ЗОЖ Практическое занятие № 10.

**Инструкция к самостоятельной работе студентов в рамках дистанционного обучения**

1. Изучите теоретический материал по теме занятия, обратив внимание на основные понятия темы, используя рекомендуемую для изучения литературу.

2. Оформите практическую часть занятия (решение тестов и ситуационных задач). Прикрепите файл Word в ИС:

а) создайте файл формата Word, добавьте в него предложенное Вам тестирование, пометив правильные ответы (+/или выделив их текст Times New Roman **полужирным шрифтом**).

б) далее, после Тестов, в этот же файл формата Word, необходимо вставить фотографию (Функция: Вставка рисунок) Вашей тетради с выполненным Заданием. Задание оформляется как Практическое занятие: тема, вопросы, ответы, выводы и т.д.

**ВАЖНО! При выполнении Задания в Вашей тетради, пишите разборчиво (студенты с врожденным дефектом почерка заполняют Задание печатными буквами). Не читаемый почерк Задания рассматриваться не будет!**

Файл с обозначением предмета, группы, фамилии, № занятия – «**ФЗОЖ\_Группа\_Фамилия\_№занятия»** прикрепите в ИС в день прохождения занятия **по Вашему расписанию**. Тестирование и решение ситуационных задач прикрепляются в одном файле Word.

Каждое занятие оформляется отдельным файлом.

3. При получении выполнения по всем занятиям Вам будут открыты тесты по **Итоговому тестированию**, которые необходимо решить в ИС.

1. Тема: **Влияние окружающей и производственной среды на формировании здорового образа жизни**

**2. Вопросы для рассмотрения:**

1. Каковы генетические предпосылки здоровья?

2. Что такое наследственность и среда? Какова их роль в патогенезе заболеваний?

3. Какова взаимосвязь организма с окружающей средой?

4. Группы социальных факторов, влияющих на здоровье:

а. Социально-экономические:

- условия труда;

- уровень квалификации;

- наличие дохода, его размер;

- уровень образования;

- организация отдыха и др.

б. Экологические:

- состояние воздуха, воды, почвы;

- особенности климата.

в. Социально-медицинские:

- качество медицинских услуг, их доступность.

г. Социально-биологические:

- пол;

- возраст;

- наследственность.

д. Социокультурные:

- уровень образования;

- гигиеническое обучение и воспитание.

е. Личностные:

- уровень общей культуры;

- ответственность за свое здоровье.

ж. Правовые:

- состояние нормативно-правовой базы в области

охраны здоровья.

**3. Содержание самостоятельной работы**

1. Решение ситуационных задач, по гигиенической оценке, средств личной гигиены.

**4. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. —М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

5. СанПиН 1.2.681-97. 1.2. Гигиена, токсикология, санитария. Гигиенические требования к производству и безопасности парфюмерно-косметической продукции. Санитарные правила и нормы.

**Тестовый контроль знаний:** Вариант 1.

**1. Факторами риска наследственных болезней могут быть:**

1. инфекционные заболевания, перенесенные матерью еще до болезни;

2. постоянный контакт матери с агрессивными веществами (работа на вредном производстве);

3. ионизирующие излучение;

4. вредные привычки (алкоголизм, курение, наркотики);

5. все вышеперечисленное.

**2. По данным ВОЗ вклад состояния окружающей среды на здоровье человека составляет:**

1. 10-15%;

2. 20-25%;

3. 30-35%;

4. 40-55%;

5. 60-65%;

**3. Ухудшение здоровья населения в настоящих условиях вызвано:**

1. распадом системы всеобщего бесплатного здравоохранения и перенос основной ответственности за состояние здоровья с государственных структур на самих граждан;

2. низкое качество оказания мед. услуг и эффективности лечения;

3. наступление бедности, повлекшее за собой ухудшение питания, снижение социально-гигиенических условий жизни;

4 отсутствие заинтересованности людей в сохранении собственного здоровья;

5. все вышеперечисленное.

**4. С каких условий труда возможно причинение вреда здоровью в условиях производства:**

1. 1;

2. 2;

3. 3;

4. 4;

5. 5.

**5. Факторы, способствующие формированию ЗОЖ:**

1. учреждения досуга и спортивные сооружения должны быть доступны и по месту расположения, и по цене;

2. сети продовольственных магазинов должны гарантировать поставки дешевой и питательной пищи;

3. реклама и продвижение продуктов, пагубно влияющих на здоровье, должны быть ограничены;

4. улучшение финансового и социального положения населения.

5. 5. все вышеперечисленное.

Вариант 2

**1. Все заболевания, связанные с генетическими факторами, можно условно разделить на:**

1. наследственные прямого эффекта (в том числе врожденные), когда ребенок рождается уже с признаками нарушений;

2. наследственные, но опосредованные воздействием внешних факторов,

3. связанные с наследственным предрасположением;

4. все вышеперечисленные.

**2. По данным ВОЗ вклад генетического фактора на здоровье человека составляет:**

1. 10-15%;

2. 20-25%;

3. 30-35%;

4. 40-55%;

5. 60-65%;

**3. Основные причины, влияющие на показатели здоровья населения РФ:**

1. кризисное состояние здравоохранения с несовершенством системы финансирования отрасли по остаточному принципу;

2. низкое качество оказания мед. услуг и эффективности лечения;

3. отсутствие заинтересованности людей в сохранении собственного здоровья;

4. вредные для организма привычки.

5. работа на производстве, связанном с тяжелыми, вредными и опасными условиями труда

6. все вышеперечисленное.

**4. Какие условия труда не вызывают негативные изменений в состоянии здоровья работающих:**

1. 1;

2. 1-2;

3. 2-3;

4. 3-4;

5. 4-5.

**5. К федеральным законам, направленным на ФЗОЖ и повышение ответственности за собственное здоровье у граждан России, также необходимо отнести:**

1. «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

2. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;

3. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;

4. «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации»;

5. все вышеперечисленное.

**Типовая проблемно-ситуационная задача:**

**«Разработка методики экспериментального исследования состояния здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе на предприятии»**

Проводимое исследование, направленно на выяснение особенностей профилактической работы в трудовом коллективе по формированию здорового образа жизни, позволит создать экспериментальную базу исследования.

Разработаем методику исследования здорового образа жизни рабочего коллектива на примере магазина «Леруа Мерлен», расположенном в г. Оренбурге.

Цель исследования - изучение состояния здоровья работников предприятия.

Задачи экспериментального исследования:

1. Подобрать диагностический материал;

2. Провести диагностику состояния здоровья работников предприятия.

3. Выявить особенности представлений о здоровом образе жизни испытуемых.

4. Разработать рекомендации по профилактике здоровья и ЗОЖ в коллективе.

Деятельность торгового дома характеризуется как торговля строительными материалами, бытовой химией. Среди основных товаров: линолеум, краски, половое покрытие, плитка, сантехника, обои, смеси, лаки, клей, растворители, олифы, пасты. Как видно данные товары являются в основном летучими химическими соединениями, что оказывает негативное влияние на здоровье персонала.

Предварительное исследование будет проводиться с использованием метода анкетирования.

Рассмотрим методику № 1 (анкетирование). Целью данной методики является определение наличия хронических заболеваний персонала. Опрашиваемым предлагается опросник со списком хронических заболеваний, они должны ответить «Да» или «Нет». После чего результаты опроса будут занесены в таблицу 5.

Таблица 5. - Диагностика здорового образа жизни работников торгового дома «Леруа Мерлен»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Количество работников с данным заболеванием | Баллы | Процент от общего количества опрошенных |
| Бронхит |  |  |  |
| Тонзилит |  |  |  |
| Гастрит |  |  |  |
| Атит |  |  |  |
| Астма |  |  |  |

Данные, представленные в таблице 5, указывают на то, сколько работников организации имеют хронические заболевания. Методика №1 позволяет говорить нам о состоянии здоровья обследованных работников.

Для того чтобы выяснить причину такого состояния, проведем следующую методику.

Методика №2 – анкетирование.

Цель данной методики - выявить отношение респондентов к своему здоровью. Испытуемым предлагаются анкеты. Основное содержание вопросов и распределение положительных ответов представлено в таблице 6.

Таблица 6. - Анкетирование, проведенное среди персонала предприятия «Леруа Мерлен» на степень валеологической осведомленности.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание вопроса | Процент от общего количества опрошенных |
| 1. Считают себя ответственными за состояние здоровья  2. Оценивают свои анатомо-физиологические знания на «хорошо»  3. Знают и соблюдают гигиенические требования к организации трудового процесса  4. Валеологическую культуру развивают, много читают об этом  5. Имеют планы по укреплению своего здоровья  6. Ведут здоровый образ жизни и являются примером для окружающих |  |

Результаты исследования показывают уровень валеологической осведомленности у персонала. То есть, достаточно ли работники организации осведомлены в элементарных вопросах физиологии и анатомии организма, всегда ли имеют четкого представления о состоянии своего здоровья, и влиянии на него производственных и других неблагоприятных факторов.

Для диагностики уровня здоровья работникам нами предложена еще одна методика. С помощью методика №3 можно определить уровень здорового образа жизни коллектива на предприятии.

Инструкция методики следующая:

Работникам предложено ответить на поставленные вопросы:

1. Курите ли вы?

2. Занимаетесь спортом?

3. Ходите на работу пешком?

4. Употребляете спиртное?

5. Употребляете жаренную, жирную пищу?

6. Делаете зарядку?

7. Любите ли отдыхать на природе?

8. Можете ли вы отказать иногда от сладкого?

9. Бываете на больничном более одного раза в год?

Далее производим обработку результатов:

На вопросы 2, 3, 6, 7, 8 за ответ Да – 2 балла, за Нет – (минус один) балл.

На вопросы 1, 4, 5, 9 наоборот Да – (минус один), Нет – (плюс два).

Посчитываем по каждому опрошенному и определяем уровень согласно следующим критериям:

3 балла и ниже - низкий уровень здорового образа жизни;

4 -8 – средний уровень;

9 баллов и выше – высокий уровень.

Далее полученные данные заносим в таблицу 7:

Таблица 7. - Уровень здорового образа жизни в коллективе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Количество опрошенных | Проценты от общего числа опрошенных |
| Высокий |  |  |
| Средний |  |  |
| Низкий |  |  |

Проанализировав опросные листы, также можно выявить, какими вредными привычками обладают работники «Леруа Мерлен» и как это может сказаться на их здоровье.

Кроме того, необходимо проанализировать частоту заболеваемости сотрудников. Для этого можно воспользоваться данными из больничных листов работников за последний год.

Далее необходимо проанализировать общее состояние здорового образа жизни коллектива торгового дома «Леруа Мерлен», используя полученные результаты по проведенных методикам и выявить необходимость проведения профилактической работы по охране здорового образа жизни работников.

После проведения вышеперечисленных методик формируем представлений о ЗОЖ персонала предприятия.

Отмеченные недостатки в отношении к здоровому образу жизни положены в основу разработки плана валеологического образования работников предприятия.

Цель данной программы: обеспечение здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, изменения отношения к своему здоровью на предприятии.

Мы исходим из необходимости включения в содержательную часть программы тех разделов, которые бы соответствовали решению указанных выше задач – воспитанию культуры здоровья и поддержания здорового образа жизни персонала предприятия.

Предварительно разрабатывается план проведения профилактической работы в данном коллективе, а именно:

1. Организация досуга:

* посещение спортивных мероприятий и физкультурных праздников;
* проведение конкурсов и спортивных мероприятий;
* лыжный выход на природу;
* проведение спортивных игр (волейбол, футбол);
* катание на коньках;
* участие в городском ежегодном марафоне;
* проведение конкурса на лучшие приготовление вегетарианской пищи;
* розыгрыш билетов на киносеанс.

1. Мероприятия по улучшению режима труда и отдыха:

* установка яркого освещения;
* проветривание помещений;
* увеличение обеденного перерыва;

1. Проведение лекционной работы на различные темы. Эти беседы могут быть проведены также в качестве индивидуальной беседы (о вреде курения, о необходимости правильного питания и т.д.), если определена необходимость в этом.
2. Показ фильмов, основанных на доказанных фактах и реальных событиях.
3. Проведение обследований здоровья персонала:

* заключение договора с поликлиникой, предусматривающего ежегодное обследование сотрудников;
* проведение сеансов лечебной гимнастики с выявленными астматиками, страдающими бронхитом.

Используя данный план проводим работу по формированию здорового образа жизни у работников.

***Рассмотрим основные разделы программы.***

1. Проблемы здорового образа жизни в современном обществе.

Раздел открывает лекционные мероприятия, которые характеризует состояние проблемы. Особое внимание обращается на тенденции постоянно ухудшающегося здоровья населения России, на структуре заболеваемости и роли различных факторов в его отрицательной динамике. Характеризуя валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни, программа среди всех факторов обеспечения здоровья обращает специальное внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье и роль в этом валеологического образования.

2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.

Ключевым понятием валеологии является «индивидуальное здоровье». Поэтому, рассказывая о здоровом образе жизни, необходимо охарактеризовать главные элементы здорового образа жизни и подчеркнуть, что осознанное удовлетворение потребностей человека должно создавать положительную мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

3. Двигательная активность и здоровье.

Данный раздел включает как лекционные мероприятия, беседы, так и оздоровительные мероприятия.

В беседах с персоналам уделяется внимание таким моментам, как дефицит двигательной активности – гипокинезия, свойственная человеку в современном мире. Она представляет одну из актуальнейших проблем здоровья человека, так как рассматривается как важнейший фактор развития так называемых «болезней цивилизации». В разделе особое значение обращается на психолого-педагогические аспекты двигательной активности, являющейся не только энергетической основой развертывания генетической программы индивида во времени, но и непременным компонентом формирования особенностей познавательной активности и становления психических функций.

Раздел предполагает ознакомление сотрудников в простейшими физическими упражнениями.

Будучи одним из важнейших разделов программы, он не только дает представление о влиянии физических упражнений на здоровье, но и вооружает знаниями и умениями построения оптимального двигательного режима работника трудового коллектива. В частности, обращается специальное внимание на использование физических упражнений для предупреждения утомления и для восстановления умственной работоспособности как непосредственно в трудовом процессе, так и во внерабочих условиях.

4. Основы психического здоровья.

При рассмотрении этой проблемы в разделе особое внимание обращается на несоответствие между выполняемой нагрузкой (преимущественно умственно-психологического характера) и последующим отдыхом (чаще всего двигательно малоактивным образом поведения, причем зачастую сопровождаемого продолжением работы с информацией). В разделе обращается внимание на возрастные основы психического здоровья и роль активного образа жизни в становлении психофизиологических функций человека, рассматриваются условия образа жизни, способствующие этому процессу и нарушающие его.

Раскрываются основные механизмы возникновения стресса и типичные в производственной среде стрессовые ситуации.

Даются практические рекомендации по психорегуляции и осваиваются ее простейшие методы, которые работник может применить не только в производственном процессе, но и в собственном образе жизни.

5. Основы рационального питания.

Данный раздел предполагает помощь работника в освоении норм правильного питания.

В настоящее время проблемы рационального питания являются довольно актуальными, причем становится все более очевидным, что в основе такого положения лежит низкий уровень знаний человека об основах здорового питания. В разделе на принципиальной базе эволюционных предпосылок дается взгляд на питание как потребность и его адаптацию к условиям жизни современного человека. При этом обращается внимание на индивидуальный характер построения режима питания в зависимости от гено- и фенотипических особенностей и условий жизнедеятельности данного человека. Специальная часть раздела посвящена возрастным особенностям питания и его специфике применительно к работнику предприятия, в том числе торгового.

6. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

Данный этап предполагает большее практическое использование. Здесь социальным работником подробно рассматриваются теоретические предпосылки терморегуляции, пути и методы закаливания.

7. Основы рационализации режима дня и жизни.

Одним из факторов, провоцирующих нарушение здоровья современного человека, является нарушение взаимоотношения «работа – отдых» в сторону чрезмерного нарушения психоэмоциональной сферы. В связи с этим постепенно возникает дефицит функциональных резервов и нарушение регуляции функций. В этих условиях принципиальное значение приобретает рационализация режима жизнедеятельности, в которой бы закономерно сочетались нагрузка и отдых.

Исходя из этого, проводятся мероприятия по оценке биоритмов работников, изучается динамика суточной, недельной, месячной и годовой работоспособности (в том числе и в ее возрастном аспекте), обращается специальное внимание на факторы, снижающие умственную работоспособность.

После чего, работнику даются рекомендации. В мероприятиях указываются критерии нагрузки и утомления, причем особое внимание обращается на умственное утомление и условия его возникновения.

Предлагаются и осваиваются средства активного отдыха как непосредственно во время трудового процесса, так и во внерабочих периодах. Даются рекомендации по разработке рациональных режимов дня и недели для различных контингентов персонала.

8. Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них.

Включение настоящего раздела обусловлено катастрофической тенденцией нарастания числа приобщающихся к вредным привычкам. Программа в теоретическом плане предполагает ознакомление работников предприятия с факторами, провоцирующими приобщение к вредным привычкам, и особенностями влияния вредных веществ на организм человека. В практическом плане программа ориентирована на обучение работников методам «отучения» от вредных привычек. Социальным работником проводятся индивидуальные, групповые и коллективные беседы, семинары, лекции по настоящему вопросу. Работники знакомятся с существующими методами отучения от вредных привычек, их приемлемостью для различных контингентов людей и эффективностью.

9. Здоровье работника предприятия.

В разделе рассматриваются вопросы, связанные с особенностями труда в торговом предприятии и с их влиянием на организм. При этом обращается внимание на рациональную организацию рабочего режима и рабочего места, даются рекомендации по двигательной активности, психорегуляции, условиям питания, организации отдыха.

Далее следует контрольный этап исследования и его результаты.

После проведения указанных выше мероприятий необходимо провести повторную диагностику.

Методика №1 повторно использоватся не будет, так как хронические заболевания у всех опрошенных работников являются такими же как на предварительном исследовании.

Чтобы выявить оказало ли влияние, формирующее воздействие проведем повторно методики 2 - 3, с целью выявления отношения к ЗОЖ.

Таким образом, сравним полученные результаты до и после проведения методик по профилактики здорового образа жизни работников организации «Леруа Мерлен» и выявим, насколько изменился уровень здоровья персонала.

Проведение профилактической работы с целью формирования здорового образа жизни полезно на данном предприятии. Как показывает теория и практика разъяснения людям смысла здорового образа жизни и вреда некоторых привычек, может служить отправной точкой формирования здорового образа жизни человека.

В процессе профилактической работы с рабочим коллективом идет формирование культуры здоровья, становление устойчивой мотивации на саморазвитие и самореализацию личности, растет ответственность за свое здоровье.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что предприятие многое может, и если оно осуществит все, что может сделать для укрепления здоровья своих подопечных, то здоровье людей будет отражаться на общей производственной и социальной жизни.