

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Ингушский Государственный университет»  
Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б.О.21 Основы здорового образа жизни**

Направление подготовки (бакалавриат)

**35.03.04 Агрономия**

Направленность (профиль подготовки)

**Плодоовощеводство**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения:

**Очная**

**Магас, 2024г**

## КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Контрольные вопросы для оценки результатов освоения дисциплины

Краткие методические указания

Контрольные вопросы позволяют проверить знания студента по дисциплине (используются для проведения контрольных работ, для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины).

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.
2. Факторы, определяющие здоровье человека.
3. Образ жизни и здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Здравоохранение и здоровье.
6. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
7. Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами
8. Химические факторы
9. Механизм психологической защиты.
10. Роль сна и отдыха.
11. Депрессия, стресс, дистресс
12. Проблемы стресса
13. Профилактика стресса
14. Психическая саморегуляция.
15. Основы аутогенной тренировки.
16. Гипноз.
17. Биоэнергетика.
18. Понятие питания.
19. Рекомендации по рациональному питанию
20. Основные принципы рационального питания
21. Основные погрешности современного питания
22. Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков
23. Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов
24. Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров
25. История открытия витаминов
26. Классификация витаминов
27. Микроэлементы
28. Макроэлементы
29. Закаливание организма
30. Сущность и физиологические принципы закаливания
31. Закаливание воздухом
32. Закаливание водой.
33. Закаливание солнцем
34. Профилактика простудных заболеваний
35. Хождение босиком по сырой земле.
36. физических и дыхательных гимнастик для физического совершенствования.
37. Гигиена кожи
38. Гигиена зубов и полости рта
39. Гигиена одежды и обуви
40. Старение – медико-социальная проблема.
41. Три типа возрастных изменений.
42. Стратегия жизни долгожителя
43. Психофизиологические аспекты
44. Искривление позвоночника. Осанка.

45. Плоскостопие, профилактика.
46. Остеохондроз
47. Как правильно сидеть.
48. Как правильно стоять
49. Как правильно поднимать и перемещать тяжести.
50. Как правильно лежать
- 51.** Причины развития остеохондроза
52. Вытяжение позвоночника.
53. Самомассаж.
54. Влияние вредных привычек на здоровье человека
55. Проявление психической зависимости
56. Проявление физической зависимости
57. Никотиновая зависимость
58. Воздействие алкоголя на организм
59. Наркотическая зависимость

### **Примерная тематика рефератов**

1. ОЗОЖ и ее основные задачи.
2. Индивидуальное здоровье.
3. Общественное здоровье.
4. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
5. Основные понятия об уровне здоровья.
6. Влияние экологических факторов на состояние здоровья.
7. Влияние климатогеографических факторов на состояние здоровья.
8. Основы личной гигиены.
9. Отрицательное влияние курения.
10. Отрицательное влияние алкогольных напитков.
11. Отрицательное влияние наркотиков.
12. Основы закаливания.
13. Основы рационального питания.
14. Оптимальный двигательный режим.
15. Применение восстановительных средств.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.

### **Тесты**

#### **1. Здоровый образ жизни – это:**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#### **2. Что такое режим дня?**

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил

3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

### **3. Что такое рациональное питание?**

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

### **4. Что такое двигательная активность?**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

### **5. Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

### **6. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

### **7. Одним из важнейших направлений профилактики, является:**

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

### **8. ЗОЖ включает:**

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

### **9. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность

2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

**10. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:**

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

**11. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

**12. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**13. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

1. с 17 до 20
2. с 6 до 12
3. с 2 до 4

**14. Здоровье – это состояние полного...**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

**Критерии оценки**

№	Критерии	Баллы*	Описание
1	отлично	19–20	Выполнено более 90 % заданий
2	хорошо	16–18	Выполнено от 70 до 89 % заданий
3	удовлетворительно	13–15	Выполнено от 50 до 69 % заданий
4	неудовлетворительно	9–12	Выполнено от 30 до 49% заданий
5	неудовлетворительно	0–8	Выполнено менее 30%

### **Анкета здорового образа жизни**

Прочтите вопросы и обведите кружком вариант ответа:

Вопросы

Да; иногда; нет

1. Проживаете дома

+2; 0; -2

2. Проживаете в общежитии

-2; 0; -2

3. Проживаете на квартире

-1; 0; -1

4. Соблюдаете режим питания

+2; 0; -2

5. Соблюдаете режим дня

+2; 0; -2

6. Употребляете ежедневно: говяжье мясо, или рыбу, или курицу

+2; 0; -2

7. Хватает ли средств на питание

+2; 0; -2

8. Делаете ли утром гимнастику

+1; 0; -1

9. Занимаетесь ли физической культурой

+1; 0; -1

10. Занимаетесь ли физическим трудом

+1; 0; -1

11. Занимаетесь ли спортом

+1; 0; -1

12. Бываете ли на свежем воздухе, хотя бы 1 час

+1; 0; -1

13. Принимаете ли закаливающие процедуры

+1; 0; -1

14. Употребляете ли алкоголь:

- иногда - часто – ежедневно - нет

-2; -3; -1; +3;

15. Пьете ежедневно кофе: да : 1,2,3,4 раза; нет;

-1, -2, -3, -4, 0, +3

16. Курите:

- Да; --1/2 пачки; - 1 пачка; - 2 пачки; - иногда; - нет

-1; -2; -3; 0; +3

17. Испытываете стресс:

- нет - ежедневно - раз в неделю - раз в месяц

-3; -2; -1; 0; +3

18. Считаете ли себя здоровым

+2; 0; -2

19. Считаете ли себя счастливым

+2; 0; -2

20. Уверен в себе

+2; 0; -2

*Методика.* Прочтите вопросы и обведите кружком вариант ответа. Сложите баллы с учетом знака и полученную сумму сравнить с оценкой.

34-21- Вы ведете очень здоровый образ жизни , вам можно позавидовать .

20-0- Ваш образ жизни терпимый , есть резервы для улучшения.

0-(-21)- образ жизни ясно плохой, вы мало используете правила здорового образа жизни.

-22-(-35)- образ жизни очень плохой , вы злоупотребляете вредными привычками, совсем не оздоравливаетесь.

## **2. Общий уровень общительности (тест В. Ф. Ряховского):**

Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Вы должны, не особенно задумываясь, ответить на каждый вопрос “да”, ”нет” или “иногда”.

Вопрос: да; иногда; нет;

Вам предстоит неординарная или деловая встреча. Выбывает ли Вас её ожидание из колеи?

Да; иногда; нет;

Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

Да; иногда; нет;

Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

Да; иногда; нет;

Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилия, чтобы избежать этой командировки?

Да; иногда; нет;

Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Да; иногда; нет;

Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратиться к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

Да; иногда; нет;

Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Да; иногда; нет;

Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

Да; иногда; нет;

В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Да; иногда; нет;

Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Да; иногда; нет;

Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?



Да; иногда; нет;

Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

Да; иногда; нет;

У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не примете. Это так?

Да; иногда; нет;

Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

Да; иногда; нет;

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

Да; иногда; нет;

Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Да; иногда; нет;

*Обработка результатов:*

Подсчитайте количество ответов “да” и умножьте его на 2; посчитайте количество ответов “иногда”; ответы “нет” не подсчитываются. Сложив все баллы, вы получите общую сумму и можете обратиться к интерпретации.

Результат \_\_\_\_\_ баллов.

*Интерпретация:*

**30 -32 балла - очень низкий уровень общительности.** Ваша некоммуникабельность доставляет вам немало хлопот. Ситуации, из которых более общительные люди выходят с легкостью, представляют для вас неразрешимую проблему. Работа, связанная с интенсивным общением, держит вас в постоянном нервном напряжении, что плохо сказывается на здоровье. Если вы хотите успешно и с удовольствием работать с людьми, вам необходимо поработать над своими навыками общения.

Вашу проблему могут снять разнообразные тренинги общения, пройденные под руководством специалиста.

**25 -29 баллов – низкий уровень общительности.** Вы любите одиночество, замкнуты, неразговорчивы. Хорошо работаете один, особенно, если работа знакома и нравится вам. Однако новые обязанности, новые контакты могут вывести вас из душевного равновесия.

В роли педагога вы можете быть успешны. Однако любые непредвиденные ситуации, конфликты выбивают вас из колеи.

Вам необходимо совершенствовать свои коммуникативные навыки, это значительно повысит ваше удовлетворение на работе.

**19-24 баллов - ваша общительность ниже среднего.** Вы с оглядкой сходитесь с новыми людьми, не любите выступать перед большой аудиторией, в беседах предпочитаете подчеркнуть свою личную точку зрения. Тем не менее в знакомой обстановке вы чувствуете вполне уверенно и успешно общаетесь. Старайтесь ограничивать по времени периоды интенсивного общения, обязательно находите возможности для отдыха в одиночестве, иначе вам может грозить «профессиональное выгорание».

**14 – 18 баллов – у вас нормальная общительность.** Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний – экстравагантные выходы и многословие вызывают у вас раздражение.

**9 – 13 баллов – ваш уровень общительности выше среднего.** Вы любопытны, разговорчивы, охотно высказываетесь по разным вопросам, любите новые знакомства, вам нравится, когда к вам обращаются с просьбой или за советом, и вы стараетесь ни кому не отказывать. Иногда бываете вспыльчивы, но быстро отходите. Вы окружены детьми и коллегами. Если иногда у вас и встречаются трудности в работе (а кого их не бывает), все же вы, никогда всерьез не сомневаетесь в том, что медицина – это ваша профессия.

**4 – 8 балла - у вас высокий уровень общительности.** Вы всегда в курсе всех дел в коллективе и стремитесь во всем принимать участие. Охотно берете слово по любому вопросу. В любой компании чувствуете себя «в своей тарелке». Стремитесь всегда и везде быть в центре внимания. Вам доставляет удовольствие выступление перед аудиторией. В общении с пациентами у вас нет проблем. Что касается общения с коллегами, некоторые, особенно начальство, могут считать вас недостаточно серьезной личностью. Следите за тем, чтобы ваши слова никогда не расходились с делами.

**3 балла и менее – у вас очень высокий уровень общительности.** Вы слишком говорливы, многословны, ваше стремление во что бы то ни стало высказываться может раздражать окружающих. Вокруг вас частенько вспыхивают большие и малые конфликты. Собеседникам кажется, что вы их не слушаете и их мнение вас совершенно не интересует. Вам может быть тяжело с коллективом, а коллективу – с вами. Если вы заинтересованы в своем профессиональном совершенствовании, вам необходимо научиться немного, сдерживать свои порывы. Вам может быть полезна консультация психолога с тем, чтобы разобраться в своих отношениях с окружающими.

## **2. Карта анализа режима дня (затраты времени по дням недели) (указываются часы и минуты)**

Элементы режима

ПН , ВТ , СР , ЧТ , ПТ ,СБ , ВС .

Сон

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Еда

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Гигиенические процедуры

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Занятия в вузе

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Домашнее занятия

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Факультативы, доп. учебные занятия

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Прогулки

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Чтение

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Телевизор

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Компьютер

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Иностранный язык

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Спорт

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Работа по дому

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Иное

(указать)

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

***Прочитайте сколько часов в день (в среднем), вы тратите на каждый вид деятельности.***

Элементы режима

Средние затраты в день

Элементы режима

Средние затраты в день

Сон

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Иностранный язык

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Еда

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Компьютер

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ  
(\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

Гигиенические процедуры

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Спорт

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Занятия в колледже

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Работа по дому

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Домашнее занятия

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Иное (указать)

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Факультативы

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Прогулки

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Чтение

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### Телевизор

ПН (\_\_\_\_), ВТ (\_\_\_\_), СР (\_\_\_\_), ЧТ (\_\_\_\_), ПТ (\_\_\_\_), СБ (\_\_\_\_), ВС (\_\_\_\_).

#### *Нормативы основных режимов моментов в учебные дни:*

- Полноценный ночной сон - не менее 8 часов
- Активный отдых на воздухе (а не в зале дискотеки) – не менее 1,5 часов
- Гигиенические процедуры – 1 час

- Работа по дому – 1,5 часа
- Еда – около 1 часа
- Свободное время (чтение, TV, компьютер) – 1-1,5 часа
- Учебные занятия + дорога в ВУЗ – 8 часов
- Домашние занятия – 3-3,5 часа
- Дополнительные занятия (факультативы, иностранный язык, музыка, спорт и т.д) – 1-1,5 часа.

Проведите сравнительный анализ вашего режима дня с его рациональным вариантом. По каким пунктам имеются явные отклонения? \_\_\_\_\_

Что можно предпринять для приведения режима дня к рациональной норме? \_\_\_\_\_

Совпадают ли с допустимым время, проводимое Вами за компьютером?

\_\_\_\_\_

#### **4. Исследование состояния систем терморегуляции, кровообращения и дыхания.**

Заполните таблицу и докажете существование ритмических изменений деятельности систем терморегуляции, кровообращения, дыхания в течении суток. Измерения показателей проводить в течение всего дня от подъема до отхода ко сну через каждые 2, 3 или 4 часа.

Время измерения

Температура тела, С

ЧСС, уд./мин.

САД, мм.рт.ст

Частота дыхания за 1 мин.

Все показатели измерять сидя в спокойном состоянии, частоту пульса и дыхания измерять по 60 сек.

Здесь приклейте лист термометрии с результатами измерений или начертите график:



#### 4.1. Состояние сердечно – сосудистой системы

Дата исследования \_\_\_\_\_

##### *Оценка артериального давления*

Рука

Артериальное давление, мм. рт. ст.

I

измерение

II

измерение

III

измерение

Средний результат

Правая

Левая

##### Оценка пульса на лучевых артериях

Рука

Характеристика пульса

Частота

уд/мин

Ритм

Наполнение

Напряжение

Правая

Левая

#### ***4.2. Функциональная сердечно – сосудистая проба***

1. Определите пульс в состоянии покоя. Сделайте 4 измерения – каждое по 10 секунд. Вычислите средний показатель (сложите результаты и разделите сумму на 4).

Пульс в состоянии покоя

I

измерение

II

измерение

III

измерение

IV

измерение

Средний результат

2. Сделайте 10 приседаний и сразу после выполнения работы измерьте пульс за 10 секунд.
3. Проверьте измерение через 0,5 мин, 1 мин, 1,5 мин, 2 мин, 2,5 мин.

Нормализация пульса после нагрузки

Интервал, мин

Сразу после нагрузки

0,5

1

1,5

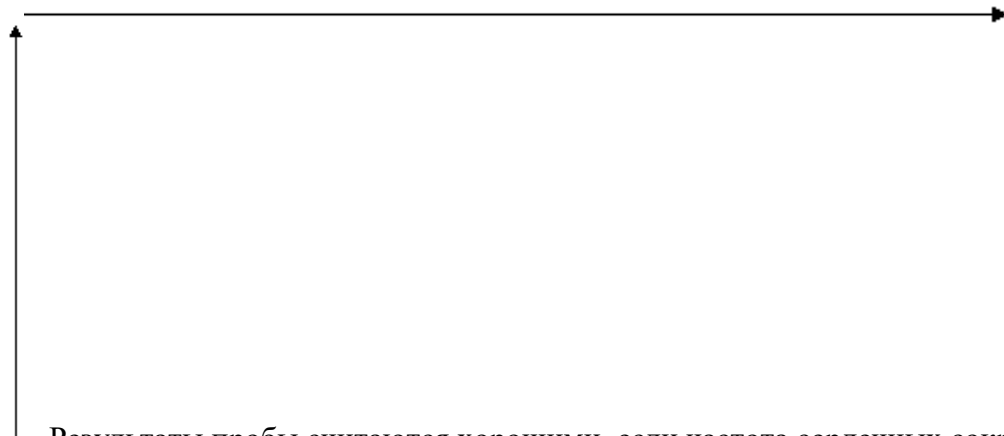
2

2,5

3. Постройте график нормализации пульса. На оси абсцисс отложите время, на оси ординат – величину, соответствующую частоте сердечных сокращений. Постройте график нормализации ЧСС после

20 приседаний по результатам 10 – секундной пробы





Результаты пробы считаются хорошими, если частота сердечных сокращений после 20 приседаний повысится не более, чем на  $1/3$  по сравнению с ЧСС в состоянии покоя, а восстановление сердечной деятельности до уровня покоя произойдет не позже, чем через две минуты.

**Выводы, рекомендации:** \_\_\_\_\_

#### **4.3. Дыхательные функциональные пробы с задержкой дыхания на фазе вдоха и выдоха.**

Для проведения пробы понадобится секундомер.

Проба проводится в положении сидя.

Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох.

После этого сделайте почти максимальный вдох и задержите дыхание. Начните отчет. Выключите секундомер, когда возобновится непроизвольно, запишите результат. Отдохните 5-7 мин. Сделайте не очень глубокий вдох и тут же включите секундомер. Выключите секундомер при непроизвольном восстановлении дыхания и запишите результат.

Вид показателя

Средние показатели, сек.

Мои показатели

плохие

удовлетворительные

хорошие

Результат задержки на вдохе

Менее 16

16-55

Более 55

Результат задержки на выдохе

Менее 12

12-13

Более 13

**Выводы.** Составьте оптимальный для себя режим дня

---

## 5. Рациональный режим питания

### 5.1. Самооценка режима питания

Обычно я ем

- один раз в день, но плотно
- 2 раза в день
- 3 раза в день
- чаще трёх раз в день
- когда захочу, не считаю

Утром, до вуза

- завтракаю дома
- только пью кофе (чай)
- не завтракаю
- ем по пути в колледж булку, бутерброд, запивая газированным напитком
- первый раз ем на “большой” перемене в колледже

Питание в колледже (или учебном заведении)

- ем в столовой горячий обед
- беру еду из дома
- покупаю сухарики, чипсы и перекусываю на переменах
- не ем вообще
- Отметьте в соответствующей графе таблицы, как часто вы едите тот или иной продукт.

Я ем эти продукты питания

Мясо,

рыба

Сосиски, колбаса

Сыр, яйца, молочные продукты

Овощи (кроме картофеля)

Макароны, крупы, картофель

Фрукты, соки

Каждый день

2-3 раза в неделю

1 раз в неделю

По праздникам

## **5.2. ТЕСТ «Уровень осведомленности в вопросах питания»**

1. Если углеводов потребляется больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

- а) выводится наружу;
- б) превращается в жир и запасается;
- в) идет на образование мышечной ткани;
- г) превращается в белок.

2. Из приведенных пищевых продуктов больше всего целлюлозы и других пищевых волокон содержат:

- а) мясо и молочные продукты;
- б) цельные зерна злаков;
- в) фруктовые соки;
- г) рафинированные сахара.

3. Присутствие в диете пищевых волокон в первую очередь:

- а) способствует нормальной деятельности толстого кишечника;
- б) увеличивает уровень кальция в организме;
- в) увеличивает запасы калорий;
- г) снижает уровень глюкозы в крови.

4. Аминокислот больше всего содержат:

- а) животные продукты;
- б) растительные продукты;
- в) орехи;
- г) зерна злаков.

5. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называются:

- а) незаменимыми;
- б) заменимыми;
- в) полноценными;
- г) неполноценными.

6. Белки синтезируются из

- а) простых сахаров;
- б) жирных кислот и глицерина;

- в) крахмала;
- г) аминокислот.

7. Витамины группы В:

- а) растворяются в воде;
- б) способствуют свертыванию крови;
- в) растворяются в жирах;
- г) способствуют всасыванию кальция.

8. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе должно быть:

- а) 1:1:3;
- б) 1:2:3;
- в) 1:2:4;
- г) 1:1:4.

9. С утилизацией кальция в организме наиболее тесно связан:

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамин К;
- г) питьевая вода.

10. Самым богатым пищевым источником хлора являются:

- а) мясо и цельные зерна злаков;
- б) поваренная соль;
- в) овощи, у которых в пищу используются зеленые листья;
- г) питьевая вода.

Правильные ответы: 1-б, 2-б, 3-а, 4-а, 5-а, 6-г, 7-а, 8-г, 9-б, 10-б.

Вычислите процент ваших правильных ответов \_\_\_\_\_

Менее 5 правильных ответов свидетельствуют о необходимости систематизации знаний по вопросам питания. В течение десяти дней записывайте (честно и без утайки) все, что Вы съели, до последнего соленого орешка или пакетика сока. Питайтесь как обычно, не изменяя своим привычкам

### 5.3. Тест «Хватает ли вам витаминов?»

Ответьте ответ («да» или «нет») на каждый вопрос

Вопрос

Да

Нет

Можете ли вы назвать по памяти 10 телефонных номеров (подруг, родственников)? \_\_\_\_\_

Спите ли вы крепко по ночам (не просыпаясь) хотя бы 5 часов? \_\_\_\_\_

Охотно ли вы концентрируете внимание (например, на разгадывании кроссвордов, игре в шахматы)? \_\_\_\_\_

Вы бываете ежедневно на свежем воздухе не менее 2 часов? \_\_\_\_\_

Вы предпочитаете термически обработанным овощам свежие овощи и фрукты \_\_\_\_\_

Каждый день у Вас на столе бывает зелень (петрушка, укроп, сельдерей)? \_\_\_\_\_

Чувствуете ли Вы себя по вечерам таким же бодрым, как и утром? \_\_\_\_\_

Кожа, волосы и ногти в идеальном состоянии (нет шелушения, перхоти и т.д.)? \_\_\_\_\_

Вам легко сосредоточиться на чтении книги, просмотре телепередаче? \_\_\_\_\_

На первой паре занятий вы достаточно активны, легко усваиваете материал? \_\_\_\_\_ Если вы ответили “да” на все вопросы, значит 20 миллиардов клеток вашего мозга в достаточной степени снабжены витаминами? Чем больше ответов “нет” тем, выше дефицит холина, витамина Е, витамина В<sub>6</sub>.

Для каждого питательного вещества укажите его функции и источники

Питательное вещество

Функция в организме

Источник

Белки

Углеводы

Жиры

Витамин А

Витамин С

Витамин В

Кальций (Са)

Железо (Fe)

#### 5.4. Расчет необходимой калорийности рациона

Вспоминаем, что же такое калория, калорийность?

Калория- это единица количества теплоты, а калорийность – количество энергии, выжженное в килограммах (или килоджоулях), которое организм получает при окислении 100 г пищевого продукта.

Чтобы определить свою ежедневную потребность в калориях, можно воспользоваться следующей формулой:

$$655 + (9,6 \cdot \text{вес в кг}) + (1,8 \cdot \text{рост в см}) - (4,7 \cdot \text{возраст}) = A$$

Моя ежедневная потребность в калориях с учетом веса, роста и возраста

Теперь определяем уровень вашей активности.

Если вы ведете преимущественно сидячий, малоподвижный образ жизни, по полученное в предыдущих расчетах число умножьте на коэффициент 1,2;

Если 3-5 раз в неделю ходите в спор зал – на 1,5;

При более интенсивной нагрузке – на 1,7.

Минимальное дневное потребление калорий с учетом вашего уровня активности  
 $A \cdot \text{коэффициент}$

Средние показатели потребления калорий в день

- 1200 ккал – для полных людей, ведущих малоподвижный образ жизни;
- 1600 ккал – для активных людей, склонных к полноте;
- 2000 ккал – для людей, занимающихся различными видами спорта, студентов.

Калорийность суточного рациона определяется с учетом нормы массы тела, возраста, выполняемой работы, характера заболевания, предписанного режима. Например, взрослому при сидячей работе требуется 40-50 ккал на 1 кг массы тела, при тяжелом физическом труде – 70-100 ккал, пожилому малоподвижному человеку достаточно 30-35 ккал на 1 кг массы тела. При избыточной массе тела калорийность снижают, при недостаточной – повышают.

Однако вполне возможно, что на протяжении многих лет ваш организм привык к совершенно иной калорийности питания.

Вернитесь к своему дневнику и, вооружитесь калькулятором и приведенной ниже таблицей калорийности, посчитайте среднюю калорийность своего дневного рациона (посчитайте калорийность отдельно по каждому блюду, сложив получите итог за день, сложите все итоговые суммы и разделите на количество дней на 10)

Обычное дневное потребление калорий \_\_\_\_\_ ккал

Учитывайте, что количество калорий приведено на 100 г продукта. Значит, если вы заправили салат подсолнечным маслом, это вовсе не значит , что вы добавили в него 899 ккал. Ведь на заправку ушла 1 чайная ложка, а это 5г. То есть вы получите дополнительно приблизительно 50ккал.

В таблице указаны далеко не все продукты, при поиске дополнительной информации оценивайте достоверность источника, публикующего таблицу калорийности : в бульварных журналах приводятся противоречивые данные, лучше обратитесь к учебнику по диетологии. Калорийность многих продуктов вы можете узнать, внимательно прочитав упаковку.

#### Калорийность и состав наиболее употребляемых продуктов

(по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» Под. Ред. И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева. М.: «Агропромиздат», 1987)

Продукт; Белки, г; Жиры, г; Углеводы, г; Энергоценность, ккал

Хлеб пшеничный	5,46; 0,84; 41,45; 200,1
Ржаной	4,83; 0,84; 40,23; 192,6
Макароны, вермишель	9,35; 0,84; 71,23; 338,9
Крупа гречневая	8,45; 2,30; 63,36; 317,0
Манная	9,52; 0,74; 70,37; 334,4
Овсяная	9,10; 5,98; 61,01; 343,1
Пшено	8,40; 2,30; 65,42; 342,1
Рис	6,46; 0,93; 72,77; 333,5
Баранина нежирная	16,15; 15,30; -; 208,5
Говядина	19,00; 9,45; -; 165,8
Свинина	22,33; 9,00; -; 175,3
Телятина	19,00; 0,45; -; 82,1
Печень говяжья	18,05; 4,05; 2,94; 123,7
Мясо курицы	19,00; 4,50; 119,8
Окунь морской	16,91; 5,31; 118,7
Треска без головы	16,72; 0,36; 71,9
Сельдь	17,40; 13,50; 199,2
Кефир	3,36; 3,33; 4,21; 62,0
Молоко коровье	3,26; 3,53; 4,21; 64,0
Сгущенное с сахаром	7,13; 8,55; 54,88; 333,8
Сливки 20 % жирности	2,88; 19,0; 3,43; 201,6

Сметана	2,88; 28,50; 2,45; 286,9
Творог жирный	14,40; 17,10; 0,98; 222,1
Творог обезжиренный	16,80; 0,48; 0,98; 77,4
Творожные сырки сладкие	18,72; 14,25; 14,21; 267,5
Сыр плавленый	20,16; 22,33; 2,94; 302,4
Сыр 40% жирности	22,56; 19,95; 3,43; 292,1
Масло топленное	-; 94,5; -; 874,7
Масло растительное	-; 94,81; -; 881,7
Сливочное несоленое	0,48; 79,33; 0,49; 741,0
Яйцо	12,0; 11,40; 0,49; 157,2
Мед пчелиный	0,34; -; 77,24; 318,1
Сахар	-; -; 98,90; 405,5
Капуста белокочанная	1,44; -; 4,51; 24,4
Квашенная	0,80; -; 1,79; 10,6
Цветная	3,52; -; 8,84; 50,6
Лук зеленый	1,04; -; 3,74; 19,6
Репчатый	2,00; -; 8,43; 44,8
Арбузы	0,48; -; 7,65; 33,3
Горошек зеленый	4,80; -; 10,29; 62,2
Дыня	0,56; -; 9,61; 41,7
Огурцы свежие	0,80; -; 2,04; 11,6
Томаты	0,80; -; 3,33; 16,5
Картофель	1,40; -; 19,00; 83,6
Морковь	1,04; --; 7,40; 34,6
Свекла	1,20; -; 8,84; 41,2
Апельсины	0,77; -; 8,19; 36,7
Виноград	0,60; -; 14,58; 62,2
Клюква	0,26; -; 8,55; 36,1



Лимоны	0,51; -; 9,27; 40,1
Мандарины	0,77; -; 9,00; 40,1
Смородина красная	0,85; -; 10,08; 44,8
Черная	0,85; -; 12,06; 52,9
Яблоки средней полосы	0,43; -; 10,8; 43,1
Южные	0,43; -; 11,98; 50,8

Помимо учета калорийности питания, необходимо обеспечить его сбалансированность. Соотношение основных компонентов - белков, жиров и углеводов в дневном рационе должно составлять 1:1:4.

Суточная потребности в белках – 80 – 100г (из них 50 г – животные белки); в углеводах – 400 – 500 г, в жирах – 80 г ( из них – 30 г – растительные жиры)

### **Вариант меню на 1 день**

Время приема пищи

Наименование блюда

Количество, г

Ккал

итого

Для того, чтобы поддерживать идеальную форму, необходимо расходовать все потребляемые калории.

### **5.5. Расход калорий при различных видах деятельности**

Вид деятельности

Потребление энергии(ккал/час на 1кг веса)

Сон - 0,9

Покой без сна - 1,1 – 1,5

Утренняя гимнастика - 3,0

Дорога пешком - 1,9

Профессиональная активность - 2,0

“Сидячая ” работа - 1,9

Бег - 6,7

Бег 10 км/час - 9,5

Домашняя работа по хозяйству - 3,0

Активный отдых (прогулка) - 2,6

Езда на велосипеде - 9,5

Приготовление пищи - 1,9

Теперь вы можете посчитать, сколько килокалорий вы сжигаете, занимаясь, к примеру, 10 минут утренней гимнастикой. Если ваш вес составляет 60 кг, то за час занятий гимнастикой вы расходуете  $3,0 \times 60 = 180$  ккал, а за 10 минут –  $(180 \times 10 \text{ мин}) : 60 \text{ мин} = 30$ . 10 ккал – именно такое количество калорий вы сжигаете за 10 минут занятий гимнастикой.

Посчитайте, сколько калорий лично вы (с вашим весом) сжигаете за 3 часа работы за компьютером

---

За 2 часа прогулки пешком

---

**Теперь проанализируйте, сколько в среднем вы расходуете энергии:**

Вид деятельности

Ккал в час на \_\_\_\_\_ кг веса

Время (часы)

Ккал всего

Всего

Выводы \_\_\_\_\_

## **6. “Компьютер враг – враг или помощник”**

*Ответьте на вопрос теста – самооценки знаний о компьютере безопасности (просто обведите в кружок правильный, на Ваш взгляд, вариант ответа). Потом (полагаясь на Вашу честность) сравните свои ответы с эталонами.*

1. Суммарное время работы за ПК для профессионалов – программистов, секретарей и т.д. может составлять не более:
  1. 2 часов
  2. 4 часов
  3. 6 часов

4. 8 часов
2. Длительность работы в компьютерном классе для преподавателя должна составлять не более:
- 1) 4 часов; 2) 6 часов; 3) 8 часов
3. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать:
- 1) 2 часов; 2) 4 часов; 3) 6 часов; 4) 8 часов
4. Должен ли стул для компьютера иметь подлокотники:
- 1) нет; 2) не имеет значения; 3) обязательно
5. Когда обязательно надо делать перерыв в работе на компьютере?
- 1) каждый полчаса; 2) каждый час; 3) каждые полтора часа; 4) каждые два часа
6. Влажность воздуха в помещении с ПК должна составлять:
1. 20%; 2. 30%; 3. 60%; 4. 70%
7. Клавиатура и “мышка” должны располагаться на высоте от пола :
1. 50-55 см; 2. 55-60 см; 3. 60-65 см; 4. 65-75 см
8. Оптимальное расстояние от экрана монитора до глаз пользователя составляет:
1. 40-50 см; 2. 50-60 см; 3. 60-70 см; 4. 70-80 см
9. Минимально допустимое расстояние от экрана монитора до глаз пользователя составляет:
1. 40 см; 2. 50 см; 3. 60 см; 4. 70 см
10. Продолжительность перерыва в работе с ПК должен составлять не менее:
1. 5 мин; 2. 10 мин; 3. 20 мин; 4. 30 мин
11. Для зрения менее вредно читать текст:
1. С распечатанного через принтер листа  
2. С экрана монитора  
3.
- Ответы: 1. - 3; 2. - 1; 3. - 1; 4. - 3; 5. - 4; 6. - 3; 7. - 4; 8. - 3;  
9. - 2; 10. - 2; 11. - 1.

Каков процент Ваших правильных ответов? \_\_\_\_\_ %

Сколько времени в день вы тратите на разговоры по сотовому телефону?

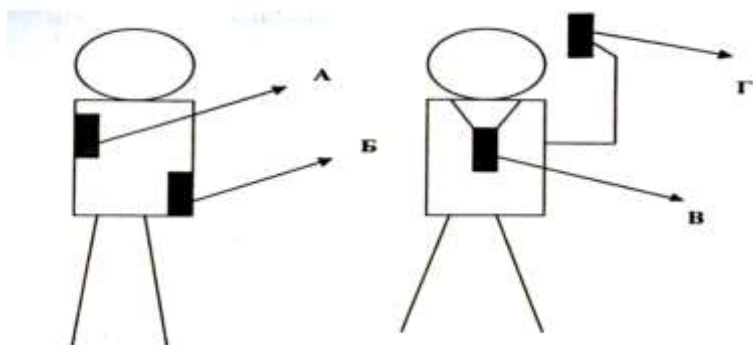
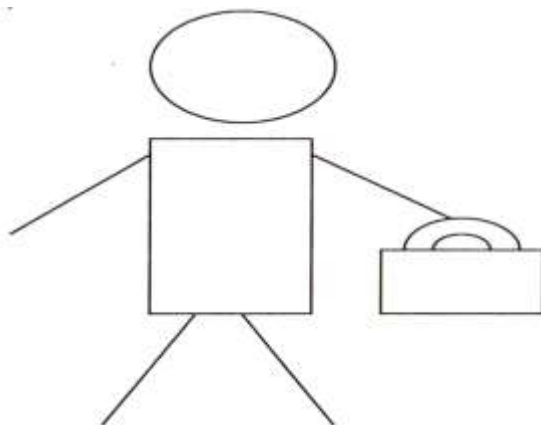
(подсчитайте в течение семи дней и вычислите среднее арифметическое)

\_\_\_\_\_ мин.

Сколько SMS – сообщений в среднем Вы отправляете и получаете за день? (посчитайте в течение семи дней и вычислите среднее арифметическое) \_\_\_\_\_ шт.

Сколько часов в день Вы носите при себе мобильный телефон? \_\_\_\_\_

На схематичном рисунке человечка изобразите, где Вы чаще всего носите мобильный телефон (на шнурке на шее, в сумке и т.д.)



Зоны риска воздействия электромагнитного сигнала сотового телефона:

- А – зона риска для сердца
- Б – зона риска для репродуктивных органов (блуждающих нервов)
- Г – зона риска для головного мозга

Рекомендуется носить телефон на поясе со стороны спины!

### **7.Самостоятельное определение биологического возраста своего тела**

Существует простая методика определения биологического возраста человека.

Возраст 25 лет, 50 лет – это временное разделение продолжительности жизни человека, называемое календарный или паспортный возраст. Календарный возраст означает, сколько лет прожил человек. Кроме этого, существует понятие биологический возраст. Это истинный возраст человеческого тела, показывающий, сколько лет человеку на самом деле. Биологический возраст показывает возраст тела человека (насколько действительно состарилось тело). Возраст тела человека обычно не совпадает с календарным возрастом. "Износ" тела не у всех людей выражен одинаково и не у всех происходит с одинаковой

скоростью. Тело 40-летнего человека может соответствовать по состоянию здоровья телу 20-30-летнего.

Определить свой биологический возраст по формулам сможет самостоятельно любой человек.

Формулы, которые будут приводиться ниже, позволяют довольно точно провести определение своего биологического (истинного) возраста.

Биологический возраст мужчин и женщин рассчитывается по разным формулам:

БВ (биологический возраст) мужчин:

$$26,985 + 0,215 \text{ АДС} - 0,149 \text{ ЗДВ} - 0,151 \text{ СБ} + 0,723 \text{ СОЗ}$$

БВ (биологический возраст) женщин:

$$1,463 + 0,415 \text{ АДП} - 0,140 \text{ СБ} + 0,248 \text{ МТ} + 0,694 \text{ СОЗ}$$

Поясним, что такое АДС, ЗДВ, СБ, АДП, МТ и СОЗ, и как их определять:

АДС: (артериальное давление систолическое) измеряется с помощью аппарата для измерения артериального давления (АД) на правой руке, сидя, с интервалом 5 минут. Учитывается наименьшее давление. АД измеряется в мм.рт.ст.(миллиметрах ртутного столба).

Разберём короткий пример:

При измерении АД трижды с интервалом 5 минут получены следующие результаты:

- 1) 125/70 мм.рт.ст.,
- 2) 130/75 мм.рт.ст, и
- 3) 130/70 мм.рт.ст.

Первая цифра – это систолическое АД. Берём наименьшую из трёх цифр – 125 мм.рт.ст. В формулу вместо АДС подставим цифру 125.

ЗДВ: (продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха) измеряется трижды с интервалом 5 минут с помощью секундомера. Учитывается наибольшая величина ЗДВ, измеренная в секундах.

СБ: (статическая балансировка) определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища.

Этот показатель надо измерять без предварительной тренировки. Продолжительность СБ измеряется трижды с помощью секундомера с интервалом 5 минут. Учитывается наилучший результат. СБ измеряется в секундах.

АДП: (артериальное давление пульсовое). Так называется разница между АДС (артериальным давлением систолическим) и АДД (артериальным давлением диастолическим). АД измеряется в мм.рт.ст.

Поясним на примере, как производится измерение. Например, при трёхкратном измерении АД с интервалом 5 минут получены следующие цифры:

- 1) 125/70 мм.рт.ст.,
- 2) 130/75 мм.рт.ст. и
- 3) 130/70 мм.рт.ст.

Числитель дроби это артериальное давление систолическое (АДС). Знаменатель дроби – артериальное давление диастолическое (АДД). Берём наименьшие цифры АДС и АДД – 125 и 70. Разница между ними будет  $125 - 70 = 55$  (это и есть артериальное давление пульсовое, АДП). Цифра 55 входит вместо букв АДП в формулу для расчёта биологического возраста.

МТ: (масса тела). Определяется с помощью весов. Взвешивание проводится в лёгкой одежде, утром, без обуви. Измеряется в килограммах.

СОЗ: (субъективная оценка здоровья) производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов. А именно:

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли вы пить только кипячённую воду?
7. Уступают ли вам место в общественном транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?
11. Беспокоят ли вас запоры?
12. беспокоят ли вас боли в области печени?
13. Бывают ли у вас головокружения?
14. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
17. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах ?
18. Держите ли вы для себя в домашней аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у вас отёки на ногах?
20. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у вас при быстрой ходьбе одышка?
22. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
23. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?
24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
25. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
26. Бываете ли вы на пляже?
27. Считаете ли вы, что сейчас вы также работоспособны, как прежде?

28. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбуждённым, счастливым?

29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Для первых 28 вопросов возможные ответы "Да" или "Нет". Неблагоприятными считаются ответы "Да" на вопросы 1-25 и ответы "Нет" на вопросы 26-28.

На вопрос 29 в анкете возможны следующие ответы: "хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое". Неблагоприятным считается один из двух последних ответов.

После ответов на вопросы анкеты подсчитывается общее количество неблагоприятных ответов (оно может колебаться от 0 до 29). Число неблагоприятных ответов, выраженное цифрой от 0 до 29, входит в формулу для определения БВ, вместо стоящих в формуле букв СОЗ.

Результат. Выводы \_\_\_\_\_

## 8. Движение и здоровье.

### 8.1. Антропометрические данные (Соматометрия)

Название индекса

Методы вычисления

Мои данные

Оценка показателей

Росто - весовой показатель

Рост -

Вес -

Рост стоя (в см) – 100

= массе тела (в кг)

При росте 155 – 156 см вычитывают 100

165 – 175 см. (-105)

175 – 185 см. (-110)

Массо – ростовой показатель (индекс Кетле)

Общая масса тела ( г ) / рост ( см )

350 – 400 г для мужчины и 325 – 375 г для женщин на 1 см роста. Изменение цифр свидетельствует об излишке веса или наоборот

## Индекс массы тела

Вес тела (кг) разделите на рост (м), возведенный в квадрат

Менее 18,5 – пониженный вес или дистрофия.

18,6 – 24,9 - норма

25 – 29,9 – полнота (избыточный вес)

30 – 39,9 тучность (ожирение)

Более 40 – крайняя степень ожирения.

## Жизненный показатель

ЖЕЛ (мл) / общая масса тела (кг)

65 – 70 мл / кг у мужчин и 55 – 60 мл/ кг у женщин. Частное меньше названных цифр свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ

## Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана)

Обхват грудной клетки в

паузе (см.) – ( рост ( см) /2)

+5,8 см для мужчин и + 3,3 см для женщин.

Полученная разница, если она равна или выше названных цифр, указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если разница ниже указанных или имеет отрицательное значение – это свидетельствует об узкогрудии.

Показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела

( сила кисти (кг) сильнейшей руки/ масса тела (кг)) x 100%

Обычно , чем больше мышечная масса, тем больше сила. Динамометрия сильнейшей руки в среднем составляет 65 – 80% массы тела у мужчины и 48 – 50% - у женщин.

Простой туловищный показатель (Пинье)

Рост стоя - ( Вес + ОГК<sub>на выходе</sub>)

Чем меньше разность, тем лучше показатель (при отсутствии ожирения)

Разность меньше 10 – крепкое телосложение от 10 до 12 – хорошее

От 21 до 25 – среднее

От 26 до 36 – слабое

Более 36 – очень слабое

## 8.2. Соматоскопия (морфологические особенности организма)

Осанка — это привычная вертикальная поза (вертикальное положение тела **человека**) в покое и при движении.

Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Человек приобретает (формирует) осанку



в процессе своего роста и развития. Определенную роль играют наследственность, перенесенные заболевания, бытовые условия.

Признаки правильной осанки

1. Голова и туловище держатся прямо.
2. Голова слегка приподнята.
3. Плечи несколько отведены назад.
4. Грудная клетка развернута.
5. Плечи находятся на одном уровне.
6. Живот подобран.
7. В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед

Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики таких болезней цивилизации как боль в спине, **сколиоз** и **остеохондроз позвоночника**. Повторяющиеся или статические нагрузки способны изменить структуру органов опорно-двигательной системы. Постоянная направленность и величина нагрузки при привычном выравнивании скелета оказывают существенное влияние на структуру и форму кости.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких; снижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомляемость; снижается аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Правильность осанки. Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит - нарушения осанки есть. Если проходит только ладонь - осанка нормальная.

Мои данные - \_\_\_\_\_

### 8.3. Плоскостопие

Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном - наблюдается уплощение продольного свода стопы.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Выявление плоскостопия (работа выполняется дома).

Оборудование: таз с водой, лист бумаги, фломастер или простой карандаш.

Ход работы: Мокрой ногой встаньте на лист бумаги. Контуры следа обведите фломастером или простым карандашом. Найдите центр пятки и центр третьего пальца. Соедините две найденные точки прямой линией. Если в узкой части след не заходит за линию - плоскостопия.



#### 8.4. Мой индивидуальный комплекс утренней гимнастики

Исходное положение

Описание упражнения

Число повторений

Указания

Советы по профилактике плоскостопия и правильной осанке.

---



---

#### 8.5. Анкетирование физической активности

Физическая культура оказывает огромное влияние или состояние основных систем организма и здоровья в целом так как движение во внешней среде является главнейшим условием жизни. Мышечная система является как бы связующим звеном между системами управления (центральной нервной и эндокринной системами) и системами жизнеобеспечения (сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной)

При работе мышечной системы усиливается функции жизнеобеспечения, чтобы удовлетворять запрос кислорода и питательных веществ. С другой стороны при мышечной работе активизируется и сама нервная система, как импульсы, идущие от проприорецепторов работающих мышц возбуждают моторные зоны коры , от которых нервные импульсы распространяются на все ее остальные отделы.

Положительное влияние на организм человека оказывает не просто спонтанная двигательная активность, а организованная определенным образом физическая культура,

обеспечивающая оптимальную двигательную активность, которая оказывает достаточный тренирующий эффект на все системы организма.

Чтобы определить, насколько достаточна наша физическая активность для сохранения здоровья, предлагается заполнить анкету «Физическая активность».

### **Анкета «Физическая активность»**

Обведите кружком ту цифру под каждым вопросом, которая соответствует утверждению, полнее всего отражающему наши привычки. Затем подсчитайте общее число очков.

Вопрос

очки

1. Врач проверил состояние моего здоровья и разрешил заниматься физической культурой:

Да

Нет

6; 0

2. Я занимаюсь физическими упражнениями (быстрой ходьбой, бегом, трудом, ездой на велосипеде, плаванием, греблей и лыжами)

5 раз в неделю или чаще

4 раза в неделю

3 раза в неделю

2 раза в неделю

1 раз в неделю

1 раз примерно в 10 дней

Никогда

6; 5; 4; 3; 2; 1; 0

3. Я занимаюсь физическими упражнениями:

Постоянно в течение многих лет

С перерывами в течение многих лет

Только что начал ее выполнять

Не занимался долгое время

Никогда не занимался

6; 4; 3; 1; 0

4. Когда я делаю упражнения, число сердечны сокращений достигает 140-160:

Всегда

От случая к случаю

Изредка

Никогда

6; 4; 2; 0

5. Я с удовольствием занимаюсь воггингом (комбинация быстрой ходьбы и бега) 24 минуты в день четыре раза в неделю:

Да

Нет

4; 0

6. Я принимаю участие в спортивных играх, таких, как теннис, баскетбол, футбол и др.:

Да

Нет

4; 0

7. Я принимаю участие в спортивных соревнованиях, таких как теннис, бадминтон, волейбол, чтобы получить удовольствие и расслабиться:

Да

Нет

4; 0

8 Я стараюсь найти возможность лишний раз пройтись пешком:

Всегда

Чаще всего

Время от времени

Никогда

6; 4; 2; 0

9. Когда мне требуется подняться или спуститься на ногах, сколько этажей я:

Всегда пользуюсь лестницей

Часто пользуюсь лестницей

Время от времени пользуюсь лестницей

Редко пользуюсь лестницей

Не пользуюсь лестницей никогда

6; 4; 3; 1; 0

10. Если мне надо пройти расстояние меньше километр, я:

Всегда иду пешком

Часто иду пешком

Время от времени иду пешком

Иногда иду пешком

Не хожу пешком никогда

6; 4; 3; 1; 0

11. На работе я:

Физически очень активен

Физически весьма активен

Умеренно активен

Большую часть времени сижу

Все время сижу на месте

6; 4; 3; 1; 0

12 Я выполняю упражнения для укрепления мышц живота и спины:

4 раза в неделю или чаще

2 раза в неделю

Редко

Никогда

6; 4; 2; 0

13. Я выполняю упражнения для укрепления верхней группы мышц (руки, грудь, плечи), поднимая небольшой вес, выжимаясь в упоре , подтягиваясь на перекладине и тому подобное:

4 раза в неделю или чаще

2 раза в неделю

Изредка

Никогда

14. Я занимаюсь по крайней мере 10 минут в день:

4 раза в неделю или чаще

3 раза в неделю

1 раз в неопределенный отрезок времени

Никогда

6; 4; 2; 0; 6; 4; 1; 0

15. Ощущая постоянную потребность заняться упражнениями, я:

Занимаюсь постоянно

Изредка занимаюсь

Время от времени занимаюсь

Игнорирую эту потребность

6; 4; 2; 0

Оценка: 50 или более - результат превосходный

От 36 до 49 очков - результат хороший

От 20 до 35 очков - результат благоприятный

От 0 до 19 очков - результат плохой

Какими видами закаливания вы пользуетесь? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дыхательная гимнастика (Методика) \_\_\_\_\_

Как часто Вы делаете массаж и самомассаж ? С какой целью?

\_\_\_\_\_

Пользуетесь ли Вы нетрадиционными методами оздоровления (какими?)

\_\_\_\_\_

### **9.Тест определи свой хронотип**

Утром, после пробуждения не вставая с постели измерьте пульс (ЧСС) и число вдохов (ЧД) за 60 секунд.

Показатель ЧСС разделите на число ЧД.

Результат: менее 4 – вы «сова»

4 – вы аритмик

5 и более – вы «жаворонок».

Ваш результат\_\_\_\_\_

### **9.2.Температурный тест**

Утром, после пробуждения не вставая с постели измерьте температуру в подмышечной впадине в течение 10 минут. Совершите подъем и займитесь утренними делами.

Повторное измерение температуры проводится через 60 минут.

Результат: повышение температуры более 0,8 градусов – вы «сова»

повышение температуры более 0,2 – 0,4 градуса – вы «голубь»

разница между измерениями отсутствует – вы «жаворонок».

Ваш результат\_\_\_\_\_

Результаты, полученные в ходе решения практических работ должны быть оформлены в рабочей тетради.