

	<p align="center"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации </p> <p align="center"> Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p align="center"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p align="center">- 1 -</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

Занятие семинарского типа № 17

Тема: «Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены. Гигиеническое воспитание и обучение»

МОТИВАЦИЯ

Основным принципом сохранения и укрепления здоровья населения является принцип профилактики, который должен реализовываться в деятельности врача любой специальности. К важнейшему разделу этой деятельности относится формирование здорового образа жизни человека, так как по современным научным данным здоровье на 50% детерминируется образом жизни.

В нашей стране до 80% мужчин и женщин ведут нездоровый образ жизни по различным его элементам и их комплексу: имеют нерациональные режимы труда и отдыха, несбалансированное питание, используют легальные (никотин, алкоголь, ряд лекарственных средств) и нелегальные наркотики и другое.

Необходимо воспитывать у человека с раннего детского возраста правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Человек должен владеть широким перечнем знаний и навыков по сохранению и укреплению личного здоровья, самосохраняющему поведению. Важными средствами формирования гигиенического сознания, понятий здорового образа жизни является пропаганда, просвещение и обучение. Большая роль в этом принадлежит медицинским работникам, включая фармацевтов, которые должны осуществлять данную деятельность на индивидуальном и общественном уровнях.

ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

формирование знаний о здоровом образе жизни как о важнейшем факторе профилактики полифакториальных заболеваний, резерве сохранения здоровья и творческого долголетия и готовность для участия в разработке научно-обоснованных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, использованию факторов окружающей среды в оздоровительных целях. готовность к осуществлению санитарно-просветительской работы с населением

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям / Большаков А.М. . - 3-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2013 . - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов (под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: <http://studentlibrary.ru/>

	<p align="center">Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p> <p align="center">Кафедра общей гигиены и экологии</p>	<p align="center">Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10</p>	<p align="center">- 2 -</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

4. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2013., 216 с.

5.

ТРЕБОВАНИЯ К СТУДЕНТУ

1. Внешний вид: халат, сменная обувь.
2. Наличие рабочей тетради для оформления протокола практической работы и планшета.

ВОПРОСЫ, РАЗБИРАЕМЫЕ ПО ТЕМЕ:

1. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья.
2. Элементы здорового образа жизни и методы его пропаганды.
3. Гигиена умственного труда; режимы труда и отдыха.
4. Роль физической активности и закаливания в укреплении здоровья, физиологическая сущность закаливания.
5. Виды закаливающих воздействий. Методики проведения закаливания в повседневной жизни, специальные меры закаливания,
6. Культура питания.
7. Алкоголизм, курение, нарко- и токсикомании, как основные негативизмы образа жизни человека; проблема борьбы с ними.
8. Индивидуальная профилактика СПИДа и других заболеваний.

ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК-1,5
ОПК-1,7
ПК-14,16,20, 22

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

После освоения темы студент должен знать: значение здорового образа жизни как важнейшего фактора профилактики полифакториальных заболеваний, резерва сохранения здоровья и творческого долголетия; методы санитарно-профилактической работы с населением.

После освоения темы студент должен уметь: участвовать в разработке научно-обоснованных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, использованию факторов окружающей среды в оздоровительных целях, провести информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Кафедра общей гигиены и экологии

Основная образовательная
программа
по специальности
33.05.01 Фармация
(уровень специалитета)
ООП ВО-09.04-06
Рабочая программа
дисциплины
«ОБЩАЯ ГИГИЕНА»
Методические указания для
обучающихся
РПД-10.32 -10

- 3 -

Изучить главу XIV учебника Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов (под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/), тему 6 учебного пособия по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2013., 216 с.

Повторить материал лекции №10 «Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены. Гигиеническое воспитание и обучение».

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

Перечислить основные элементы здорового образа жизни, указать основные методы пропаганды ЗОЖ.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИИ:

- 1.1. Выполнение и оценка результатов теста на определение индивидуального типа биоритмальной активности.
 - 1.2. Выполнение и оценка результатов теста на определение психологического типа.
 - 1.3. Выполнение и оценка результатов тестов самооценки физической тренированности.
 - 1.4. Выполнение и оценка результатов тестов самооценки реактивной и личностной тревожности.
 - 1.5. Выполнение и оценка результатов теста самооценки личностной зрелости.
 - 1.6. Выполнение и оценка результатов теста на стрессовые ситуации
2. Заслушивание и обсуждение рефератов, подготовленных по индивидуальному заданию преподавателя.

ПРОТОКОЛ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

" ____ " _____ 20 __ г.

1. Тест на определение индивидуального типа биоритмальной активности.

Номера вопросов и балльная оценка ответов:

1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - ; 5 - ; 6 - ; 7 - ; 8 - .

Сумма баллов по тесту: _____ баллов.

Заключение: "жаворонок", "сова", аритмик (подчеркнуть).

2. Тест на определение психологического типа.

Количество признаков экстраверта _____; интраверта _____.

Заключение: экстраверт, интраверт, амбаверт (подчеркнуть).

3. Тест самооценки физической тренированности.



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Кафедра общей гигиены и экологии

Основная образовательная
программа
по специальности
33.05.01 Фармация
(уровень специалитета)
ООП ВО-09.04-06
Рабочая программа
дисциплины
«ОБЩАЯ ГИГИЕНА»
Методические указания для
обучающихся
РПД-10.32 -10

- 4 -

3.1. Частота пульса после подъема на 4 этаж _____ уд/мин.

Заключение: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо (подчеркнуть).

3.2. Исходная частота пульса _____ уд/мин.; частота пульса после
выполнения 20 приседаний за 30 секунд _____ уд/мин.; частота пульса
возрасла на _____ %.

Заключение: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо (подчеркнуть).

4. Тест самооценки реактивной и личностной тревожности.

4.1. Реактивная тревожность (РТ).

Номера пунктов шкалы самооценки и балльная оценка:

1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - ; 5 - ; 6 - ; 7 - ; 8 - ; 9 - ; 10 - ;

11 - ; 12 - ; 13 - ; 14 - ; 15 - ; 16 - ; 17 - ; 19 - ; 20 - .

E1 = _____; E2 = _____; РТ = _____

Заключение: низкая, умеренная, высокая реактивная тревожность (подчеркнуть).

4.2. Личностная тревожность (ЛТ).

Номера пунктов шкалы самооценки и балльная оценка:

21 - ; 22 - ; 23 - ; 24 - ; 25 - ; 26 - ; 27 - ; 28 - ; 29 - ;

30 - ; 31 - ; 32 - ; 33 - ; 34 - ; 35 - ; 36 - ; 37 - ; 38 - ; 39 - ; 40 - .

E1 = _____; E2 = _____; ЛТ = _____

Заключение: низкая, умеренная, высокая личностная тревожность (подчеркнуть).

5. Тест самооценки личностной зрелости.

Номера вопросов и балльная оценка ответов:

1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - ; 5 - ; 6 - ; 7 - ; 8 - ; 9 - ; 10 - ; 11 - ; 12 - ; 13 - ; 14 - ; 15 - ; 16 - ; 17 - ; 18 - ; 19 - ; 20 - ; 21 - ; 22 - ; 23 - ; 24 - ; 25 - ; 26 - ; 27 - ; 28 - ; 29 - ; 30 - ; 31 - ; 32 - ; 33 - ; 34 - ; 35 - ; 36 - ; 37 - ; 38 - ; 39 - ; 40 - .

Сумма баллов по тесту: _____ баллов.

Заключение: начало "зрелости", умеренная "зрелость", уверенная "зрелость" (подчеркнуть).

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p>- 5 -</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

6. Тест на стрессовые ситуации.

Сумма баллов по тесту: _____ баллов.

Заключение: оптимистичный прогноз для здоровья; риск для здоровья; уг-
роза здоровью (подчеркнуть).

Работу выполнил _____

Подпись преподавателя _____

СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Дефиниции темы

ЗДОРОВЬЕ - это не просто отсутствие болезни или немощи, а состояние физического, психического и социального благополучия (Всемирная организация здравоохранения).

Здоровье взрослого человека **ДЕТЕРМИНИРУЕТСЯ** (определяется) следующими факторами: на 20% - наследственностью, на 20% - экологией, на 50% - образом жизни, на 10% - медициной и здравоохранением.

ЗАКАЛИВАНИЕ – комплекс мероприятий, направленных на повышение функциональных резервов и устойчивости организма к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (повышение или понижение температуры воздуха, воды и др.) путем систематического воздействия этими факторами.

ЗАКАЛЕННОСТЬ- качество организма, обеспечивающее его сопротивляемость неблагоприятным метеорологическим факторам.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - совокупность гигиенических норм и правил, реализуемая в укладе жизни человека.

ОБРАЗ ЖИЗНИ - способ жизнедеятельности (в сферах труда, быта, образования, культуры, общественно-политической деятельности) личности, социальной группы, общества. Образ жизни - способ удовлетворения потребностей в рамках существующих природных и социальных ограничений.

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p>- 6 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ - всестороннее совершенствование человека путем повышения психологической компетентности, грамотности и уровня культуры общения (друг с другом и самим собой), определения условий и путей самореализации личности.

Здоровый образ жизни, как и здоровье, понятие комплексное, включающее социальные, экономические, биологические, медицинские, этические, психологические аспекты.

Основные ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (по данным программам ведется пропаганда и формирование здорового образа жизни):

1. Рациональный труд и отдых.
2. Физическая культура и закаливание.
3. Культура питания.
4. Психологическая культура.
5. Сексуальная культура.
6. Экологическая культура.
7. Предупреждение алкоголизма.
8. Предупреждение никотинизма.
9. Предупреждение нарко- и токсикомании.
10. Индивидуальная профилактика СПИДа и других инфекционных заболеваний.
11. Самолечение и вред от него; приемы само- и взаимопомощи в экстремальных ситуациях.
12. Личная гигиена.

МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ здорового образа жизни:

методы индивидуального воздействия, методы воздействия на группу лиц, методы массовой информации. Врач в своей деятельности чаще применяет индивидуальные беседы, инструктажи, консультации, групповые беседы, лекции, дискуссии.

Деятельность врача в отношении каждого пациента индивидуальна, что определяется возрастом, полом, особенностями конституции и наследственности, наличием и выраженностью внешнесредовых, профессиональных и поведенческих факторов риска.

Ориентировочная основа действий врача включает обследование (скрининг),

	<p style="text-align: center;">Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации</p> <p style="text-align: center;">Кафедра общей гигиены и экологии</p>	<p style="text-align: center;">Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10</p>	<p style="text-align: center;">- 7 -</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

профилактические рекомендации (коррекция образа жизни), лечебно-профилактические назначения.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА БИОРИТМАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ОБОСНОВАНИЕ. Применительно к человеку используется биоритмологическая классификация, основанная на индивидуальных различиях по фазам максимальной умственной и физической работоспособности. Люди, относящиеся к утреннему типу ("жаворонки") предпочитают работать в первой половине дня, их суточные ритмы имеют максимумы, смещенные на более ранние часы относительно среднестатистических значений. Люди, относящиеся к вечернему типу ("совы"), более работоспособны во второй половине дня и даже ночью.

ПРОЦЕДУРА. Получите у преподавателя бланк с вопросами, ответьте на них, записывая баллы в протокол.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Подведите итог, сложив баллы. Если в сумме Вы набрали от 0 до 7 баллов - Вы "жаворонок" (лучше работать, заниматься в утренние часы), от 8 до 13 баллов - аритмик (человек с лабильной биоритмальной структурой), от 14 до 20 баллов - "сова" (большая работоспособность во второй половине дня).

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА

ОБОСНОВАНИЕ. В книге известного западного психолога Г.Юнга "Психологические типы" впервые упоминается об *экстравертах* (типе людей, как бы "обращенных наружу", к внешнему миру) и *интравертах* ("обращенных внутрь", к своему внутреннему Я). Ни один тип не имеет предпочтения перед другим. Существуют два варианта приспособления к окружающему миру. Один из них - экспансия: постоянно общаться, расширять контакты, деловые связи, брать все, что дает жизнь. Таковы экстраверты. Интраверты, наоборот, замыкаются в себе, как бы прячась в скорлупу. Обычно человек не бывает чистым интро- или экстравертом, хотя и склонен к той или иной ориентации.

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 8 -</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

ПРОЦЕДУРА. Получите у преподавателя бланк с признаками, характеризующими оба типа. Познакомьтесь с приведенной характеристикой и запишите в протокол количество признаков, имеющих у Вас, по каждому из типов.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Подсчитайте, в какой группе больше признаков, отвечающих вашему характеру, и Вы выясните свой психологический тип. Если оказалось, что признаки "экстра" и "интра" одинаковы по числу, значит, Вы "амбаверт" (двойственная натура). К этой группе относятся многие люди. Данные о психологическом типе полезны при выборе профессии.

ТЕСТ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Простейшие способы самоконтроля перед началом регулярных занятий физкультурой позволят выявить степень адаптации организма к физическим нагрузкам. Их можно использовать для скринингового обследования пациентов.

1. Исходную тренированность можно проверить по предварительной оценке работоспособности сердечно-сосудистой системы во время подъема по лестнице. Делается это так: нужно в нормальном темпе, без остановок, подняться на 4 этаж и подсчитать частоту пульса. Если она окажется менее 100 уд. в мин. - отлично, менее 120 - хорошо, менее 140 - удовлетворительно, 140 и выше - плохо.

2. Сделать 20 приседаний за 30 секунд, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым. Если при этом частота пульса возрастает не более, чем на 25% - отлично, на 25-50% - хорошо, на 50-75% - удовлетворительно, свыше 75% - плохо.

КОНТРОЛИРОВАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ при любом виде физических тренировок также проще всего по пульсу:

- частота сердечных сокращений должна быть не выше рассчитанной

по формуле: ЧСС = (220 - возраст в годах) x К,

где К = 1 для тренированных людей и 0,6 для начинающих тренироваться.

- при адекватной нагрузке через 10 минут после ее окончания ЧСС должна быть не более 16 ударов за 10 сек., а через 1 час вернуться к исходному уровню, измеренному до

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 9 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

нагрузки в положении сидя. Если этот показатель превышает указанные величины, необходимо уменьшить интенсивность или продолжительность тренировок.

ТЕСТ САМООЦЕНКИ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

(Г.Д.Спилбергера, адаптированный Ю.Л.Ханиным)

ОБОСНОВАНИЕ. Тест поможет более точно контролировать свое состояние, правильно строить деятельность и взаимоотношения с окружающими. Но необходимо учитывать особенности и ограничения, характерные для метода тестов в целом. Тест достаточно надежный, информативный и удобный в использовании самооценки уровня тревожности как текущего состояния (реактивная тревожность) и тревожности как устойчивой особенности человека (личностная тревожность).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на эти ситуации появлением состояния тревоги.

Реактивная тревожность - состояние тревоги, характеризующееся напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Тревожность вовсе не является изначально негативной чертой, определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. При этом для каждого из нас существует свой оптимальный уровень "полезной тревоги". Оценка уровня тревожности представляется важным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

ПРОЦЕДУРА. Шкала самооценки (получить у преподавателя) состоит из двух частей, реально оценивающих реактивную (РТ, пункты 1-20) и личностную (ЛТ, пункты 21-40) тревожность. Внимательно прочтите инструкцию шкал самооценки и действуйте в соответствии с ней.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются отдельно по формулам:

$$РТ = E1 - E2 + 50,$$

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 10 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

где E1 - сумма записанных цифр на бланке по пунктам шкалы

3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; E2 - сумма остальных записанных цифр по пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

$$ЛТ = E1 - E2 + 35,$$

где E1 - сумма записанных цифр на бланке по пунктам

22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40; E2 - сумма остальных цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки: до 30 - низкая, 31-45 - умеренная, 46 и более - высокая тревожность. Значительные отклонения величин показателей от уровня умеренной тревожности требуют специального внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению у человека тревожности в ситуациях оценки его компетентности, подготовленности или престижа.

В этом случае необходимо несколько сместить акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам, а также формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности личности, большего внимания к мотивации деятельности, возбуждению заинтересованности и чувства ответственности и необходимости решения тех или иных задач. Высказанные положения относятся как к саморегуляции, так и индивидуальному подходу в руководстве другими людьми.

ТЕСТ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ (В.А.Ананьев)

ОБОСНОВАНИЕ. Личностная зрелость - это развитый самоконтроль и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям. Зрелость личности выражается в дисциплине ума, эмоций, поступков, гармоничном ощущении мира и себя в этом мире. Зрелая личность поступает так, чтобы "заслужить любовь ближнего своего": делает добрые дела и не ждет выгоды от этого; не возмущается критикой, не перекладывает вину на других и не

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 11 -</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

критикует, пока не разберется в сути дела; несет ответственность за свои действия и решения и не обвиняет других, когда что-то идет не так.

ПРОЦЕДУРА. Получите тест у преподавателя. Постарайтесь искренне ответить на предложенные вопросы. Ответ "Да" оценивается 3 баллами, ответ "Нет" - 1 баллом.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Просуммируйте баллы. По сумме определите свою ступень на лестнице "взросления личности".

40-70 - начало " зрелости" (впереди трудная, но нужная работа над собой);

70-100 -умеренная "зрелость" (есть еще резервы к совершенствованию);

100-120 - уверенная "зрелость" (Вам удалось выйти на новый виток человеческого существования). Вот такая высокая планка! Соответствие всем перечисленным качествам рисует нам портрет чуть ли не святого. А что-то их в нашей жизни маловато. От уровня реализации "зрелых" черт зависит масштаб личности. Не отчаивайтесь, если Вам до зрелой личности далековато, это должно Вам дать стимул к самосовершенствованию.

ТЕСТ НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

ОБОСНОВАНИЕ. Специалисты утверждают: продолжительность и сила стрессовых воздействий на психику нашего населения за последнее время явно превысила норму. Люди остро, зачастую неадекватно, воспринимают не только тяжелые испытания, но любые осложнения, возникающие в их жизни. Расплачиваться за такую реакцию приходится здоровьем.

Данный тест поможет в какой-то степени понять, не было ли чрезмерным влияние стрессов, пережитых Вами за последние месяцы.

ПРОЦЕДУРА.Получите у преподавателя тест. Ознакомьтесь с таблицей и выпишите баллы позиций, относящиеся лично к Вам.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Сложите полученные баллы.

Если получившаяся цифра менее 10 баллов можно считать, что стрессов на Вашу долю пришлось мало, Вас можно поздравить с оптимистичным прогнозом здоровья на ближайшие месяцы.

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 12 -</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Если Вы набрали от 10 до 17 баллов: есть повод заняться своим здоровьем, постараться забыть о пережитом и запастись спокойствием на случай возможных осложнений.

Итоговые цифры 18 и более свидетельствуют, что пережитые стрессы угрожают Вашему здоровью. Постарайтесь установить для себя щадящий режим, побольше отдыхайте. Если Вам не удастся самостоятельно справиться со стрессом, Обратитесь за помощью к психотерапевту.

ПРИМЕЧАНИЕ. Данную балльную оценку стрессовых ситуаций врачу полезно учитывать при сборе анамнеза жизни пациентов.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания (возраст, группа здоровья, состояние ЦНС).

2. Постепенность закаливания. Постепенное увеличение силы воздействия закаливающего фактора путем снижения температуры раздражителя или увеличения площади, па которую он воздействует, или удлинение экспозиции.

3. Систематичность закаливания. Необходимость этого обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций па закаливающий фактор. Длительный перерыв ведет к угасанию выработанных условных рефлексов: у детей дошкольного возраста через 5-7 дней, у взрослых - в течение 2-3 недель.

4. Разнообразие средств закаливания. Длительное применение какого-либо раздражителя в целях закаливания, в основном, повышает сопротивляемость организма данному раздражителю.

5. Оптимальное тепловое состояние детей. Оптимальная ответная реакция возможна только в условиях теплового комфорта. Максимальный эффект тренировки функции терморегуляции может быть достигнут лишь при кратковременных периодических воздействиях раздражающего фактора, поскольку длительное напряжение функции вызывает ее истощение. Если ребенок охлажден, т.е. уже возникла защитная сосудосуживающая реакция, выработать должный ответ на закаливающее воздействие не удастся. В условиях перегрева, сопровождающегося напряжением терморегуляции и соответственно уси-

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 13 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

лением потоотделения, даже умеренные закаливающие воздействия могут привести к переохлаждению организма ребенка, так как при повышенной влажности кожи существенно изменяется ее теплопроводность.

6. Положительная эмоциональная настроенность. Закаливающий эффект связан с возрастными особенностями условнорефлекторных реакций у детей. В случае негативного отношения ребенка к закаливанию процедуру следует перенести или изменить характер воздействующего фактора.

7. Постоянный контроль за влиянием процедур на организм. Нерациональное применение закаливающих процедур, особенно чрезмерное пользование сильнодействующими факторами, отрицательно влияет на организм ребенка и может привести к тяжелым расстройствам здоровья.

Закаливание в повседневной жизни

1. Оздоровляющее действие чистого воздуха, рациональное сочетание температуры воздуха и одежды.

2. Прогулка.

В зимний сезон года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать сезону и погоде, обеспечивать свободу движений и тепловой комфорт. Дети до 3 лет зимой выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре наружного воздуха до - 15°, 4-7 лет - до - 22°, при этом длительность прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается до трусов/

3. Хождение босиком.

В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать надо в жаркие дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и продолжать при более низкой температуре воздуха (до 20°). Затем приучать ходить детей босиком в помещении. Перед днев-



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Кафедра общей гигиены и экологии

Основная образовательная
программа
по специальности
33.05.01 Фармация
(уровень специалитета)
ООП ВО-09.04-06
Рабочая программа
дисциплины
«ОБЩАЯ ГИГИЕНА»
Методические указания для
обучающихся
РПД-10.32 -10

- 14 -

ным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5-7 лет можно рекомендовать занятия утренней гимнастикой сначала в носках, а затем босиком (в зале с паркетным, пластиковым или покрытым ковром полом).

4. Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года в соответствующей сезону спортивной одежде.

5. Использование воды в целях закаливания детей сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием является постепенное снижение температуры воды при умывании и для завершающего полоскания при мытье ног. Дети до 3 лет моют кисти рук, лицо, шею. С возрастом и по мере привыкания к процедуре увеличивается зона воздействия: руки до локтя, верхняя часть груди и спины.

Специальные меры закаливания

При организации специальных закаливающих мероприятий детей делят на три группы:

1 группа - здоровые, ранее закаливаемые;

2 группа - здоровые, впервые приступающие к закаливанию, или имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3 группа - имеющие хронические заболевания или после длительного заболевания.

По мере закаливания, но не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критериями для этого должны быть отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

Все рекомендации по специальным мерам закаливания (температура и экспозиция фактора), излагаемые ниже, соответствуют функциональным возможностям детей 2 группы. Для детей 1 группы конечная температура воздуха и воды при закаливании - на 2-4° ниже рекомендуемой для 2 группы; для детей 3 группы - на 2° выше, температуру действующего фактора следует снижать более медленно (че-

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p>- 15 -</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

рез 3-5 дней при местном воздействии и через 5-6 дней при общем) или уменьшать время воздействия.

Классификация специальных мер закаливания

- по силе воздействия: местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирание, обливание, ванна, купание в открытом водоеме);
- по продолжительности;
- по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинается закаливание с более мягких воздействий (местных), закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

1. **ВОЗДУШНАЯ ВАННА** - наиболее мягкая специальная закаливающая процедура.

Местную воздушную ванну ребенок начинает получать находясь в одежде, оставляющей обнаженными руки и ноги, во время физических и музыкальных занятий; общую - при смене белья, после дневного и ночного сна. Дети до 1 года жизни получают воздушную ванну при каждой смене белья (3-4 раза в день) и при проведении массажа и гимнастики. Продолжительность увеличивается с 2-3 минут до 4-8 минут.

В последнее время широкое использование приобретает метод закаливания, сочетающий воздушную ванну и выполнение движений под музыку разного темпа. Это обеспечивает хорошее настроение и мотивацию детей к выполнению закаливающих процедур не только в детском учреждении, но и дома.

2. **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ** начинается с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных), затем переходят к общим мероприятиям.

2.1. МЕСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

В раннем детстве подмывание ребенка следует использовать для закаливания, температура воды при этом постепенно снижается с 29-30° до 22-20° (на 2° через каждые 5-6 дней).

Местное влажное обтирание назначается ослабленным детям, после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим полотенцем с применением Мягкого массажа до появле-

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p>- 16 -</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

ния умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, туловища и постепенно переходят к обтиранию всего тела.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект, так как действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Местное обливание ног проводят из ковша при температуре воздуха в помещении не ниже 20°. Сосуд с водой (0,5 - 0,3 л) держат на расстоянии 4-5 см от тела, обливают нижнюю часть голени и стопы. Собственно обливание продолжается 15-20 сек., затем следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание рекомендуется проводить после дневного сна, летом - сочетать с мытьем ног после прогулки. Температура воды: 30°, через 1-2 дня снижают на 2° до 18-16° для детей 2-3 лет и до 16-18° для детей 4-7 лет.

Контрастное обливание ног (с использованием разных температур воды) рекомендуется для детей раннего возраста при наличии закаливания в холодный период года, при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже 20°, в период эпидемической обстановки в детских образовательных учреждениях (ОРВИ и др.). Щадящий вариант (для ослабленных детей, после болезни): вначале ноги обливают теплой водой (36-35°), затем сразу прохладной (24-25°), затем опять теплой (36-35°). Постепенно температура теплой воды увеличивается до 40°, а холодной снижается до 18°. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Закаленным детям и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание - сначала холодной водой (24-25°), потом теплой (35-36°) и затем опять холодной, с таким же постепенным изменением температуры воды.

Хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой оболочки полости рта и носоглотки является систематическое (утром и вечером) полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры (0,5 стакана воды). Приучать детей к этому можно с 2-3 лет. С 4-5 лет можно приучать полежать горло.

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 17 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

2.2. ОБЩИЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ (обтирание, обливание, купание) проводят не ранее, чем через 30-40 минут после приема пищи.

Общее обтирание делают варежкой из мягкой ткани, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (способствует устранению застоя крови в венах и капиллярах). Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже 23°. Воду льют из лейки на плечи, грудь, спину (1,5-2 л), поднимая ее всего на 6-8 см выше ребенка. Процедура длится 15-35 сек., затем следует сухое растирание. Температура воды: 35°, затем через каждые 3-4 дня снижают на 2° до 28-26° для детей до 3 лет, до 24° - для детей 3-4 лет, до 22° - для детей 5-7 лет. Достигнув конечных температур воды, продолжают обливание в течение 2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки. Затем можно усиливать действующий фактор или увеличивать время его действия.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках (температура воды не ниже 20°, экспозиция с 30 сек. до 5-10 мин.).

Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как при этом на всю поверхность кожных покровов ребенка одновременно влияют 3 основных фактора: свежий воздух, большая масса воды и солнечная радиация. Купание лучше всего начинать при установившейся безветренной погоде с температурой воздуха и воды не ниже 23° (затем можно при более низкой, но не менее 20°). Наилучшее время купания с 10 до 12 часов. Продолжительность первого купания ограничивается 2-3 кратковременными погружениями в воду. Затем их длительность увеличивается до 2-3 мин., по мере привыкания - до 5-6 мин. Купаться следует не более 1 раза в день. Необходимо следить, чтобы дети не входили в воду разогретыми или переохлажденными. При малейших признаках переохлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) купание прекращают. После купания следует досуха растереть тело и одеть ребенка.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ОБЛУЧЕНИЯ.

 <p style="text-align: center;"> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Кафедра общей гигиены и экологии </p>	<p style="text-align: center;"> Основная образовательная программа по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) ООП ВО-09.04-06 Рабочая программа дисциплины «ОБЩАЯ ГИГИЕНА» Методические указания для обучающихся РПД-10.32 -10 </p>	<p style="text-align: center;">- 18 -</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

3.1. Солнечные ванны.

3.2. Использование искусственных источников излучения.

Медицинских противопоказаний для закаливания воздухом и водой

не должно быть, исключение составляют только острые заболевания. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 процедуры, а не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья - на 3 процедуры. Дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к закаливанию в летнее время при обеспечении индивидуального подхода в дозировании процедур.