то выписывайте цифру со знаком «-». Например: «Я охотно и подолгу могу что-то мастерить, чинить» (II-1). Если вы с этим утверждением согласны, то в колонку II («человек-техника») записывайте себе «+1», если не согласны, то в колонку II записывайте себе «-1». Если вы не можете ответить точно, то вообще цифру не выписываете.

Ответив на 30 утверждений, подсчитайте суммы выписанных цифр (учитывая «плюсы» и «минусы») в каждом из столбцов. Наибольшие суммы будут в столбцах, которые соответствуют рекомендованным для вас типам профессий, наименьшие (а тем более негативные суммы) – в столбцах с неподходящим профессиями.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Легко знакомлюсь с новыми людьми (V-1).
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить, чинить (II-1).
3. Люблю ходить в музеи, театры, художественные выставки (IV-1).
4. Охотно и постоянно слежу и ухаживаю за растениями и животными (I-1).
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь подсчитывать, решать задачи, чертить (III-1).

6. Охотно помогаю старшим по уходу за животными и растениями (I-1).
7. Люблю проводить время с младшими, когда их нужно чем-нибудь занять, увлечь делом, помочь им в чем-то (V-1).
8. Обычно я делаю мало ошибок в письменных работах (III-1).
9. То, что я делаю своими руками, обычно вызывает интерес у моих товарищей, старших (II-2).
10. Старшие считают, что у меня есть способности к определенной области искусства (IV-2).
11. Я охотно читаю о растительном и животном мире (I-1).
12. Активно участвую в художественной самодеятельности (IV-1).
13. Охотно читаю об устройствах механизмов и машин (II-1);
14. Охотно разгадываю кроссворды, головоломки, ребусы, трудные задачи (III-2).
15. Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими (V-2).
16. Старшие считают, что у меня есть способности в работе с техникой (II-2).
17. Результаты моего художественного творчества одобряют даже незнакомые люди (IV-2).
18. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями или животными (I-2).
19. Обычно мне удается подробно и ясно для других излагать мысли в письменном виде (III-2).
20. Я почти никогда не ссорюсь (V-1).
21. Вещи, сделанные мной, одобряют и незнакомые люди (II-1).
22. Без особого труда усваиваю ранее незнакомые или иностранные слова (III-1).
23. Мне часто случается помогать незнакомым людям (V-2).
24. Подолгу, не уставая, могу заниматься любимой художественной работой (музыкой, рисованием и т. п.) (IV-1).
25. С большим интересом читаю об охране природной среды, леса, животных (I-1).
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, машин, приборов (II-1).
27. Мне обычно удается убедить сверстников в том, что нужно делать так, а не иначе (V-1).

28. Охотно наблюдаю за животными или рассматриваю растения (I-1).

29. Без особых усилий и охотно разбираюсь в схемах, графиках, чертежах, таблицах (III-2).

30. Пробую свои силы в живописи, музыке, поэзии (IV-1).

Таблица 7.1

Виды профессиональной деятельности

I «человек-природа»	II «человек-техника»	III «человек-знаковая система»	IV «человек-художественный образ»	V «человек-человек»
$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$

КЛЮЧ.

«Человек-Природа». Объектами труда для представителей большинства этих профессий являются животные и растения. Специалистам в этой области приходится:

изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог);

выращивать растения, присматривать за животными (цветовод, птицевод, животновод, садовник, пчеловод);

проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

«Человек-Техника». Профессии этого типа связаны:

с созданием, монтажом, сборкой технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);

с эксплуатацией технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);

с ремонтом технических устройств (специалисты выявляют неисправности технических систем, ремонтируют и налаживают их).

«Человек-Знаковая система». Большинство профессий этого типа связаны с переработкой информации. Это могут быть:

тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);

цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ПЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);

черчение, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);

звуковые сигналы (радист, стенографист, звукооператор).

«Человек-Художественный образ». Профессии этого типа связаны: с созданием, проектированием художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);

с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер).

«Человек-Человек». Большинство профессий этого типа связаны: с воспитанием, обучением людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);

с медицинским обслуживанием (врач, фельдшер, медсестра, няня);

с бытовым обслуживанием (продавец, парикмахер, официант);

с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод);

с защитой общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА-ОПРОСНИКА ОЦЕНИТЬ СПОСОБНОСТЬ ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

ИНСТРУКЦИЯ. На вопросы отвечайте «да» или «нет». Результаты работы нужно свести в табл. 7.2. Данные о количестве баллов за ответы на вопросы приведены в табл. 7.3.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Выбрали бы вы профессию актера или политика?
2. Раздражают ли вас люди, которые экстравагантно одеваются?
3. Позволяете ли вы посторонним обсуждать тему своих интимных отношений?
4. Быстро ли вы реагируете, если ощущаете себя оскорбленным?

5. Ощущаете ли вы себя дискомфортно, если ваш коллега достиг больших успехов по карьере, чем вы?

6. Вы бы взялись за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что вы можете это сделать?

7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?

8. Любите ли вы часто бывать в кругу друзей?

9. Есть ли у вас график на весь день?

10. Любите ли вы переставлять мебель в квартире?

11. Нравится ли вам каждый раз использовать разные средства для достижения одной и той же цели?

12. Иронизируете ли вы над человеком, если видите, что он излишне самоуверен?

13. Нравится ли вам уличать свое начальство в том, что у него не настоящий авторитет?

Таблица 7.2

Баллы за ответы на вопросы теста

№ п/п	Ответ	Балл	№ п/п	Ответ	Балл
1			4		
2			5		
3			6		
7			11		
8			12		
9			13		
10					

Общее количество баллов: _____

Таблица 7.3

Баллы за варианты ответов на вопросы

№ вопроса	«Да»	«Нет»	№ вопроса	«Да»	«Нет»
1	5	0	8	0	5
2	0	5	9	0	5
3	5	0	10	5	0
4	5	0	11	5	0
5	5	0	12	5	0
6	5	0	13	5	0
7	5	0			

КЛЮЧ.

65 – 35 баллов: вы владеете уникальными способностями влиять на других, менять их. Вам легко работать с людьми, давать им советы. В таких случаях вы сами получаете огромное удовлетворение. Вы считаете, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей. Наоборот, он должна работать для других, помогать в трудных ситуациях. Однако, если вы будете слишком уверены в своих убеждениях, то, потеряв контроль над собой, вы можете стать тираном.

34 – 0 баллов: вас мало в чем можно убедить. Вы считаете, что ваша жизнь и жизни других людей должны быть строго «расписаны». Вы не любите что-либо делать из-под палки. Иногда можете быть слишком нерешительными, что часто мешает вам достигать своей цели, влиять нужным образом на окружающих людей.

Вывод по заданию 2:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №7

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №8.

Влияние факторов социальной среды на жизнедеятельность человека

**Компетентности,
которыми овладеет
студент**

умение идентифицировать опасные факторы социальной среды и поиск путей предотвращения их негативного воздействия

8.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

изучить понятие «социальная среда», факторы социальной среды и оценить их влияние на безопасность человека

Человек является неотъемлемой частью социума, который существенно влияет на его жизнедеятельность. Рассмотрим данное понятие более детально.

Социальная среда | совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий существования, формирование и деятельности индивидов и социальных групп

Простейший пример социальной среды, в которую большинство людей оказываются включенными ежедневно, – коллектив.

Коллектив – это

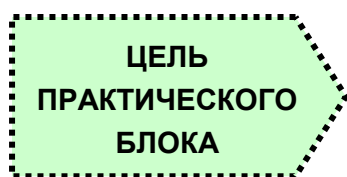
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КОЛЛЕКТИВА
ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА:

КОНФЛИКТ
ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА:

КОММУНИКАЦИЯ

ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА:

8.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА



с помощью тестовых методик изучить влияние факторов социальной среды на жизнедеятельность человека

ЗАДАНИЕ 1: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «ЛУЧШИЕ ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ОПРЕДЕЛИТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ИНСТРУКЦИЯ. Оцените в баллах, как часто проявляются перечисленные в табл. 8.1 свойства психологического климата в вашей группе. Оценки: **3 балла** – свойство проявляется в группе всегда; **2 балла** – свойство проявляется в большинстве случаев; **1 балл** – свойство проявляется нередко; **0 баллов** – оба свойства проявляются в одинаковой мере.

Таблица 8.1

Свойства психологического климата в коллективе

№ п/п	Свойства психологического климата А	Оценки		Свойства психологического климата В
1	Преобладает бодрый жизнерадостный тон настроения			Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии			Конфликтность в отношениях, антипатии
3	В отношениях между подгруппами внутри вашего коллектива существует взаимная благосклонность, понимание			Подгруппы коллектива конфликтуют между собой
4	Членам группы нравится вместе проводить время, принимать участие в общей работе			Члены группы равнодушны к тесному общению, выражают негативное отношение к общей работе
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, сочувствие всех членов группы			Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	Члены группы с уважением относятся к мнению других			Каждый считает свое мнение главным и равнодушен к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи группы переживаются как собственные			Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов
8	В трудные дни в группе происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»			В трудные дни группа «раскисает»: растерянность, ссоры, взаимные обвинения
9	Ощущение гордости за группу, если ее отмечает руководство			К похвалам и поощрениям группы безразличное отношение
10	Группа активна, полна энергии			Группа инертна, пассивна
11	Группа доброжелательно относится к новичкам, помогает им адаптироваться в коллективе			Новички ощущают себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В группе существует справедливое отношение ко всем членам			Группа заметно разделяется на «привилегированных» и «непривилегированных»
13	Общие дела захватывают всех, большое желание работать коллективно			Группу невозможно поднять на общее дело, каждый думает о своих интересах
	Общая оценка свойств психологического климата А			Общая оценка свойств психологического климата В

КЛЮЧ.

Просуммируйте баллы в левой части табл. 8.1 – **сумма А** и в правой части – **сумма В**. Найдите разницу **$C = A - B$** :

если $C = 0$ или имеет отрицательное значение, это свидетельствует о ярко выраженном неблагоприятном социально-психологическом климате в коллективе с точки зрения индивида;

если $C > 25$ – социально-психологический климат благоприятный;

если $C < 25$ – климат умеренно благоприятный.

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: ОПРЕДЕЛИТЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ» ПРИОРИТЕТНЫЕ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ.

ИНСТРУКЦИЯ. Прочитайте каждое утверждение и выберите то, которое описывает поведение, свойственное вам в большинстве ситуаций. Выбранный ответ обведите.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. а. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я предпочитаю обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. а. Я стремлюсь найти компромиссное решение.

б. Я стараюсь уладить конфликт с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3. а. Обычно я стремлюсь добиться своего.

б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а. Я стремлюсь найти компромиссное решение.

б. Я стараюсь не зацепить чувства другого.

5. а. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

б. Я стремлюсь сделать все, чтобы избежать ненужной напряженности.

6. а. Я стараюсь избегать неприятностей для себя.

б. Я стремлюсь добиться своего.

7. а. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса для того, чтобы со временем решить его окончательно.

б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы достичь другого.

8. а. Я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б. Я, прежде всего, хочу определить то, в чем состоят все интересы и спорные вопросы, которые затронуты.

9. а. Я думаю, что не всегда следует переживать из-за возникших разногласий.

б. Я прикладываю усилия, чтобы добиться своего.

10. а. Я твердо хочу добиться своего.

б. Я стараюсь найти компромиссное решение.

11. а. Я стараюсь четко определить то, в чем состоят все затронутые вопросы.

б. Я хочу успокоить другого и сохранить наши отношения.

12. а. Зачастую я стараюсь избежать возможности занимать позицию, которая может вызвать дискуссии.

б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу.

13. а. Я предлагаю усредненную позицию.

б. Я приложу усилия, чтобы все было сделано по-моему.

14. а. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

б. Я показываю другому логику и преимущества моих взглядов.

15. а. Я стараюсь успокоить другого и сохранить отношения.

б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряжения.

16. а. Я стараюсь не зацепить чувства другого.

б. Часто стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б. Я стараюсь сделать все, во избежание ненужной напряженности.

18. а. Если это сделает другого человека счастливым, я позволю ему настоять на своем.

б. Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а. Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б. Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

- 20.** а. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- 21.** а. Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.** а. Я ищу позицию, которая находится посередине между моей и другого человека.
б. Я отстаиваю свою позицию.
- 23.** а. Как правило, я озадачен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б. Предоставляю другим взять ответственность в решении спорного вопроса.
- 24.** а. Если позиция другого кажется ему важной, я стараюсь идти навстречу.
б. Я стараюсь убедить другого идти на компромисс.
- 25.** а. Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
- 26.** а. Я обычно предлагаю среднюю позицию.
б. Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
- 27.** а. Зачастую стремлюсь избежать споров.
б. Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность постоять на своем.
- 28.** а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б. Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
- 29.** а. Я предлагаю среднюю позицию.
б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
- 30.** а. Я стараюсь не задеть чувств другого.
б. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

КЛЮЧ. По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитайте количество ответов, совпавших с ключом (табл. 8.2). Полученные баллы

сравните для выявления наиболее предпочтительной формы социального поведения в ситуации конфликта.

Таблица 8.2

Ключ к тесту

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				a	b
2		b	a		
3	a				b
4			a		b
5		a		b	
6	b			a	
7			b	a	
8	a	b			
9	b			a	
10	a		b		
11		a			b
12			b	a	
13	b		a		
14	b	a			
15				b	a
16	b				a
17	a			b	
18			b		a
19		a		b	
20		a	b		
21		b		a	
22	b		a		
23		a		b	
24			b		a
25	a				b
26		b	a		
27				a	b
28	a	b			
29			a	b	
30		b			a
Сумма баллов	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$

Вывод по заданию 2:

ЗАДАНИЕ 3: ОПРЕДЕЛИТЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА-ОПРОСНИКА УРОВЕНЬ КОММУНИКАбельНОСТИ.

ИНСТРУКЦИЯ. Из предложенных в тесте вариантов ответов на вопросы выберите один и запишите его в табл. 8.3.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Находясь в купе или в салоне самолета, вы предпочитаете:

- а) молчать, не вступая в контакт с соседями;
- б) контактировать по необходимости, но без желания;
- в) инициативно вступать в контакты без всякой трудности;
- г) делиться с незнакомыми своими сокровенными мыслями.

2. Ваши отношения с друзьями, родственниками поддерживаете:

- а) редкими визитами (3-4 раза в год);
- б) более частыми визитами (5-10 раз в год);
- в) регулярными взаимными посещениями (чаще одного раза в месяц);
- г) еженедельными и частыми свиданиями.

3. Сколько приветственных открыток вы получаете на протяжении года?

- а) 1-5; б) 6-10; в) 11-15; г) 16 и более.

4. Если вы уже закончили школу (ВУЗ), то судьба скольких ваших друзей по учебе известна вам подробно?

- а) 1-3; б) 4-10; в) 11-15; г) 16 и более.

5. Сколько в среднем вы тратите на телефонный разговор?

- а) 1-3 мин.; б) 4-5 мин.; в) 6-10 мин.; г) от 15 мин. и более.

6. Читая (или прочитав) новую книгу, вы, как правило:

- а) сами обдумываете прочитанное;
- б) отвечаете на вопрос о прочитанном, но без желания;
- в) с готовностью отвечаете на вопрос о прочитанном;
- г) инициативно делитесь впечатлениями.

7. Во время киносеанса, спектакля, концерта вы, как правило:

- а) не любите, чтобы при вас кто-нибудь высказывал свои впечатления;
- б) терпимо относитесь к этому, вам это бывает интересно;
- в) иногда перебрасываетесь репликами со знакомыми;
- г) не можете все время сидеть молча, стараетесь выразить свое мнение как можно чаще.

8. Встречаясь на улице со знакомыми, вы:

- а) если нет срочных дел к ним, киваете и проходите мимо;

б) отвечаете на приветствие и обмениваетесь короткими репликами;
в) не обращаете внимание, кто поздоровался первым, с готовностью узнаете о новостях;

г) первым останавливаетесь, здороваетесь, расспрашиваете, рассказываете о себе.

9. Возвращаясь домой после работы (учебы), вы предпочитаете:

а) молчать;

б) кратко отвечать на вопросы;

в) расспрашивать своих домашних о новостях, но без охоты, формально;

г) заинтересованно расспрашивать и рассказывать о себе. обижае-
тесь, если вас не спрашивают или отвечают односложно.

10. Находясь в чужом городе (незнакомом районе) и разыскивая
нужное Вам учреждение, адрес которого вы не знаете (известно только,
что оно должно быть где-то вблизи от того места, где вы только что вы-
шли из автобуса), вы, как правило, предпочитаете:

а) обойти улицы в округе, самостоятельно разыскивая учреждение;

б) определить среди прохожих «на глаз» местного жителя, спро-
сить его, а в случае неудовлетворительного ответа продолжить само-
стоятельный поиск;

в) останавливать прохожих с просьбой о помощи, но при этом ис-
пытываете чувство неловкости;

г) обращаться за помощью к большому количеству прохожих, не
испытывая чувства неловкости.

11. Во время прогулки по городу, парку, за городом вы предпочи-
таете быть:

а) в одиночестве;

б) в обществе одного человека;

в) в обществе нескольких друзей или близких;

г) с большим количеством людей (коллективные вылазки, культпо-
ходы и т. д.).

12. Заметив на знакомом (близком, родственнике) обновку, вы:

а) оцениваете ее молча;

б) высказываете мысль, если спрашивают;

в) инициативно высказываете мысль;

г) расспрашиваете о цене, о том, где купил обновку и просите ее
одеть, комментируете ваши впечатления.

13. При чтении художественной литературы, вы, как правило:

- а) отдаете предпочтение короткому стиху, новелле;
- б) циклу стихов, сборнику новелл;
- в) не замечаете много ли написано лишь бы было интересно;
- г) читаете солидные романы и поэмы, которые одобрены критикой.

14. Попав случайно в незнакомую компанию, вы:

- а) чувствуете себя обременительным для нее, хотите уйти;
- б) внутренне настроены остаться, контактируете, но без особого желаяния;
- в) рады новым знакомствам, инициативно контактируете;
- г) чрезвычайно рады новым людям, стараетесь узнать о них как можно больше и показать себя с наилучшей стороны.

15. Если вы пишете стихи, рассказ, дневник и прочее, то вы, как правило:

- а) не делитесь написанным ни с кем;
- б) иногда делитесь написанным с теми, кому очень доверяете;
- в) с готовностью читаете написанное, если вас об этом попросят;
- г) инициативно читаете написанное, поскольку вам интересно знать мнение других. Отрицательное мнение или явным образом сдержанная похвала вас в некоторой мере огорчает.

16. Если вас в гостях угощают новым блюдом, которое вам понравилась, вы, как правило:

- а) едите с удовольствием, но не высказываете своего мнения;
- б) можете инициативно похвалить, но предпочитаете отвечать на вопрос;
- в) не ожидая вопроса, сами хвалите блюдо;
- г) не только хвалите, но и расспрашиваете о рецепте, говорите, что сами теперь будете готовить это блюдо.

17. Выберите лучший тип заголовка для рассказа о некоторой ссоре соседей:

- а) «Ссора»;
- б) «Ссора соседей»;
- в) «Глупая ссора соседей»;
- г) «Повесть о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем».

18. Если вы делаете замечание кому-то из ваших хороших знакомых, что тот весьма говорлив, то вы:

а) можете намекнуть ему об этом, поскольку этот недостаток Вас серьезно раздражает;

б) не очень реагируете на словоохотливость других;

в) любите послушать, лишь бы было интересно;

г) сами говорливы и подобная черта собеседника позволяет вам выразить себя.

19. На вопрос «Который час?» в ситуации, если у вас нет при себе часов, вы ответите, скорее всего, так:

а) не знаю;

б) не знаю, у меня нет часов, извините;

в) с удовольствием ответил бы, но у меня, к сожалению, нет часов;

г) я с большим удовольствием ответил бы на ваш вопрос, но у меня сейчас часы в ремонте, я сам от этого страдаю, но что же делать?

20. Во время публичной лекции (доклада, выступления) в случае если тема вас интересует, а лектор высказывает спорные или бесспорные, на ваш взгляд мысли, вы, как правило:

а) имеете желание возразить, но не реализуете его;

б) имеете желание высказаться, но не расстраиваетесь, если вам не удалось реализовать свое желание;

в) свободно можете реализовать свое желание с помощью записки;

г) добиваетесь возможности публично возразить докладчику.

21. Прочитав дискуссионную статью в газете (журнале) по теме, которая вас волнует, вы, как правило:

а) думаете о том, что могли бы вступить в дискуссию, но не беретесь за ответную статью, постепенно забывая о своем намерении;

б) обдумываете возможную ответную статью, набрасываете план, собираете материал, составляете черновик, но не очень огорчаетесь, если что-то помешало вам довести дело до конца;

в) пишете статью, отправляете, но не принимаете близко к сердцу отказ ее напечатать;

г) в случае отказа опубликовать ваш материал, снова пишете в редакцию, посылаете новый вариант.

22. Отметьте предпочтительную для вас черту ваших сотрудников:

а) крайняя сдержанность;

б) контактность, направленная преимущественно на вас;

в) заметная общительность;

г) неограниченная контактность.

23. Оцените сами себя, выбрав в ниже приведенном перечне присутствующий вам доминирующий уровень общения (коммуникабельности):

- а) низкий;
- б) близкий к среднему;
- в) довольно высокий;
- г) высокий.

Таблица 8.3

Ответы на вопросы теста и баллы за них

№ п/п	Ответ	Балл	№ п/п	Ответ	Балл	№ п/п	Ответ	Балл	№ п/п	Ответ	Балл
1			7			13			19		
2			8			14			20		
3			9			15			21		
4			10			16			22		
5			11			17			23		
6			12			18					

Общее количество баллов: _____

КЛЮЧ. Ответам в вопросах 1 – 22 соответствуют следующие баллы: **а – 2; б – 4; в – 6; г – 8.**

Просуммируйте полученные баллы по вопросам 1 – 22:

если количество баллов составляет 44-60, то вам необходимо учиться общаться активнее, иначе ваша интровертность помешает (или уже мешает) вам и вашему окружению при общении;

если количество баллов составляет 61-100, то вам также необходимо сознательно повышать активность в общении;

если количество баллов составляет 101-150, у вас высокая активность в общении близкая к классической экстравертности;

если количество баллов 151 и более, вам необходимо больше следить за собой при общении, сдерживая себя, внимательно изучать реакцию окружающих и корректировать свою манеру общения в сторону снижения ее активности.

Вопрос №23 предназначен для того, чтобы помочь правильно оценить разницу между объективным уровнем коммуникабельности и вашей собственной оценкой. Например, если ваша объективная оценка соста-

вила 70 баллов, а подчеркнули в вопросе №23 пункт «в», то необходимо больше доверять объективному показателю, а не собственному мнению.

Вывод по заданию 2:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №8

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №9.

Психические процессы и свойства личности

**Компетентности,
которыми овладеет
студент**

способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды существования

9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

изучить средства и мероприятия по обеспечению безопасности человека от негативного воздействия факторов социальной среды

Изучение психической деятельности человека позволяет определять и обосновывать оптимальные величины его нервного и эмоционального нагружения, объемы восприятия и переработки информации, темп работы, что, в конечном итоге, приводит к повышению уровня безопасности. Выделяют такие группы психических явлений: психические свойства и процессы. Рассмотрим наиболее важные психические процессы и свойства человека.

ТЕМПЕРАМЕНТ

врожденные особенности психики человека, которые обуславливают интенсивность и скорость реагирования, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающему среде

ХАРАКТЕР

индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, которые проявляются в поведении человека, в определенном отношении:

к себе (степень требовательности, критичности, самооценки);

к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, равнодушие или чуткость, грубость или вежливость и т. д.);

к порученному делу (лень или трудолюбие, опрятность или неопрятность, инициативность или пассивность и т. д.)



ВАЖНО ЗНАТЬ! Темперамент тесно связан с характером человека следующим образом: характер – сочетание врожденных свойств личности с приобретенными на протяжении жизни индивидуальными чертами, однако при определенном темпераменте одни черты характера приобретаются легко, а другие – трудно.

Определенные черты характера человека могут быть слишком акцентуированными, то есть заостренными.

Акцентуация характера – это

Память – это

Выделяют несколько типов памяти (рис. 9.1).

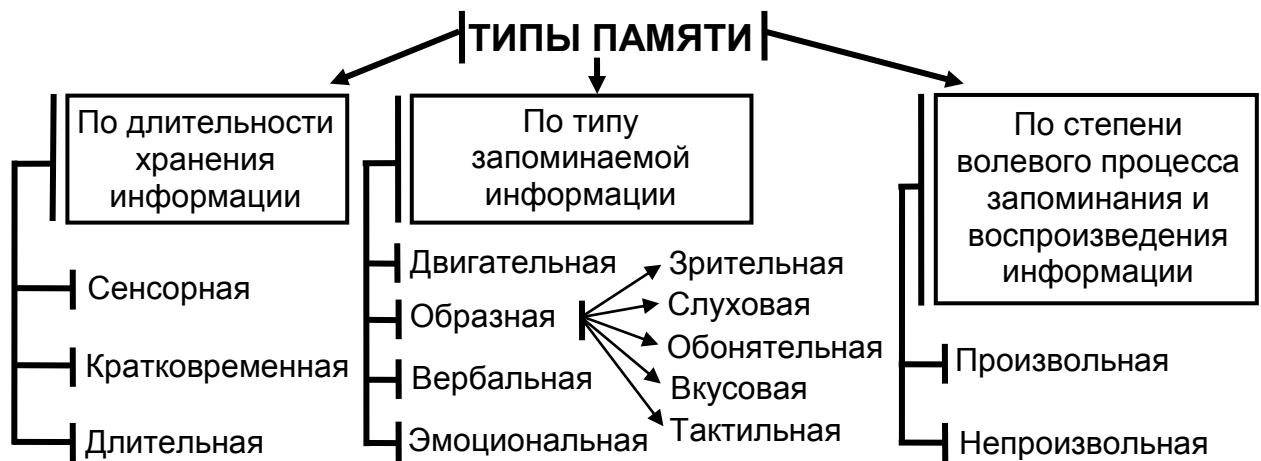


Рис. 9.1. Типы памяти

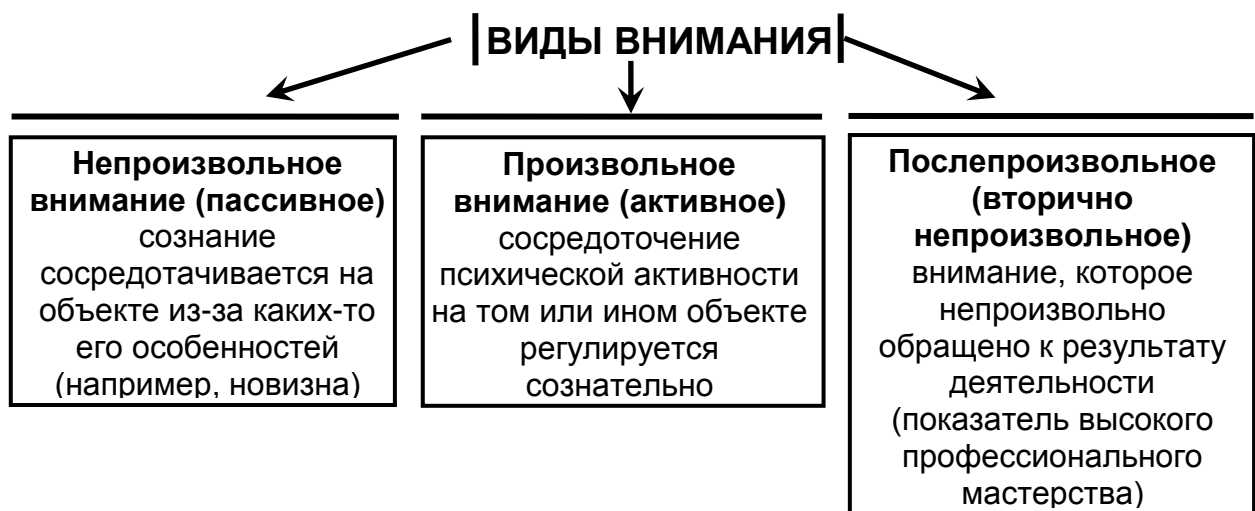
Вся сознательная жизнь человека сопровождается отображением и познанием объективного мира, высшей формой которых является мышление.

Мышление – это

Важной функцией, которая организует всю психическую деятельность человека, является внимание.

Внимание – это

Рассмотрим виды внимания.





ВАЖНО ЗНАТЬ! Закономерность циркуляции внимания – через каждые 6 – 10 секунд мозг человека отключается от приема информации на долю секунды, в результате какая-то часть информации может быть утеряна.

9.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

с помощью тестовых методик изучить психические свойства и процессы личности, а также определить их роль в адаптации человека в социальной среде

ЗАДАНИЕ: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА КЕЙРСИ ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА.

ИНСТРУКЦИЯ. Опрос состоит из 70 утверждений (вопросов), каждое из которых имеет два продолжения (ответа). Все ответы равноценны - правильных или неправильных нет. Утверждения разделены на 7 серий по 10 вопросов каждая. Задача: прочитать каждое утверждение вместе с двумя его возможными продолжениями; выбрать то продолжение, которое описывает поведение, свойственное вам в большинстве жизненных ситуаций; поставить отметку в соответствующую ячейку регистрационного листа (табл. 9.1).

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1-я серия вопросов

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. В компании вы: | а) общаетесь со многими, включая и незнакомых людей;
б) общаетесь с немногими – вашими знакомыми. |
| 2. Вы человек скорее: | а) реалистичный, чем склонный теоретизировать;
б) склонный теоретизировать, чем реалистичный. |
| 3. По вашему мнению, что хуже: | а) «летать в облаках»;
б) держаться проторенной тропы. |
| 4. На вас больше влияют: | а) принципы, законы;
б) эмоции, чувства. |

5. Вы больше склонны: а) убеждать;
б) затрагивать чувства.
6. В работе вы предпочитаете: а) когда все выполняется в срок;
б) когда не нужно привязываться к определенным срокам.
7. Вы склонны делать выбор: а) довольно осторожно;
б) внезапно, импульсивно.
8. В компании вы: а) с удовольствием остаетесь допоздна;
б) быстро утомляетесь и предпочитаете раньше уйти.
9. Вас больше привлекают: а) здравомыслящие люди;
б) люди с богатым воображением.
10. Вам интереснее: а) то, что происходит на самом деле;
б) то, что может произойти.

2-я серия вопросов

1. Оценивая действия, вы учитываете: а) требования закона, а не обстоятельства;
б) обстоятельства, а не требования закона.
2. Обращаясь к другим, вы склонны: а) соблюдать формальности, этикет;
б) проявлять свои личные, индивидуальные качества.
3. Вы человек скорее: а) пунктуальный, точный;
б) неторопливый, медлительный.
4. Вас больше беспокоит необходимость: а) оставлять дела незаконченными;
б) непременно доводить все дела до конца.
5. В кругу знакомых вы, как правило: а) в курсе происходящих событий;
б) узнаете о новостях последним.
6. Повседневные дела вам нравится делать: а) общепринятым способом;
б) своим оригинальным способом.
7. Предпочитаете таких писателей, которые: а) выражаются буквально, напрямую;
б) пользуются аналогиями.
8. Что вас больше привлекает: а) жизнь в идеальном мире;
б) гармония человеческих отношений.
9. Вы чувствуете себя увереннее: а) в логических умозаключениях;
б) в практических оценках ситуации.

10. Вы предпочитаете, когда дела:

- а) решены и устроены;
- б) не решены и пока не улажены.

3-я серия вопросов

1. По-вашему, вы человек скорее:

- а) серьезный, ответственный;
- б) беззаботный, беспечный.

2. В телефонных разговорах вы:

- а) заранее не продумываете, что нужно сказать;
- б) мысленно «репетируете» то, что будет сказано.

3. Как вы считаете, факты:

- а) важны сами по себе;
- б) есть проявление общих закономерностей.

4. Фантазеры, мечтатели обычно:

- а) раздражают вас;
- б) довольно симпатичны вам.

5. Вы чаще действуете как человек:

- а) хладнокровный;
- б) вспыльчивый, эмоциональный.

6. Каким, по-вашему, хуже быть:

- а) несправедливым;
- б) беспощадным.

7. Обычно вы предпочитаете действовать:

- а) оценив все возможные варианты;
- б) полагаясь на волю случая.

8. Вам приятнее:

- а) покупать что-либо;
- б) иметь возможность купить.

9. В компании вы, как правило:

- а) первым заводите беседу;
- б) ждете, когда с вами заговорят.

10. Здравый смысл:

- а) редко ошибается;
- б) часто попадает впросак.

4-я серия вопросов

1. Детям часто не хватает:

- а) практичности;
- б) воображения.

2. Принимая решения, вы руководствуетесь скорее:

- а) общепринятыми нормами;
- б) своими чувствами, ощущениями.

3. Вы человек скорее:

- а) твердый, чем мягкий;
- б) мягкий, чем твердый.

4. Что, по-вашему, больше впечатляет:

- а) умение методично организовать;
- б) умение приспособиться и довольствоваться достигнутым.

5. Вы больше цените:
а) определенность;
б) поливариантность.
6. Новые и нестандартные отношения с людьми:
а) стимулируют вас;
б) утомляют вас.
7. Вы чаще действуете как:
а) человек практического склада;
б) человек оригинальный.
8. Вы более склонны:
а) находить собственную пользу в отношениях с людьми;
б) понимать мысли и чувства других.
9. Что приносит вам больше удовлетворения:
а) тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса;
б) достижение соглашения по поводу спорного вопроса.
10. Вы руководствуетесь:
а) рассудком;
б) велением сердца.

5-я серия вопросов

1. Вам лучше делать работу:
а) по предварительной договоренности;
б) подвернувшуюся случайно.
2. Вы обычно полагаетесь на:
а) организованность, порядок;
б) случайность, неожиданность.
3. Вы предпочитаете иметь:
а) много друзей на короткое время;
б) несколько старых друзей.
4. Вы руководствуетесь в большей степени:
а) фактами, обстоятельствами;
б) общими законами и принципами.
5. Вас больше интересуют:
а) производство и сбыт продукции;
б) проектирование и исследования.
6. Что Вы скорее сочтете за комплимент:
а) «очень логичный человек»;
б) «тонко чувствующий человек».
7. Вы более цените в себе:
а) невозмутимость;
б) увлеченность.
8. Вы предпочитаете высказывать:
а) окончательные и обдуманые утверждения;
б) неоднозначные и не очень обдуманые утверждения.
9. Вы лучше чувствуете себя:
а) после принятия решения;
б) не ограничивая себя решениями;

10. Общаясь с незнакомцами. вы:

- а) легко завязываете беседу;
- б) не всегда находите темы для разговора.

6-я серия вопросов

1. Вы больше доверяете:

- а) своему опыту;
- б) своим предчувствиям.

2. Вы считаете себя:

- а) более практичным, чем изобретательным;
- б) более изобретательным, чем практичным.

3. Кто заслуживает большего одобрения:

- а) рассудительный, здравомыслящий человек;
- б) много переживающий человек.

4. Вы более склонны:

- а) быть прямым и беспристрастным;
- б) сочувствовать людям.

5. Что, по-вашему, предпочтительней:

- а) удостовериться, что все подготовлено и улажено;
- б) предоставить событиям идти своим чередом.

6. Отношения между людьми должны строиться:

- а) на предварительной взаимной договоренности;
- б) в зависимости от обстоятельств.

7. Когда звонит телефон. вы:

- а) стремитесь подойти первым;
- б) надеетесь, что подойдет кто-то другой.

8. Что вы цените в себе больше:

- а) развитое чувство реальности;
- б) пылкое воображение.

9. Вы больше придаете значения:

- а) тому, что сказано;
- б) тому, как сказано.

10. Что выглядит большим заблуждением:

- а) излишняя пылкость, горячность;
- б) чрезмерная объективность, беспристрастность.

7-я серия вопросов

1. Вы считаете себя:

- а) трезвым и практичным;
- б) сердечным и отзывчивым.

2. Какие ситуации интересны вам больше:

- а) организованные и упорядоченные;
- б) неупорядоченные и неорганизованные.

3. Вы человек скорее:

- а) педантичный, чем капризный;
- б) капризный, чем педантичный.

4. Вы чаще склонны: а) быть открытым, доступным людям;
б) быть сдержанным, скрытным.
5. В книгах вы предпочитаете: а) буквальность, конкретность;
б) образность, переносный смысл.
6. Что для вас труднее: а) находить общий язык с другими;
б) использовать других в своих интересах.
7. Чего бы вы себе пожелали: а) ясности размышлений;
б) умения сочувствовать.
8. Что хуже: а) быть неприхотливым;
б) быть излишне привередливым.
9. Вы предпочитаете: а) запланированные события;
б) незапланированные события.
10. Вы склонны поступать скорее: а) обдуманно, чем импульсивно;
б) импульсивно, чем обдуманно.

Таблица 9.1

Регистрационный лист

№ п/п	1-я серия		2-я серия		3-я серия		4-я серия		5-я серия		6-я серия		7-я серия	
	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
Сумма баллов	$\Sigma a =$ $\Sigma б =$		$\Sigma a =$; $\Sigma б =$				$\Sigma a =$; $\Sigma б =$				$\Sigma a =$; $\Sigma б =$			
	Шкала E-I		Шкала S-N				Шкала T-F				Шкала J-P			
Функциональный тип:							Тип темперамента:							

КЛЮЧ. Для первого столбца (шкала E-I) в нижние ячейки следует записать количество ответов по вариантам а и б. Данные столбцов 2 – 3 (S-N), 4 – 5 (T-F), 6 – 7 (J-P) попарно складываются по вариантам а и б, соответственно, а суммы записываются в нижние ячейки. Таким образом, вы получаете четыре пары чисел в нижних ячейках. Затем обведите ту букву (E или I, S или N, T или F, J или P), которой соответствует большее число из пары. Если числа равны (для шкалы E-I – это 5 – 5, для других – 10 – 10), не нужно обводить ни одной буквы, а вместо этого внизу поставьте знак «X», что означает, что по этой шкале не отдано предпочтения ни одному из компонентов и вы относитесь к «смешанному типу». В результате вы получите сочетание из четырех буквы. Они определяют ваш **функциональный тип**.

Для определения вашего **типа темперамента** необходимо из полученного сочетания букв (опираясь при этом на приведенные ниже варианты сочетаний по типам темперамента) выделить тот тип темперамента, к которому вы относитесь.

Выделяют четыре типа темперамента:

SJ – Epimetheus (Эпитемий);

SP – Dionysus (Дионисий);

NT – Prometheus (Прометей);

NF – Apollo (Аполлон).

SJ-люди (представители типа Эпиметий) обладают высокоразвитым чувством ответственности, они склонны поддерживать иерархические отношения в системе, где им приходится работать. Этим людям хорошо понятны механизмы взаимоотношений «начальник – подчиненный», причем они могут одинаково успешно действовать в обеих ролях.

Идеалом для SJ-представителей часто является родовая аристократия или устойчивая плановая структура, в которой важное значение имеет сохранение традиций и обычаев, которые помогают поддерживать связь эпох и поколений. SJ-люди обычно без усилий решают бытовые проблемы.

SP-люди (представители типа Дионисий). Основной чертой этих людей является стремление к свободе, которая для них состоит в возможности следовать своим желаниям. Важно также, что SP-люди не только хотят быть свободными, но и желают, чтобы окружающие знали про их свободу и импульсивность. Деятельность SP-людей часто связа-

на с определенным риском. Это может быть вождение гоночного автомобиля или реактивного самолета, монтаж высоковольтных электролиний или виртуозное исполнение цирковых трюков. Среди знаменитых авантюристов большая часть принадлежит к типу Дионисий. Для SP-людей смысл имеет жизнь «здесь и сейчас», они любят действие и сам процесс действия, не особенно заботясь о конечном результате.

Совсем иначе бывает, если имеем дело с **NT-людьми** (представители типа Прометей). В любой сфере деятельности люди этого типа ищут закономерности, строят схемы и модели, которые описывают все разнообразие связей в системе. Утверждения типа «так всегда делается», может только потешить NT-представителя, который проявляет неисчерпаемую изобретательность и безжалостно расправляется со всякого рода архаизмами, независимо от того, как долго они просуществовали в системе до его появления. Представители этого типа темперамента не признают авторитетов.

Наиболее неоднозначный тип темперамента – **NF-люди** (представители типа Аполлон). Смыслом жизни для NF-людей является постоянный поиск «смысла жизни». NF-люди ищут сокровенный смысл буквально во всех явлениях природы. Духовность – вот их главное качество. Часто духовность проявляется у NF-людей в глубокой религиозности, но может проявиться и в умении общаться с другими людьми с такой простотой, которой не в состоянии достичь представители других типов темперамента. Также люди этого типа темперамента хорошо чувствуют себя в сфере художественной литературы.

Рассмотрев коротко картину типов темперамента, проследим, как находят свое отображение типологические характеристики в 16 функциональных типах. Охарактеризуем каждый из типов отдельными ключевыми словами, которые отображают деловые и личные качества, а также, в определенной степени, – систему ценностей.

Для SJ-типа темперамента существуют такие комбинации:

ESTJ | ответственность, обязательность, иерархия, порядок, практичность, откровенность, бесхитрость, старательность, целостная натура.
«Администратор»

ISTJ | обязательность, человек слова, ответственность, спокойствие, твердость, надежность, логичность, пониженная эмоциональность, основательность и детальность.
«Опекун»

ESFJ | откровенность, практичность, жизненная мудрость, коммуникабельность, гостеприимность, ответственность, интересы клиента превыше всего.
«Торговец»

ISFJ | спокойствие, интересы организации, традиции, ответственность, заботливость, склонность выполнять порученную работу, нежели руководить, хозяин в доме.
«Консерватор»

Для SP-типа темперамента существуют такие варианты:

ESTP | энергия, игра, неисчерпаемость, опытность в общении с людьми, остроумие, прагматизм, работа в условиях риска и на грани катастрофы, поиск острых ощущений, выгода во взаимоотношениях, погоня за удачей.
«Активный»

ISTP | субординация – лишняя условность для ISTP, бесстрашие, желание действий, пилотирование, серфинг, умение вести себя с инструментами (скальпель, долото или монитор авиалайнера), боевики, дуэли, формальное образование – неудовлетворительный вариант для ISTP (часто бросают школу и практически не стремятся к высшему образованию).
«Мастер на все руки»

ESFP | оптимизм и теплота, избегают одиночества, идут по жизни смеясь, жизнь – сплошные приключения, щедрость, подвергаются соблазнам, старший друг для своего ребенка, умение работать с людьми, богатство языка, наука – дело не для них, бизнес, торговля.
«Гостеприимный хозяин»

IFSP | свойства личности проявляются в искусстве, острота ощущения данного момента, высокая чувствительность к оттенкам и полутонам, тонкость устного и письменного языка по обыкновению не интересуют их, музыка и танцы – вот их области, свобода, оптимистичность, непокорность, отступление от всякого рода ограничений.
«Художник»

Для NT-типа темперамента существуют такие комбинации:

ENTP | применяет интуицию на практике (в изобретениях), энтузиазм, новаторство, важна воплощенная идея, а не идея сама по себе, очаровательный собеседник, инициативность в общении, неприятие банальных, рутинных действий, хороший педагог, юмор, девиз: «понимать людей!».
«Изобретатель»

ENTJ | руководитель, ориентация на цель, логичность, эффективность в работе – превыше всего, хранитель дома, интеллигент, требовательный родитель, неутомимость.
«Фельдмаршал»

INTJ | самоуверенность, интерес к будущему, а прошлое – не важно, авторитет положения или звания не имеет значения, теоретик, логика, отсутствие эмоциональности, высокая способность к обучению, независимость, интуиция.
«Ученый»

INTP
«Архитектор» | ценитель мыслей и языка, мгновенная оценка ситуации, логичность, познание законов природы, интеллектуальность, в определенной степени спесивость, интеллигентность, философ, математик, теоретик, неисчерпаемый «фонтан» новых идей, чуткий и умный родитель, сложный внутренний мир, полный ассоциаций.

Для NF-типа темперамента существуют такие комбинации:

ENFJ
«Педагог» | лидер, общительность, внимательность к чувствам других людей, образцовый родитель, нетерпеливость по отношению к рутине и монотонной работе, умение распределить роли в группе.

INFJ
«Писатель» | творческая личность, проникновенность и прозорливость, успешное самообразование, не любят споров и конфликтов, богатое воображение, поэтичность, любовь к метафорам, врач, писатель, психолог.

ENFP
«Журналист» | умение влиять на окружающих, видит людей насквозь, отрыв от реальности в поиске гармонии, замечает все экстраординарное, творчество, энтузиазм, оптимизм, богатая фантазия, торговец, политик, драматург, практический психолог, экстравагантность, щедрость.

INFP
«Тот, кто задает вопрос» | спокойный, идеалист, ощущение собственного достоинства, борьба со злом за идеалы добра и справедливости, писатель, психолог, архитектор, кто угодно, только не бизнесмен, способности к изучению языков, очень уступчивы.

Вывод по заданию:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №9

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №10. Состояния утомления и стресса

Компетентности,
которыми овладеет
студент

способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями

10.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

изучить средства и мероприятия по обеспечению безопасности человека от негативного воздействия факторов социальной среды

Для человека серьезную опасность представляют негативные физиологические и психологические состояния. Примеры таких состояний: утомление, различные формы стресса, перенапряжение и т.д.

Утомление – это

Рассмотрим проявления утомления на физическом и психическом уровнях.

УТОМЛЕНИЕ

10.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОГО БЛОКА

с помощью тестовых методик изучить состояния утомления и стресса, а также оценить их влияние на деятельность человека

ЗАДАНИЕ 1: ОЦЕНИТЬ С ПОМОЩЬЮ ГИССЕНСКОГО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ОПРОСНИКА СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ. В табл. 10.1 выделите те ячейки, которые описывают ваше самочувствие **на данный момент** наиболее точно.

Таблица 10.1

Гиссенский психосоматический опросник

№ п/п	Я ощущаю такие симптомы	0 нет	1 слегка	2 немного	3 значительно	4 сильно
1	Ощущение слабости					
2	Частое сердцебиение					
3	Чувство давления в груди					
4	Повышенная сонливость					
5	Боли в суставах и конечностях					
6	Головокружение					
7	Боли в пояснице или спине					
8	Боли в шее (затылке)					
9	Рвота					
10	Тошнота					
11	Ощущение кома в горле					
12	Отрыжка					
13	Изжога или кислая отрыжка					
14	Головные боли					
15	Быстрая истощаемость					
16	Усталость					
17	Чувство оглушенности					
18	Чувство тяжести или в ногах					
19	Вялость					
20	Колющие боли в груди					
21	Боли в желудке					
22	Приступы одышки (удушья)					
23	Ощущение давления в голове					
24	Сердечные приступы					

КЛЮЧ. Вычислите суммарные оценки симптомов, которые составляют шкалу (числа в суммах – это номера утверждений в табл. 10.1, баллы, которые соответствуют этим утверждением необходимо просуммировать):

1. «Истощение» – В: $1 + 4 + 15 + 16 + 17 + 19 =$ _____.

Показатель этой шкалы характеризует неспецифичный фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии и потребность человека в помощи.

2. «Желудочные жалобы» – Ш: $3 + 9 + 10 + 12 + 13 + 21 =$ _____. Шкала отображает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий.

3. «Боли в разных частях тела» или «ревматический фактор» – Р: $5 + 7 + 8 + 14 + 18 + 23 =$ _____. Шкала выражает субъективные страдания человека, которые носят спастичный характер.

4. «Сердечные жалобы» – С: $2 + 6 + 11 + 20 + 22 + 24 =$ _____. Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно в сосудистой сфере.

5. «Давление» (интенсивность) жалоб – Д. Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и является интегральной оценкой 4-х предыдущих шкал. Шкала характеризует общую эмоциональную интенсивность жалоб: $Д =$ _____.

Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для пятой шкалы, как суммарного показателя четырех предыдущих, оценка может быть в диапазоне от 0 до 96 баллов. Чем больше балл, тем выше уровень физического и психического утомления.

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: ОЦЕНИТЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА.

ИНСТРУКЦИЯ. Выберите в каждом из предложенных наборов утверждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние на текущий момент. Номер утверждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов ($I_1 = \dots$, $I_2 = \dots$ и т. д.) в разделе «ключ».

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуясь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила через край.
9. Бьющая через край энергия, стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Мало энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти нет энергии.
1. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное настроение.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии.
8. В хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

5. Чувствую себя подавленным, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен. Настроение унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Могу сделать все.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих силах.
8. Очень уверен в своих возможностях.
7. Чувствую, что моих сил достаточно и у меня хорошие перспективы.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что моих умений и способностей недостаточно.
4. Чувствую себя не очень способным.
3. Подавлен своей слабостью и несостоятельностью.
2. Чувствую себя несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

КЛЮЧ.

И - индивидуальная самооценка, которая соответствует номеру утверждения, выбранного из шкалы.

И₁ – «Спокойствие – тревожность» = _____, чем меньше значение И₁, тем выше тревожность;

И₂ – «Энергичность – усталость» = _____, чем меньше значение И₂, тем выше усталость;

И₃ – «Приподнятость – подавленность» = _____, чем меньше значение И₃, тем более подавленность;

И₄ – «Ощущение уверенности в себе – чувство беспомощности» = _____, чем меньше значение И₄, тем выше ощущение беспомощности;

И₅ – суммарная (по четырём шкалам) оценка состояния:

И₅ = И₁ + И₂ + И₃ + И₄ = _____, чем меньше значение И₅, тем выше уровень психоэмоционального стресса.

Вывод по заданию 2:

ЗАДАНИЕ 3: ОЦЕНИТЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА (ТАБЛ. 10.3) УРОВЕНЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА.

ИНСТРУКЦИЯ. Отметьте в табл. 10.2 ту цифру, которая отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а затем подсчитайте общее количество баллов.

Таблица 10.2

Характеристики физического состояния человека и их оценка

№ п/п	Физическое состояние	Никогда	Редко (чаще, чем раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1	2	3	4	5	6	7
1	Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
2	Мигрени	1	2	3	4	5
3	Боли в желудке	1	2	3	4	5
4	Повышенное давление	1	2	3	4	5
5	Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
6	Изжога	1	2	3	4	5
7	Частое дыхание	1	2	3	4	5
8	Диарея	1	2	3	4	5
9	Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
10	Потение рук	1	2	3	4	5
11	Тошнота	1	2	3	4	5
12	Метеоризм	1	2	3	4	5
13	Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
14	Потение ступней	1	2	3	4	5
15	Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
16	Усталость / истощение	1	2	3	4	5
17	Энурез	1	2	3	4	5
18	Сухость во рту	1	2	3	4	5
19	Тремор рук	1	2	3	4	5
20	Боли в спине	1	2	3	4	5
21	Боли в шее	1	2	3	4	5
22	Жевательные движения челюстей	1	2	3	4	5
23	Скрежетание зубами	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5	6	7
24	Запоры	1	2	3	4	5
25	Ощущение тяжести в груди	1	2	3	4	5
26	Головокружение	1	2	3	4	5
27	Рвота	1	2	3	4	5
29	Кожа покрывается пятнами	1	2	3	4	5
30	Учащение сердцебиение	1	2	3	4	5
31	Колики	1	2	3	4	5
32	Астма	1	2	3	4	5
33	Нарушение пищеварения	1	2	3	4	5
34	Пониженное давление	1	2	3	4	5
35	Гипервентиляция	1	2	3	4	5
36	Боли в суставах	1	2	3	4	5
37	Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
38	Стоматит	1	2	3	4	5
39	Аллергия	1	2	3	4	5

КЛЮЧ. Просуммируйте количество баллов.

От 40 до 75 баллов, ваш организм способен противостоять физиологическим стрессам.

От 76 до 100 баллов, вероятность того, что вы попадете под действие физиологического стресса, невелика.

От 101 до 150 баллов, вероятность физиологического стресса высока.

Более 150 баллов, высока вероятность того, что физиологический стресс уже сказался на вашем здоровье.

Вывод по заданию 3:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №10 _____

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №11.

Безопасность пищевых продуктов

Компетентности,
которыми овладеет
студент

способность обосновывать и осуществлять реализацию мероприятий по обеспечению коллективной и личной безопасности

11.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

рассмотреть основные понятия, используемые в теории питания, классификации загрязнителей пищевых продуктов и пищевых добавок, оценить их влияние на безопасность человека

Питание – это

Пищевые вещества, или нутриенты, содержатся в пищевых продуктах, которые имеют животное и растительное происхождение, и используются человеком для питания в натуральном и переработанном виде. Пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них питательных элементов: белков, витаминов, минеральных солей, воды, органических кислот, вкусовых, ароматических и других веществ. Пища содержит в себе такие вещества (рис. 11.1):

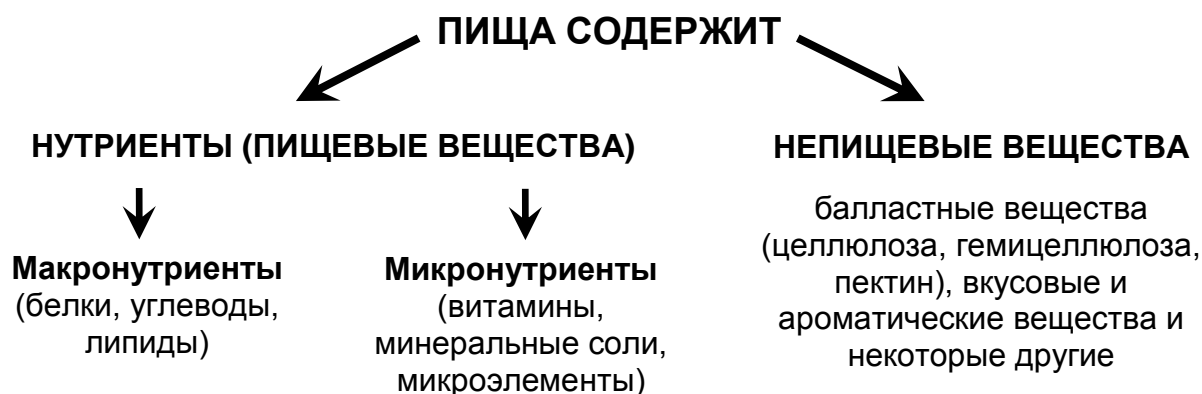


Рис. 11.1. Вещества, содержащиеся в пище



ВАЖНО ЗНАТЬ! Пищевые продукты являются сложными многокомпонентными системами, включающими сотни химических соединений. Однако не все соединения являются полезными, среди них есть чужеродные, потенциально опасные для жизни и здоровья человека. К таким соединениям относят ксенобиотики и контаминанты, которые на сегодня есть почти во всех пищевых продуктах.

КСЕНОБИОТИКИ
соединения, которые не свойственны натуральному продукту, но могут быть добавлены в него для улучшения или сохранения качества и пищевых свойств или образовываться в результате технологической обработки продуктов

КОНТАМИНАНТЫ
природные (микроорганизмы, ряд микотоксинов, антибиотиков, гормональные препараты и др.) и антропогенные (токсические вещества промышленных производств, транспорта, тяжелые металлы, радионуклиды, нитрозамины и другие вещества) загрязнители

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КСЕНОБИОТИКИ	
ПРИМЕР:	ПРИМЕР:

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА БИОЛОГИЧЕСКИЕ КОНТАМИНАНТЫ	
ПРИМЕР:	ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

**НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА
АНТРОПОГЕННЫЕ КОНТАМИНАНТЫ**

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

ПРИМЕР:

11.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

оценить качество среды жизнедеятельности, предложить и обосновать мероприятия для повышения уровня собственной безопасности

ЗАДАНИЕ 1: С ПОМОЩЬЮ ЛАКМУСОВОЙ БУМАГИ ОЦЕНИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ЖИДКОСТЕЙ.

ИНСТРУКЦИЯ. Необходимо окунуть узкой полоской лакмусовой бумаги в раствор на одну-три секунды, бумага изменит свой цвет, результат сравнить с прилагаемой цветовой шкалой и вычислить значения в соответствии с данными, представленными в табл. 11.1. Результаты работы занести в табл. 11.2.

Таблица 11.1

Шкала кислотности растворов

Уровень pH	Характеристика среды
1 – 3	Очень кислая среда
4 – 6	Кислая среда
7	Нейтральная среда
8 – 11	Щелочная среда
12 – 14	Высокий уровень щелочности

Таблица 11.2

Результаты измерений кислотности жидкостей

№ п/п	Название жидкости	Уровень pH и характеристика среды

Вывод по заданию 1:

ЗАДАНИЕ 2: С ПОМОЩЬЮ ТЕСТ-СИСТЕМЫ «СОДА И АММИАК В МОЛОКЕ» ОЦЕНИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ЖИДКОСТЕЙ.

ИНСТРУКЦИЯ. Тщательно перемешайте молоко в емкости. В стакан отберите пробу молока объемом 50-100 см³ (в случае использования сухого молока растворите 3 г сухого молока в 100 мл воды). Температура молока должна составлять 18-25 °С. Из пенала вытащите одну индикаторную полоску и погрузите ее на 1-2 секунды в стакан с молоком. Извлеките полоску из стакана и удалите с нее избыток молока, ударив ребром полоски о край стакана. Положите индикаторную полоску на белую фильтровальную бумагу или бумажную салфетку индикаторной зоной вверх. Через 15 секунд оцените цвет индикаторной зоны. Окрашивание индикаторной зоны в желтый цвет свидетельствует об отсутствии нейтрализующих веществ. Появление на индикаторной зоне желто-зеленого или зеленого окрашивания свидетельствует о наличии нейтрализующих веществ в молоке – соды или аммиака. Результаты работы занести в табл. 11.3.

ПРИМЕЧАНИЕ. С помощью данного индикаторного метода можно определить все нейтрализующие вещества, и нет необходимости в раздельном определении соды и аммиака в молоке.

Таблица 11.3

Результаты определения соды и аммиака в молоке

№ п/п	Наименование образцов	Наличие соды или аммиака в образце

Вывод по заданию 2:

ЗАДАНИЕ 3: С ПОМОЩЬЮ НИТРАТ-ТЕСТЕРА СОЭКС ОПРЕДЕЛИТЬ СОДЕРЖАНИЕ НИТРАТОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ. Для измерений содержания нитратов с помощью нитрат-тестера СОЭКС необходимо выбрать анализируемый продукт из списка, согласно установленным нормам ПДК, снять пластиковый колпачок, защищающий измерительный элемент прибора от внешних воздействий, и проткнуть изучаемый продукт зондом. В результате измерения на дисплее будет показано точное количество содержания нитратов в миллиграммах на килограмм проверяемого продукта, а также рекомендации по годности к употреблению индикацией зеленого, желтого или красного цвета. Результаты работы занести в табл. 11.4.

Таблица 11.4

**Результаты определения содержания нитратов
в продуктах питания**

№ п/п	Наименование продукта	Содержание нитратов и возможность употребления в пищу

Вывод по заданию 3:

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №12. Энергетический баланс организма человека

Компетентности,
которыми овладеет
студент

способность обосновывать и осуществлять реализацию мероприятий по обеспечению личной безопасности

12.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

ЦЕЛЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО
БЛОКА

рассмотреть понятия рациональное и здоровое питание, энергетический баланс организма человека и его компоненты, проанализировать индивидуальный энергетический баланс

Сбалансированное питание – это

При таком подходе еда должна с учетом ее усвояемости возобновлять энергетические затраты человека. При этом в рационе необходимо придерживаться баланса белков, жиров и углеводов. Среднее соотношение их энергетической ценности представляет 15: 30: 55 %. Именно такое соотношение удовлетворяет энергетические и пластические потребности организма человека, компенсирует потраченные белки, жиры и углеводы.

Расход энергии в организме можно разделить на две группы (рис. 12.1).

РАСХОД ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНОЙ ОБМЕН	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБМЕН

Энергия, поступающая с пищей, тратится на обеспечение жизнедеятельности организма, а избыток энергии аккумулирован в жировой ткани. В случае, если поступающей энергии недостаточно, дефицит будет покрыт из внутренних резервов. Соответственно, можно выделить три модели энергетического баланса организма (рис. 12.2).

МОДЕЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

МОДЕЛЬ 1. ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ РАВНО РАСХОДУ	МОДЕЛЬ 2. ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПРЕВЫШАЕТ РАСХОД	МОДЕЛЬ 3. ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ МЕНЬШЕ РАСХОДА

12.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ТРЕНИНГА

**ЦЕЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОГО
БЛОКА**

рассчитать индивидуальный энергетический баланс, оценить качество среды жизнедеятельности, предложить и обосновать мероприятия для повышения уровня собственной безопасности

ЗАДАНИЕ: ОЦЕНИТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

ИНСТРУКЦИЯ. С помощью табл. 12.1 и 12.2 рассчитать основной и дополнительный обмены веществ. По табл. 12.3 определить количество поступающей в организм энергии. Полученные результаты занести в табл. 12.4 и сделать выводы о модели энергетического баланса организма.

Расчет основного обмена веществ выполняют с учетом пола, возраста, роста и массы тела человека на основании формул, представленных в табл. 12.1.

Таблица 12.1

**Расчет основного обмена веществ
(энергетических затрат в покое)**

Пол	Возраст, лет	Формула для расчета основного обмена (ккал/сутки)
Мужчина	10-17	$(16,6 \cdot \text{вес (в кг)}) + 119 + 572$
Женщина	10-17	$(7,4 \cdot \text{вес (в кг)}) + (482 \cdot \text{рост (в метрах)}) + 217$
Мужчина	18-30	$(15,4 \cdot \text{вес (в кг)}) - (27 \cdot \text{рост (в метрах)}) + 717$
Женщина	18-30	$(13,3 \cdot \text{вес (в кг)}) + (334 \cdot \text{рост (в метрах)}) + 35$
Мужчина	31-60	$(11,3 \cdot \text{вес (в кг)}) + (16 \cdot \text{рост (в метрах)}) + 901$
Женщина	31-60	$(8,7 \cdot \text{вес (в кг)}) - (25 \cdot \text{рост (в метрах)}) + 865$
Мужчина	более 60	$(8,8 \cdot \text{вес (в кг)}) + (1128 \cdot \text{рост (в метрах)}) - 1071$
Женщина	более 60	$(9,2 \cdot \text{вес (в кг)}) + (637 \cdot \text{рост (в метрах)}) - 302$

Основной обмен веществ составляет: _____ ккал

Дополнительный обмен веществ зависит от интенсивности выполняемых действий и их продолжительности. В табл. 12.2 приведен расход калорий за 1 час при различных видах деятельности.

Таблица 12.2

**Расчет дополнительного обмена веществ
(энергетических затрат для выполнения различных действий)**

№ п/п	Виды деятельности	Расход калорий, ккал/час	Время выполнения действия, час	Общий расход, ккал
1	2	3	4	5
1	Приготовление еды	80-82		
2	Процесс одевания	28-30		
3	Вождение автомашины	50-55		
4	Вытирание пыли, грязи	80		
5	Прием пищи	30		
6	Работа в саду, огороде	135		
7	Глажение белья, вещей	45-48		
8	Уборка постели	130		
9	Шопинг, хождение по магазину, супермаркету	80		
10	Сидячая, в том числе офисная работа	75		
11	Колка дров	280-300		
12	Мытье пола, уборка	130		
13	Аэробные танцы низкой или высокой интенсивности	215-500		
14	Бадминтон (низкий-интенсивный темпы)	255-500		
15	Баскетбол	400		
16	Езда на велосипеде (9-20 и более км/ч)	185-550		
17	Гимнастика	150		
18	Гребля на каноэ	185		
19	Секс	100-150		
20	Бальные танцы	275-300		
21	Танцы под музыку диско	до 400		
22	Современные танцы	250		
23	Футбол	450		
24	Обычная пешая прогулка	120-150		
25	Пеший туризм (4 км/ч)	240-250		
26	Прыжки с использованием скакалки	530-550		
27	Бег (11 км/ч)	485		
28	Бег по ступеням вверх	850-900		
29	Ходьба на лыжах	до 500		

Окончание табл. 12.2

1	2	3	4	5
30	Скоростной спуск на лыжах	270		
31	Бег на коньках	700-750		
32	Плавание (на скорость)	210-450		
33	Плавание быстрым кролем	550		
34	Занятия в тренажерном зале	520		

Дополнительный обмен веществ составляет: _____ ккал

Количество поступающей в организм энергии можно определить по калорийности продуктов питания и готовых блюд (табл. 12.3).

Таблица 12.3

Калорийность продуктов питания и готовых блюд

№ п/п	Наименование продукта или готового блюда	Ккал на 100 гр	Кол-во съеденного, гр	Кол-во ккал
1	2	3	4	5
1	Борщ	24		
2	Мясной бульон	20		
3	Суп с макаронами	50		
4	Суп рисовый молочный	76		
5	Суп гороховый	48		
6	Лапша домашняя	87		
7	Окрошка мясная	54		
8	Щи со свежей капустой	28		
9	Рассольник	49		
10	Гуляш говяжий	180		
11	Печень жареная говяжья	200		
12	Отбивные говяжьи	235		
13	Плов с говядиной	359		
14	Тушеное мясное ассорти	295		
15	Сердце в соусе	168		
16	Рыбные биточки	134		
17	Рыба отварная (щука, судак)	70		
18	Севрюга и осетр запеченный	207		
19	Тушеная рыба с овощами	218		
20	Филе морского окуня	139		
21	Винегрет	127		
22	Салат с редисом и сметаной	117		

Продолжение табл. 12.2

1	2	3	4	5
23	Салат свекольный	67		
24	Салат с капустой и маслом	83		
25	Салат с огурцами и маслом	76		
26	Салат с помидорами и маслом	108		
27	Салат мясной	380		
28	Гречневая	197		
29	Рисовая	152		
30	Перловая	135		
31	Пшеничная	166		
32	Пшенная	168		
33	Ячневая	141		
34	Оладьи картофельные	562		
35	Отварной картофель с маслом	126		
36	Кабачковая икра	90		
37	Баклажанная икра	91		
38	Пюре морковное	147		
39	Пюре картофельное с маслом	140		
40	Макароны	153		
41	Блины с творогом	195		
42	Блины с маслом	235		
43	Вареники с творогом	235		
44	Вареники с картошкой	220		
45	Пельмени	298		
46	Яйцо отварное	56		
47	Яйца жареные (2 шт.)	202		
48	Омлет с молоком	252		
49	Какао без сахара	60		
50	Компот из сухофруктов	168		
51	Кисель из ягод свежих	104		
52	Кофе без сахара	2		
53	Кофе с сахаром	10		
54	Кофе с молоком и сахаром	77		
55	Кофе со сливками без сахара	58		
56	Сок яблочный	44		
57	Сок вишневый	54		
58	Сок апельсиновый	53		
59	Сок виноградный	72		
60	Чай с сахаром	28		

Окончание табл. 12.2

1	2	3	4	5
61	Чай без сахара	2		
62	Чай с лимоном и сахаром	29		
63	Абрикосы	46		
64	Апельсин	38		
65	Бананы	91		
66	Виноград	69		
67	Вишня	49		
68	Груша	42		
69	Лимон	31		
70	Мандарин	38		
71	Персики	44		
72	Слива садовая	43		
73	Хурма	62		
74	Черешня	52		
75	Яблоки	46		

Общее количество поступившей энергии: _____ ккал

Таблица 12.4

Оценка энергетического баланса организма

Основной обмен веществ, ккал	Дополнительный обмен веществ, ккал	Количество поступившей энергии, ккал	Разница между расходом и поступлением энергии	Модель баланса

Вывод по заданию:

ИТОГИ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ №12 _____

Литература

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни / Г. П. Артюнина, Н. Т. Гончар, С. А. Игнатюкова. – Псков : Псковский гос. педагогический ин-т, 2003. – 304 с.
2. Байзентинов Н. В. Методические рекомендации по оказанию первой неотложной медицинской помощи / Н. В. Байзентинов, Б. И. Дроботов. – Ставрополь : СКЦ ЗИОМ, 2005. – 36 с.
3. Бедрій Я. Л. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / Я. Л. Бедрій. – К. : Кондор, 2009. – 286 с.
4. Браун Д. Анализ и разработка систем обеспечения техники безопасности / Д. Браун. – М. : Машиностроение, 1979. – 364 с.
5. Вайнер Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2001. – 416 с.
6. Демин В. Ф. Развитие основ анализа риска и управления безопасностью / В. Ф. Демин, Я. В. Шевелев. – М. : Знание, 1989. – 320 с.
7. Дубровская С. В. Метеочувствительность и здоровье / С. В. Дубровская. – М. : Рипол Классик, 2011. – 256 с.
8. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : підручник / Є. П. Желібо, В. В. Зацарний. – К. : Каравела, 2007. – 288 с.
9. Заплатинський В. М. Безпека життєдіяльності / В. М. Заплатинський. – К. : Вид. центр КДТЕУ, 1999. – 208 с.
10. Зеркалов Д. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / Д. В. Зеркалову – К. : Основа, 2011. – 256 с.
11. Зинченко В. П. Введение в эргономику / В. П. Зинченко. – М. : Сов. Радио, 1974. – 352 с.
12. Иванов В. Г. Безопасность жизнедеятельности / В. Г. Иванов, Ю. С. Лис. – Х. : Харьковская типография № 16, 2003. – 360 с.
13. Ідентифікація небезпек [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.google.com.ua/search>.
14. Карпіловська С. Я. Основи професіографії / С. Я. Карпіловська, Р. Й. Мітельман, В. В. Синявський. – К. : МАУП, 1997. – 148 с.
15. Коваленко Г. І. Безпека життєдіяльності людини : конспект лекцій / Г. І. Коваленко, Ф. В. Мусіяченко, О. Ф. Протасенко. – Х. : ВД «ІНЖЕК», 2008. – 360 с.

16. Колосов Ю. В. Физиологические основы охраны труда / Ю. В. Колосов, С. В. Красильщикова. – СПб. : СПбГУИТМО, 2006. – 56 с.
17. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини / В. М. Лапін. – К. : Знання, 2007. – 332 с.
18. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
19. Лукашевич Н. П. Психология труда / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. – К. : МАУП, 2004. – 112 с.
20. Мигаль Г. В. Безопасность жизнедеятельности / Г. В. Мигаль, О. Б. Кивиренко. – Х. : ХАИ, 2002. – 44 с.
21. Михайлюк В. О. Цивільна безпека : навч. посібн. / В. О. Михайлюк, Б. Д. Халмурадов. – К. : Центр навч. л-ри, 2008. – 158 с.
22. Моисеева Н. И. Временная среда и биологические ритмы / Н. И. Моисеева, В. М. Сысуев. – Л. : Наука, 1981. – 128 с.
23. Повякель Н. И. Практическая психология в системах «человек-техника» / Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2003. – 296 с.
24. Протасенко О.Ф. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / О.Ф. Протасенко, Г.В. Мигаль. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2017. – 90 с.
25. Тимош І. М. Основи фізіології та психології праці / І. М. Тимош. – Тернопіль : Економічна думка, 1999. – 168 с.
26. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний / М. М. Филиппов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
27. Протасенко О.Ф. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Видавничо-поліграфічна справа» всіх форм навчання / О.Ф. Протасенко, Г.В. Мигаль. – Харків : Вид. ХНЕУ, 2010. – 164 с.
28. Протасенко О.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» для студентів усіх напрямів підготовки усіх форм навчання / О.Ф. Протасенко, Г.В. Мигаль. – Харків : Х. : Вид. ХНЕУ, 2011. – 124 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №1.

Основные понятия безопасности жизнедеятельности:

здоровье и механизмы его поддержания 4

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №2.

Идентификация и классификация опасностей.

Чрезвычайные ситуации, их классификация..... 22

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №3.

Риск. Классификации риска. Оценка риска 32

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №4.

Влияние факторов природной среды

на жизнедеятельность человека..... 43

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №5.

Оценка качества организации и безопасности рабочего места..... 58

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №6.

Экологичность рабочего места 66

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №7.

Факторы безопасной деятельности работника 74

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №8.

Влияние факторов социальной среды

на жизнедеятельность человека..... 80

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №9.

Психические процессы и свойства личности 92

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №10.

Состояния утомления и стресса 105

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №11.

Безопасность пищевых продуктов 112

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ №12.

Энергетический баланс организма человека 118

учебное издание

рабочая тетрадь

по тренинг-курсу

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для студентов всех специальностей

первого (бакалаврского) уровня

составители: **Протасенко Ольга Федоровна**
Ивашура Андрей Анатольевич

Ответственный за выпуск **Логвинков С. М.**

Редактор

Корректор

План Поз. №

Подп. к печати

. Формат

. Бумага MultiCopy. Печать Riso

Усл.-печат.л.

. Обл.изд.л.

. Тираж

экз. Зам №

Издатель и изготовитель –
