

**Міністерство освіти і науки України**

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

**Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин**

**Методичні рекомендації  
до практичних занять та самостійної роботи  
з валеології**

**Івано – Франківськ  
2008**

***Методичні рекомендації уклали:***

д.м.н., проф. Грицуляк Б.В., к.м.н., доц. Юрах Г.Ю.

***Рецензенти:***

- кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини та тварин Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника *Случик І.Й.*;

- зав. кафедрою анатомії людини Івано-Франківського державного медичного університету, доктор медичних наук, професор *Левіцький В.А.*

Розглянуто і затверджено Вченою радою

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

\_\_\_\_\_

2008 року (протокол № \_\_\_\_ )

## ЗМІСТ

Структура залікових кредитів .....	4
Практичний змістовий модуль № 1 .....	5
Практичний змістовий модуль № 2 .....	23
Зміст самостійної навчальної роботи .....	34
Програмові вимоги .....	38
Додатки .....	40

## СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), заняття	самостійну роботу

### **Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя.**

Тема 1. Вступ. Валеологія як наука. Стан здоров'я населення України.	2	-	-
Тема 2. Вплив на стан здоров'я людини екологічного та соціальних чинників.	-	2	2
Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.	4	4	4
Тема 4. Основи психічного здоров'я.	2	2	-
Ведення паспорта здоров'я.	-	-	4

### **Змістовий модуль 2 . Попередження хвороб та девіантної поведінки.**

Тема 5. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.	4	2	2
Тема 6. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб що передаються	2	4	4
Тема 7. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.	2	2	2
Тема 8. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.	-	-	4

<b>Разом за семестр</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
-------------------------	-----------	-----------	-----------

**Практичний змістовий модуль 1**  
**Оцінка стану індивідуального здоров'я**

**Заняття № 1**

**Тема:** Визначення біоритмів людини.

**Мета:** оволодіти методикою визначення біоритмів людини та індивідуального планування на цій основі розпорядку дня.

**I. Контрольні питання теми**

1. Поняття про біоритми, їх класифікація.
2. Циркадіанний біоритм.
3. Багатоденні біоритми.
4. Біоритми і працездатність.

**II. Самостійна аудиторна робота**

**Завдання 1.** Визначення власного біоритмологічного типу за тестом Остберга-Степанової.

**Хід роботи:**

Перш ніж відповісти на запитання тесту, прочитайте його дуже уважно. Відповідайте, будь ласка, на всі запитання.

Відповідайте на запитання, не порушуючи запропоновану послідовність.

На кожне запитання необхідно відповідати незалежно від відповідей на інші запитання.

Для кожного запитання пропонується декілька відповідей. Помітьте хрестиком тільки одну з них. Під деякими запитаннями замість відповідей ви побачите шкалу. Помітьте на ній хрестиком те місце, яке вам здається найбільш прийнятним.

На кожне запитання намагайтеся відповісти відверто.

1. Коли б Ви воліли вставати, якби були цілком вільні у виборі свого розпорядку дня і керувалися при цьому винятково особистими бажаннями?

Бали	Години	
	взимку	влітку
5	5.00-6.45	4.00-5.45
4	6.46-8.15	5.46-7.15
3	8.16-10.45	7.16-9.45
2	10.46-12.00	9.46-11.00

1	12.01-13.00	11.01-12.00
---	-------------	-------------

2. Коли б ви воліли лягати спати, якщо планували би вечірній час цілком вільно і керувалися при цьому винятково власними бажаннями?

Бали	Години	
	взимку	влітку
5	20.00-20.45	21.00-21.45
4	20.46-21.30	21.46-22.30
3	21.31-00.15	22.31-1.15
2	00.16-1.30	1.16-2.30
1	1.31-3.00	2.31-4.00

3. Чи необхідний Вам будильник, коли вранці треба вставати в точно визначений час?

	Бали
Зовсім не потрібний	4
В окремих випадках потрібний	3
Потреба в будильнику доволі велика	2
Без будильника не можу обійтись	1

4. Якщо б Вам довелося готуватися до іспитів в умовах лімітованого часу і використовувати для занять ніч (23.00-2.00 години), чи продуктивно б Ви працювали?

	Бали
Абсолютно марно. Я б не зміг працювати	4
Була б деяка користь	3
Робота була б достатньо ефективною	2
Робота була б високоефективною	1

5. Чи легко Ви встаєте вранці за звичайних умов?

	Бали
Дуже важко	1
Доволі важко	2
Доволі легко	3
Дуже легко	4

6. Чи відчуваєте Ви у перші півгодини після сну, що остаточно прокинулися?

	Бали
Дуже сонний	1
Є незначна сонливість	2
Доволі ясна голова	3
Повна ясність думок	4

7. Який Ви маєте апетит у перші півгодини після пробудження?

	Бали
Апетиту зовсім немає	1
Апетит поганий	2
Доволі добрий апетит	3
Прекрасний апетит	4

8. Якщо б Вам довелося готуватися до іспитів в умовах лімітованого часу і використовувати для підготовки ранковий час (4-7 година), наскільки продуктивно Ви б працювали?

	Бали
Абсолютно марно. Я зовсім не міг би працювати	1
Була б деяка користь	2
Праця була б досить ефективною	3
Праця була б високоефективною	4

9. Чи відчуваєте Ви фізичну втому в перші півгодини після сну?

	Бали
Дуже велика млявість	1
Незначна млявість	2
Незначна бадьорість	3
Лише бадьорість	4

10. Якщо наступний день вільний від праці, коли Ви ляжете спати?

	Бали
Не пізніше, ніж звичайно	4
Пізніше на 1 год. і менше	3
На 1-2 год. пізніше	2

11. Чи легко Ви засинаєте за звичайних умов?

	Бали
Дуже важко	1
Доволі важко	2
Доволі легко	3
Дуже легко	4

12. Ви вирішили зміцнити здоров'я за допомогою фізичної культури. Ваш знайомий запропонував займатися разом по 1 год. двічі на тиждень. Для Вашого знайомого найкраще це робити від 7-ї до 8-ї години ранку. Чи є цей період найкращим для Вас?

	Бали
В цей час я перебував би у добрій формі	4
Я був би в доволі добром стані	3
Мені було б важко	2
Мені було б дуже важко	1

13. Коли Ви ввечері відчуваєте себе настільки втомленим, що повинні лягати спати?

Бали	Години
5	20.00-21.00
4	21.01-22.15
3	22.16-00.45
2	00.46-2.00
1	2.01-3.00

14. При двогодинній роботі, яка вимагає від Вас повної мобілізації розумових сил, який із чотирьох запропонованих періодів Ви обрали б, якби були повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня і керувалися тільки особистим бажанням?

	Бали
8.00-10.00	6
11.00-13.00	4

15.00-17.00	2
19.00-21.00	0
15. Як сильно Ви втомлюєтесь до 23-ї години?	Бали
Я дуже втомлююсь	5
Я помітно втомлююсь	3
Я трохи втомлююсь	2
Я зовсім не втомлююсь	0
16. З якої-небудь причини Вам довелося лягти спати на пару годин пізніше, ніж звичайно. Наступного ранку немає необхідності вставати в певний час. Який із чотирьох запропонованих варіантів Вам найбільше підходить?	Бали
Я прокинуся в певний час і більше не засну	4
Я прокинуся в певний час і буду дрімати	3
Я прокинуся в певний час і знову засну	2
Я прокинуся пізніше, ніж звичайно	1
17. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день у Вас вільний. Який із чотирьох запропонованих варіантів для Вас найбільше підходить?	Бали
Спати я буду тільки після нічного чергування	1
Перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати _____	2
Перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю _ _ _ _ _	3
Я повністю висплюсь перед чергуванням	4
18. Ви повинні протягом двох годин виконувати важку фізичну роботу. Який час Ви виберете для цього, якщо будете повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня і зможете керуватися виключно особистими бажаннями?	Бали
8.00-10.00	4
11.00-13.00	3
15.00-17.00	2
19.00-21.00	1
19. Ви вирішили серйозно зайнятися спортом. Вам знайомий пропонує тренуватися 2 рази на тиждень по 1 годині, найкращий час для нього - 22-23-тя година. Наскільки прийнятним був би цей час для Вас?	Бали
Так, я був би в добрій формі	1
Мабуть, я був би в прийнятній формі	2
Трішки пізнувато, я був би в поганій формі	3
Ні, в цей час я б зовсім не зміг тренуватися	4
20. О котрій годині Ви прокидалися в дитинстві під час шкільних канікул, коли час вставання вибирався винятково згідно з Вашим бажанням?	Бали
5.00-6.45	1
6.46-7.45	4
7.46-9.45	3
9.46-10.45	2
10.46-12.00	1



21. Уявіть собі, що Ви можете вільно вибирати свій робочий час. Припустимо, Ви маєте 5-годинний робочий день і Ваша робота цікава й задовільняє Вас. Виберіть собі 5 неперервних годин, коли ефективність Вашої роботи була б найвищою?

	Бали
00.01-5.00	5
5.01-10.00	4
10.01-15.00	3
15.01-20.00	2
20.01-24.00	1

22. В який час роботи Ви досягаєте «піку» трудової діяльності?

	Бали
00.01-4.00	5
4.01-9.00	4
9.01-14.00	3
14.01-17.00	2
17.01-24.00	1

23. Іноді доводиться чути про людей ранкового і вечірнього типу. До якого типу Ви відносите себе?

	Бали
Чітко до ранкового	6
Скоріше до ранкового, ніж до вечірнього	4
Скоріше до вечірнього, ніж до ранкового	2
Чітко до вечірнього	0

Ваш тип Ви можете визначити за сумою балів:

Більше 92	Чітко виражений ранковий тип
77-91	Нечітко виражений ранковий тип
58-76	Аритмічний тип
42-57	Нечітко виражений вечірній тип
Менше 41	Чітко виражений вечірній тип

**Завдання № 2.** Визначення критичних днів фізичного, емоційного та інтелектуального біоритмів.

#### **Хід роботи:**

Згідно теорії біоритмів з моменту народження в організмі людини постійно відбувається незалежно один від одного зміна трьох різних циклів: фізичного з періодом 23 дні, емоційного (28 днів) та інтелектуального (33 дні). Кожний із цих періодів можна розділити на дві частини: перша частина називається позитивною фазою, друга – негативною. Позитивний півперіод є сприятливим для відповідного виду діяльності, а негативний – навпаки. Найбільш несприятливими є так звані критичні дні, коли позитивна фаза циклу змінюється на негативну, а потім негативна на позитивну і т.д. Для фізичного циклу це 1-й і 12-й день, для емоційного – 1-й і 15-й для інтелектуального – 1-й і 17-й. Особливо небезпечно, коли співпадають критичні дні двох і тим більше трьох біоритмів.

Розрахувати індивідуальні біоритми та критичні дні можна за допомогою відповідної комп'ютерної програми. Для цього необхідно знати

лише дату народження. Довідатися про свої біоритми без комп'ютера також нескладно. Для цього підрахуйте ціле число прожитих Вами днів, врахувавши при цьому і високосні роки. Це число розділіть на кількість днів в кожному циклі: для фізичного – на 23, для емоційного – на 28 і для інтелектуального – на 33. Отримана в результаті ділення остача і визначає стан кожного із циклів на сьогоднішній день.

Простежте чи відповідають розраховані біоритми і їх критичні дні Вашому стану. Бажано провести також ретроспективний аналіз подій вашого життя, про які ви пам'ятаєте, співставте їх із синусоїдами біоритмів.

### **III. Самостійна домашня робота**

1. Враховуючи індивідуальний біоритмологічний тип, складіть розпорядок робочого та вихідного дня.
2. Відповідно до фаз багатоденних біоритмів сплануйте свою діяльність, на найближчий місяць. Виберіть найсприятливіші дні, для інтелектуальної розумової праці (написання рефератів, курсових робіт, підготовка до семінарів, контрольних робіт, іспитів тощо). Визначте оптимальні дні для роботи, яка вимагає значних фізичних зусиль (спортивні змагання, туристичні походи, тренування), для спілкування з друзями. Простежте, чи впливає такий підхід на продуктивність та результативність Вашої праці.

### **IV. Рекомендована література**

1. Безпека життєдіяльності та основи валеології: Методичний посібник для практичних занять / М.С.Гончаренко, О.О. Коновалова, Л.В.Васильєва, Н.В. Самойлова, Г.М. Ткаченко. – Харків: ХНУ, 2005. – С.12-19.
2. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
3. Основы валеологии: в трех книгах / Под.общ.ред В.П. Петленко. – Кн. I. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С.298-336.
4. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова фізіологія і валеологія: Лабораторний практикум / За редакцією П.Д. Плахтія: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський, 2005. – С.22-31.

## **Заняття № 2**

**Тема:** Методи оцінки надійності людини.

**Мета:** оволодіти методиками антропометричних вимірювань та дослідження стану кардіореспіраторної системи для експрес-оцінки своєї фізичної надійності.

## I. Контрольні питання теми

1. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я.
2. Критерії здоров'я.
3. Основні чинники, що впливають на здоров'я.
4. Донозологічний (пограничний) стан.

## II. Самостійна аудиторна робота

**Завдання 1.** Вимірювання зросту, маси тіла, розрахунок індексу Кетле.

**Обладнання:** ростомір, медична вага, калькулятор.

### Хід роботи:

Вимірювання проводити без верхнього одягу та взуття.

При вимірюванні зросту піддослідний стає на платформу ростоміра спиною до вертикальної планки в позі «струнко», при цьому він повинен торкатися вертикальної планки п'ятками, тазом (крижова ділянка) та спиною (міжлопаткова ділянка). Голова знаходиться в положенні, при якому нижній край очної ямки і верхній край козелка вухної раковини знаходяться в одній площині. Точність виміру – 0,5 см.

При зважуванні піддослідний стає на середину площадки медичної ваги. Точність виміру до 50 г.

Результати всіх вимірювань та обчислень проведених під час виконання цієї та наступних робіт, заносять до таблиці:

Показник, що вимірюється	Одиниці виміру	Отримані дані
Зріст	см	170
Вага	кг	65

$$\text{Масово-ростовий індекс Кетле} = \frac{\text{Маса тіла (г)}}{\text{Зріст (см)}} = \frac{65000}{170}$$

**Завдання № 2.** Вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у спокої.

**Обладнання:** тонометр, секундомір.

### Хід роботи:

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи найчастіше використовуються такі параметри як пульс, або частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск систолічний (АТс) і діастолічний (АТд). Існує ручний пальпаторний метод дослідження ЧСС і автоматичний. Пальпаторний метод оцінює ЧСС за відчуттям пульсації променевої артерії. Пальпація здійснюється на внутрішній поверхні передпліччя над

променевоzap'ястковим суглобом у ямці між шилоподібним відростком променевої(зовнішньої) кістки й сухожилком променевого м'язу. Підраховують ЧСС за 1 хв.

Для виміру артеріального тиску закріпіть манжетку на плечі піддослідного, рука при цьому розігнута у ліктьовому суглобі, передпліччя лежить на рівній твердій опорі на рівні серця. Нижній край манжетки повинен знаходитись на 3 см вище ліктьового згину. Одяг не повинен стискати плече вище манжетки. Вимірюють АТ за методом Короткова.

**Завдання № 3.** Вимірювання частоти дихання, життєвої ємкості легень (ЖЄЛ).

**Обладнання:** спірометр водяний або сухоповітряний, спирт, вата, секундомір.

*Вимірювання частоти дихання.* В спокійному стані (піддослідний сидить або стоїть), поклавши руку на грудну клітку, підрахувати кількість циклів вдих – видих за одну хвилину.

*Вимірювання життєвої ємкості легень.* Зробити максимальний вдих, затримати дихання, щільно затиснути мундштук спірометра губами й повільно видихнути в трубку все повітря, виключивши видих через ніс. Точність виміру 50-100 мл. Мундштук після кожного піддослідного дезинфікують або змінюють на новий.

**Завдання № 4.** Визначення кардіореспіраторного резерву.

У спокійному стані виміряти ЧСС за 10с. Після глибокого вдиху затримати дихання. Виміряти час затримки дихання на вдиху (ЗДВ). Відразу ж після відновлення дихання повторно виміряти ЧСС за 10 с (ЧСС 2).

Оцінити свій показник ЗДВ:

ЗДВ 40-49 – задовільний (здоровий),

ЗДВ 20-40с – знижений (здоров'я послаблене),

ЗДВ менша за 20 с – незадовільний (є якісь захворювання).

Оцінити показник реакції (ПР) серцево-судинної системи на затримку дихання:

$ПР = ЧСС\ 2 : ЧСС$

$ПР > 1,2$  свідчить про зниження кардіореспіраторного резерву.

**Завдання № 5.** Визначення реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.

Підрахувати ЧСС у спокої за 10 с. Протягом 30 с зробити 20 глибоких присідань, викидаючи руки вперед (проба Мартіне). Підрахувати пульс у перші 10 с після виконання присідань (ЧСС 2) та через 1 хв після присідань (ЧСС 3). Якщо ЧСС не відновилася до величини, що спостерігалася у спокої, продовжувати підраховувати ЧСС доти, поки вона не дорівнюватиме вихідній. Занотувати, скільки часу потрібно було для нормалізації ЧСС.

Розрахувати показник реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження:  $ПР = (ЧСС + ЧСС\ 2 + ЧСС\ 3 - 33) : 10$ .

Оцініть отримані результати:

ПР	Оцінка
0-0,3	Серце в прекрасному стані
0,31-0,6	Серце в гарному стані
0,61-0,9	Серце в середньому стані
0,91-1,2	Серце в посередньому стані
Більше 1,2	Слід терміново звернутися до лікаря

**Завдання № 6.** Визначення стресостійкості серцево-судинної системи.

Виміряти пульс у спокої за 10 с. Максимального швидко і правильно вголос упродовж 30 с вирішуйте один з варіантів математичних завдань:

- віднімайте по цілому непарному числу від цілого непарного числа (наприклад, 3 від 777);

-  $[(13 \times 12 + 444) : 5] \times 20$ ;                       $[(350 - 80) : 3] \times 8 + 280$ ;

-  $(3 \times 37 + 589) : 10 + 80$ ;                       $(300 : 15 \times 20 - 113) : 7$ .

Відразу ж повторно підрахуйте пульс за 10 с (ЧСС 2).

Розрахуйте ПР за формулою:  $ПР = ЧСС 2 : ЧСС$ .

**Оцінка результатів:**  $ПР > 1,3$  свідчить про низьку стресостійкість серцево-судинної системи.

**Завдання № 7.**

Визначення м'язової сили рук.

Опустити пряму руку. Обхопивши динамометр кистю. Максимально стиснути його, не допускаючи додаткових рухів у ліктьовому та плечовому суглобах. Визначте м'язову силу рук окремо для лівої та правої руки.

### III. Самостійна домашня робота

Результати вимірювання та обчислень, отримані на даному занятті, внести у відповідні графи «Паспорта здоров'я», розрахувати індекси здоров'я та адаптаційний потенціал.

### IV. Рекомендована література

1. Безпека життєдіяльності та основи валеології: Методичний посібник для практичних занять / М.С.Гончаренко, О.О. Коновалова, Л.В.Васильєва, Н.В. Самайлова, Г.М. Тимченко. – Харків: ХНУ, 2005. – С.5-11.
2. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 48-60.
3. Основы валеологии: в трех книгах / Под.общ.ред В.П. Петленко. – Кн. II. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С.4-16, 55-61.

## Заняття № 3

**Тема:** Організація індивідуального харчування.

**Мета:** засвоїти принципи раціонального харчування та складання оздоровчих дієт відповідно до енергетичних витрат організму.

### **I. Контрольні питання теми**

1. Принципи раціонального харчування.
2. Позитивний вплив овочів і фруктів на здоров'я людини.
3. Проблема йодної недостатності та шляхи її подолання.
4. Недостатнє харчування та його наслідки.
5. Зміни в організмі при ожирінні.
6. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини.
7. Витрачання енергії при різних видах діяльності.

### **II. Теми для виступів та рефератів**

1. Альтернативні види харчування: вегетаріанство, роздільне харчування, харчування сирово їжею, харчування у відповідності до груп крові.
2. Атеросклероз та його профілактика.

### **III. Самостійна аудиторна робота**

**Завдання 1.** Визначення добових витрат енергії.

**Обладнання:** таблиці добових витрат енергії при різних видах діяльності, медична вага, калькулятор.

#### **Хід роботи:**

Складання оздоровчих дієт повинно базуватись на принципах раціонального харчування і в першу чергу калорійність харчового раціону повинна відповідати добовим енерговитратам організму.

Добові енерговитрати включають три складові: 1) основний обмін; 2) специфічну динамічну дію їжі або термогенну дію їжі; 3) витрату енергії на м'язову діяльність.

Основний обмін – енергія необхідна для підтримання процесів життєдіяльності організму в стані повного спокою з виключенням всіх ендогенних та екзогенних впливів. Ця величина постійна для даної людини і залежить від маси тіла (розвитку м'язів), зросту, віку, характеру харчування (недоїдання, переїдання), стану ендокринної системи, стану внутрішніх органів.

Термогенна дія їжі – підвищення енергетичного обміну після прийому різних харчових речовин (це енергія, яка необхідна для процесів травлення, всмоктування, транспорту, метаболізму і т.д.). Найбільшу термогенну дію має білок, причому, споживання білка малими порціями сприяє більшому зростанню обміну, ніж однократний прийом всієї кількості (специфічна динамічна дія білків – 26,8%, вуглеводів – 2,8%). Термогенез у людей з ожирінням менший, ніж у тих, хто має нормальну масу тіла.

Енерговитрати організму значно зростають внаслідок м'язової діяльності: чим важча робота виконується, тим більші енерговитрати організму. В залежності від інтенсивності праці виділено п'ять професійних груп. Рекомендовані рівні споживання енергії дорослим працездатним населенням наведені в додатку 1.

Енерговитрати дітей і школярів зростають з віком (додаток 2).

Для підрахунку індивідуальних енерговитрат складіть розпорядок дня із зазначенням тривалості кожного виду діяльності та, користуючись таблицями витрати енергії, (додаток 3 та 4) визначте скільки витрачаєте енергії протягом доби на 1 кг маси тіла. Помножте отриманий результат на масу тіла – це будуть ваші енерговитрати за добу. Згідно принципів раціонального харчування аналогічною має бути і калорійність вашого добового раціону.

**Завдання № 2.** Складання меню та підрахунок калорійності раціону.

**Обладнання:** таблиці хімічного складу та калорійності продуктів, калькулятор.

### **Хід роботи:**

Складаючи харчовий раціон необхідно враховувати такі дані:

- калорійність харчового раціону повинна відповідати добовим витратам енергії;

- при чотирьохразовому харчуванні I-й сніданок становить 25% добової енергетичної цінності раціону, II-й сніданок – 15%, обід – 35%, вечеря – 25%; для учнів: I-й прийом їжі – 20%, II-й – 20%, обід – 40%, вечеря – 20%;

- калорійність харчового раціону визначають виходячи з вмісту поживних речовин та їх енергетичної цінності (1 г білків і вуглеводів – 17,2 кДж або 4,1 ккал, 1 г жиру – 39,0 кДж або 9,3 ккал);

- при складанні харчового раціону необхідно врахувати оптимальні для осіб даного виду праці (для дітей певного віку) кількості білків, жирів, вуглеводів. Для дітей від 3 до 15 років добова потреба в білках – 2,5 г на 1 кг маси, від 15 до 17 років – 3,0 г, для дорослих 1-1,5 г; потреба в жирах така ж сама як і в білках (або дещо менша), а потреба у вуглеводах в 4 рази більша (додатки 2, 5, 6).

- близько 50% (не менше 30%) білків повинно надходити з продуктами тваринного походження;

- в харчовий раціон повинні також входити вітаміни, мінерали, солі, вода і «баластні» речовини;

- не вся спожита їжа засвоюється, тобто всмоктується в травному тракті і використовується організмом, змішана їжа засвоюється в середньому на 90%.

З врахуванням вище зазначених рекомендацій студенти повинні скласти меню для себе або для школяра будь-якого віку. Використовуючи таблиці хімічного складу та енергетичної цінності продуктів харчування (додаток 7), підрахувати калорійність складного меню, кількість в ньому поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів).

Дані обчислення занести в таблицю поданого взірця:

Меню	Перелік харчових продуктів	Кількість харчових продуктів, г	Кількість компонентів, г			Калорійність, ккал
			білки	жири	вуглеводи	
I сніданок: 1) 2)						
II сніданок: 1) 2)						
Обід: 1) 2) 3)						
Вечеря: 1) 2)						
<b>ВСЬОГО:</b>						

Вирахувати співвідношення білків і жирів тваринного і рослинного походження, простих та складних вуглеводів.

Проаналізувати результати обчислень та зробити висновок, чи відповідає дане меню принципам раціонального харчування, а в разі невідповідності – провести його корекцію.

#### **IV. Рекомендована література**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 158-184.
2. Основы валеологии: в трех книгах / Под.общ.ред В.П. Петленко. – Кн. I. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С.342-403.
3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова фізіологія і валеологія: Лабораторний практикум / За редакцією П.Д. Плахтія: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський, 2005. – С.163-182.



4. Сестринська справа / За ред. М.Г. Шевчука. – К.: Здоров'я, 1992. – С. 301-312.
5. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 368 с.

## Заняття № 4

**Тема:** Вивчення чинників, що загрожують психічному здоров'ю індивіда та їх усунення.

**Мета:** оцінити стан власного психічного здоров'я та визначити чинники, які йому загрожують; ознайомитись із загальними принципами профілактики дистресів.

### I. Контрольні питання теми

1. Фізіологічні основи психічної діяльності.
2. Поняття психічного здоров'я.
3. Фактори ризику щодо психічних захворювань в епоху НТР.
4. Стрес як адаптивна реакція.
5. Механізми впливу емоцій на вегетативні процеси в організмі.
6. Роль психіки у профілактиці, подоланні дистресів та відновленні функцій організму.
7. Саморегуляція, її види
5. Автогенне тренування як механізм саморегуляції особистості.

### II. Самостійна аудиторна робота

**Завдання 1.** Визначення стресового навантаження на організм.

#### Хід роботи:

Для з'ясування стресового навантаження на організм використовують тест на стрес. Якщо Ви в останні роки зазнавали яких-небудь стресів, то випишіть бали тих позицій, що відповідають пережитим Вами подіям.

Смерть коханої людини – 10

Розлучення – 7

Одруження (заміжжя) – 5

Звільнення – 5

Серйозна хвороба коханої людини – 5

Вагітність – 4

Важливі зміни в роботі – 4

Важливі зміни в особистому житті – 4

Важливі зміни у вашому фінансовому становищі – 4

- Фінансові труднощі – 3
- Передменструальна нервозність – 3
- Відносини з родичами – 3
- Особистий успіх – 3
- Випускні іспити – 3
- Переїзд на іншу квартиру – 3
- Безсоння або сонливість – 2
- Конфлікт із ДАІ – 1.

### **Оцінка результатів:**

Якщо сума балів, яку Ви набрали, менша за 10 балів, то вважайте, що у Вас все добре. Стресів на Вашу долю випало досить мало, і про них не варто говорити серйозно. Прогноз Вашого здоров'я на майбутні місяці оптимістичний.

Якщо Ви набрали 10-17 балів, виходить, у Вашому житті відбулися серйозні зміни. Для того, щоб у Вас не було серйозних проблем зі здоров'ям, постарайтеся забути про свої хвилювання і легше ставитись до наявних ускладнень.

Якщо Ви набрали більше, ніж 18 балів, то Ваше становище достатньо серйозне. Тиск стресів, яких Ви зазнали, занадто великий, що може позначитися на Вашому здоров'ї. У наступні місяці дотримуйтесь спокійного режиму, більше відпочивайте. Якщо не можете самостійно впоратися зі стресом, звертайтеся до психолога чи до лікаря.

### **Завдання № 2.** Визначення рівня стресостійкості.

#### **Хід роботи:**

Визначення стійкості до стресу проводиться за тестом, в якому кожна позитивна відповідь оцінюється п'ятьма балами, а негативна – 0 балів.

Відповівши на всі питання, необхідно підрахувати суму набраних балів.

1. Чи обідаєте Ви щодня?
2. Чи спите Ви 7-8 годин на добу?
3. Чи є взаєморозуміння у Вашій родині?
4. Чи є у Вас друг, що може прийти на допомогу у важку хвилину?
5. Чи регулярно Ви займаєтеся спортом?
6. Чи курите Ви?
7. Чи вживаєте Ви алкогольні напої?
8. Чи відповідає Ваша вага вашому зростові (зріст - 112 см = вага кг)?
9. Чи є у Вас тверді переконання?
10. Чи часто Ви ходите в кіно, відвідуєте театр?
11. Чи багато у Вас знайомих, друзів?
12. Чи обговорюєте Ви з ними свої проблеми?
13. Чи є у Вас скарги на здоров'я?

14. Чи спокійні Ви під час суперечок?
15. Чи ділитеся Ви своїми проблемами з колегами, сусідами?
16. Чи встигаєте Ви відпочивати?
17. Чи раціонально Ви використовуєте свій вільний час?
18. Чи часто Ви п'єте міцний чай або каву?
19. Чи любите Ви поспати в день?
20. Чи приймаєте Ви заспокійливі лікарські засоби?

#### **Оцінка результатів:**

До 30 балів – у Вас є «імунітет» проти стресу.

30-49 балів – Ви швидко забуваєте про стресові ситуації.

50-74 бала – Ви дуже піддатливі стресам.

Більше 75 балів – щоб позбутися піддатливості стресу, Вам необхідна допомога друзів, фахівців або лікаря.

#### **Завдання № 3.** Визначення групи нервово-психічної стійкості.

##### **Хід роботи:**

Дослідження проводиться за допомогою анкети «Прогноз».

Результат анкетування визначається за 10-бальною шкалою, на підставі якої робиться висновок про групу нервово-психічної стійкості.

На запропоновані 84 питання Ви повинні відповісти «так» або «ні». У випадку позитивної відповіді ставте знак «+», відповідно до номеру питання, при негативній — «-». Правильних або неправильних відповідей тут немає, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати. Відповідайте виходячи з того, що більше відповідає вашому станові або уявленням про себе.

Методика має дві шкали: шкалу достовірності та шкалу нервово-психічної стійкості. Обробка результатів починається з першої шкали. Якщо сума балів за нею складає 10 і більше, то оцінка за другою шкалою не проводиться, тому що результати обстеження вважаються недостовірними. Показник другої шкали отримують простою сумою позитивних і негативних відповідей, що збіглися з ключем.

Поняття «нервово-психічна нестійкість» поєднує в собі цілий ряд передпатологічних і частково патологічних проявів особистості, що призводять до зривів нервової системи та психічної діяльності навіть при незначних психічних або фізичних навантаженнях.

##### **Анкета «Прогноз»**

1. Іноді мені в голову приходять такі недобрі думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. Закрепи в мене бувають рідко.
3. Часом у мене бувають такі напади сміху і плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

4. Часом мені так і хочеться вилятися.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Раз на тиждень або частіше я без будь-якої причини несподівано відчуваю жар у всьому тілі.
8. Буває, що я пропускаю передові статті в газетах.
9. Буває, що я серджуся.
10. Зараз мені складно сподіватись на те, що я чогось досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах та інших громадських заходах.
13. Найскладніша боротьба для мене — боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми і посмикування в мене бувають досить рідко.
15. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
16. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені заманеться, а не там, де належить.
19. Я вважаю, що моє подружнє життя таке ж добре, як і в більшості моїх знайомих.
20. Іноді в мене буває таке відчуття, що я просто повинен заподіяти шкоду самому собі або комусь іншому.
21. У дитинстві в мене була така компанія, де всі прагнули завжди і у всьому стояти один за одного.
22. У грі я прагну виграти.
23. Після декількох років депресії більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед своїх знайомих поважних людей, це ніби надає мені вагу у власних очах.
26. Я був би доволі спокійним, якщо б у когось з моєї родини були б неприємності через порушення закону.
27. С моїм здоровим глуздом коїться щось не те.
28. Мене турбують сексуальні питання.
29. Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки в мене такі ж спритні, як раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
32. Гадаю, що я людина приречена.
33. Були випадки, коли мені було складно утриматися від того, щоб щонебудь не вкрасти в когось або де-небудь, наприклад, в магазині.
34. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що при обговоренні деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
37. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

38. Моя зовнішність мене цілком влаштовує.
39. Я майже впевнений у собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвилюваним.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодня вживаю багато води.
43. Буває, що неприємна або навіть непристойна історія викликає у мене сміх.
44. Я завжди буваю щасливішим, коли я один.
45. Хтось робить спробу впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я зазвичай почуваю себе самотнім.
48. Мене сердить, коли мене кваплять.
49. Мене легко привести у збентеження.
50. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
51. Часто мені хочеться померти.
52. Бувало, що я кидав розпочату справу через те, що лякався, що не справлюсь з нею.
53. Майже кожного дня трапляється щось таке, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюсь байдуже, вони мене не хвилюють.
55. Напади поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
57. У мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання і погляди непохитні.
59. В мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина знервована і легко роздратовуюсь.
61. Мені здається, що передчуття в мене таке ж, як і в інших (не гірше).
62. Усе в мене виходить погано, не так, як треба.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе втомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що я забуваю, куди поклав речі.
67. Я дуже уважно ставлюсь до того, як я вдягаюся.
68. Пригодницькі романи мені подобаються більше, ніж романи про кохання.
69. Мені дуже складно пристосуватись до нових умов життя, праці. Перехід до будь-яких нових умов життя, праці, навчання здається мені досить складним.
70. Мені здається, що по відношенню до мене дуже часто діють несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Мій настрій часто не збігається з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю почуття втоми від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене звертають увагу частіше, ніж на інших.
75. В мене трапляються головні болі і запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли я хотів би нікого не бачити.

77. Мені складно прокинутися в призначений час.  
 78. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його непокараним.  
 79. В дитинстві я був вередливим і роздратованим.  
 80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися в невропатолога й психіатра.  
 81. Іноді я вживаю валеріану, кодеїн, заспокійливі засоби.  
 82. Чи є у Вас засуджені родичі?  
 83. Чи мали Ви приводи потрапити в міліцію?  
 84. Чи залишалися Ви в школі на другий рік?

### КЛЮЧ

Шкала достовірності	Шкала нервово-психічної стійкості	
	Ні	так
1 4 6 8 9 11 15 17 18 22 25 31 34 36 43	3 5 7 10 16 20 26 27 29 32 33 35 37 40 41 42 44 45 47 48 49 50 51 52 53 56 57 59 60 62 63 64 65 66 67 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84	2 12 13 14 19 21 23 24 28 30 38 39 46 54 55 58 61 68

Виходячи з результатів обстеження, виноситься оцінка за 10 - бальною шкалою.

### Методика визначення групи нервово-психічної стійкості

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група нервово-психічної стійкості	Прогноз
5 і менше 6	10 9	I. Висока нервово-психічна стійкість	Сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II. Добра нервово-психічна стійкість	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III. Задовільна нервово-психічна стійкість	Сприятливий
29-32 33 і більше	2 1	IV. Незадовільна нервово-психічна стійкість	Несприятливий

### **III. Самостійна домашня робота**

1. За методикою Будасі (додаток 8) визначити рівень самооцінки, очікуваної оцінки та оцінку інших людей.
2. Визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності за допомогою методики Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна (додаток 9).  
Результати обстеження занести у відповідні графи «Паспорта здоров'я».

### **IV. Рекомендована література**

1. Безпека життєдіяльності та основи валеології: Методичний посібник для практичних занять / М.С.Гончаренко, О.О. Коновалова, Л.В.Васильєва, Н.В. Самайлова, Г.М. Ткаченко. – Харків: ХНУ, 2005. – С.34-54.
2. Васильєв В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991.
3. Васильєва З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – М.: Медицина, 1984. – С. 220-252.
4. Грибан В.Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 61-79.
5. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН. – 192 с.
6. Основы валеологии: в трех книгах / Под.общ.ред В.П. Петленко. – Кн. II. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С.186-198.
7. Сестринська справа / За ред. М.Г. Шевчука. – К.: Здоров'я, 1992. – С. 320-328.

## **Практичний змістовий модуль 2**

### **Шляхи попередження хвороб та різних форм девіації**

#### **Заняття № 5**

**Тема:** Профілактика різних форм наркотичної залежності.

**Мета:** поглибити і закріпити знання матеріалу теми (обговорення контрольних питань); оволодіти знаннями і навичками організації і проведення заходів, спрямованих на профілактику і лікування захворювань залежної поведінки.

#### **I. Контрольні питання теми**

1. Соціальні, медико-біологічні та психічні чинники пияцтва.
2. Вплив алкоголю на функції організму. Ступені сп'яніння.
3. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм формування алкогольної залежності.

4. Алкоголізм, його стадії. Вікові та статеві особливості алкоголізму.
5. Причини куріння.
6. Вплив складників тютюнового диму на організм людини. Нікотинізм.
7. Наркоманії і токсикоманії.
8. Основні напрямки профілактики шкідливих звичок.

## **II. Теми для рефератів і виступів**

1. Алкогольна ембріопатія.
2. Наркоманія і токсикоманія майбутніх батьків – причина дитячої інвалідності.
3. Пасивне куріння.

## **III. Самостійна аудиторна робота**

### **Завдання 1.** Тестування ризику наркотизації.

#### **Хід роботи:**

При визначенні чинників наркотизації дітей та підлітків слід користуватися багато причинною теорією її мотивації. Всі чинники можна розділити на 4 групи: соціальні, біологічно-конституційні, медичні та індивідуально психічні. В залежності від віку, статі, місця проживання, типу навчального закладу, сімейного стану кожен з наведених чинників («Медико-соціальна карта обстеження учня навчального закладу», В.Безпалько, 2002) має свою силу впливу. Дану карту доцільно використовувати впродовж перебування дитини чи підлітка в навчальному закладі. Це допоможе визначити ризик виникнення наркоманії, що в свою чергу дозволить своєчасно провести корекційні заходи.

### **Медико-соціальна карта обстеження учня (студента) навчального закладу**

№ \_\_\_\_\_  
Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_  
Індивідуальний код \_\_\_\_\_  
Стать \_\_\_\_\_  
Рік народження \_\_\_\_\_  
Назва навчального закладу \_\_\_\_\_  
Домашня адреса \_\_\_\_\_



## Чинники ризику початку наркоманії

№ п/п	Характеристика чинників	Сила впливу
1	2	3
	<b>СОЦІАЛЬНІ</b>	
	<i>Сім'я</i>	
1.	повна	-1
	<i>Неповна (підліток виховується матір'ю)</i>	
2.	колгоспниця	+0,5
3.	службовець	+0,7
4.	робітниця	+0,7
5.	педагог	+ 0,8
	<i>Неповна (підліток виховується батьком)</i>	
6.	колгоспник	+ 0,7
7.	службовець	+0,8
8.	робітник	+0,8
9.	Не працює	+0,9
	<i>Виховується матір'ю і вітчимом</i>	
10.	відношення хороші	-0,9
11.	відношення конфліктні	+1
12.	відношення індиферентні	+0,5
	<i>Виховується батьком та мачухою</i>	
13.	відношення хороші	-0,7
14.	відношення конфліктні	+1
15.	відношення індиферентні	+0,6
	<i>Виховується іншими родичами</i>	
	<i>Виховується в іншій сім'ї</i>	
16.	близькими	+0,7
17.	далекими	+0,9
	<i>Виховується в іншій сім'ї</i>	
18.	всиновлення	+0,3
19.	опікунство	+0,5
	<i>Альтернативні цінності</i>	
20.	Рок-музика, «джангл», «реп», «рейв», «кислотний напрямок», сучасної музичної культури	+0,8
21.	Класична музика і класичне мистецтво	-1
22.	Екстремальні (прогресивні) види спорту (карате, рукопашний бій, у-шу, дзю-до, козацький стиль боротьби, альпінізм, гірськолижний спорт)	-0,5
23.	Пригодницька література	-0,3
24.	Телебачення	-0,2
25.	Цікавиться трилерами	+ 0,1
26.	- фільмами жахів	+0,3
27.	- порнофільмами	+1
28.	- еротичними фільмами	+0,9
29.	- детективами	-0,3
	<i>Відношення до формальних угруповань</i>	

30.	не входить до формальної регламентованої структури	-0,9
	<i>Входить до формальної структури</i>	
31.	займає там роль підлеглого	+0,9
32.	роль лідера	+0,2
33.	індиферентну роль	+0,1
	<i>Характер нерегламентованої групи</i>	
34.	соціально-нейтральний	+0,3
	<i>Асоціальний</i>	
35.	відкритий	+0,7
36.	закритий	+0,9
	<i>Антисоціальний</i>	
37.	відкритий	+0,9
38.	закритий	+1
39.	з постійним лідером	+1
40.	без постійного лідера	+0,9
	<i>Становище в нерегламентованій групі</i>	
41.	індиферентна роль	+0,9
42.	підлеглий	+0,8
43.	лідер	+0,5
44.	роль приниженого підлеглого	+1
	<b>Тип навчального закладу</b>	
	<i>Школа</i>	
45.	міська	+0,1
46.	сільська	-0,3
47.	ліцей	+0,1
48.	гімназія	+0,1
	<i>Навчальний заклад з поглибленим вивченням</i>	
49.	математики	+0,4
50.	іноземної мови	+0,4
51.	біології	+0,2
52.	інших предметів	+0,2
53.	СПТУ	+1
54.	технікум	+0,7
	<i>Соціально-правові санкції</i>	
55.	відсутні	0
56.	має судимість	+0,8
57.	умовна судимість	+0,6
58.	відбував покарання	+0,9
59.	повторна судимість	+1
	<i>Характер асоціальної і антисоціальної діяльності</i>	
60.	злочин проти людей	+1
61.	майновий злочин	+0,9
62.	злочин, пов'язаний з наркотичними і психоактивними речовинами	+1
63.	ненавмисний злочин	+0,7
	<i>Виявляє інтерес</i>	
64.	гуманітарна спрямованість стійка	-1
65.	гуманітарна спрямованість нестійка	+0,5
66.	технічна спрямованість стійка	-1
67.	технічна спрямованість нестійка	+0,5
68.	спортивна спрямованість стійка	-1

69.	спортивна спрямованість нестійка	+0,5
70.	зацікавленість фактично відсутня	+1
	<i>Бажає продовжувати навчання у вищому навчальному закладі</i>	
71.	технічному	-0,9
72.	гуманітарному	-1
73.	юридичному	-1
74.	медичному	-1
75.	економічному	-1
76.	аграрному	-0,9
77.	фізичного виховання	-0,8
78.	військовому	-1
	<i>Не бажає продовжувати навчання</i>	
79.	Мотивація відсутності знань	+0,7
80.	Мотивація відсутності коштів у батьків, опікунів	+0,7
81.	Відсутність бажання продовжувати навчання	+1
	<b>МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ</b>	
	<b><i>Наркологічна і психічна обтяжливість</i></b>	
	<i>Алкоголізм</i>	
82.	батько	+0,8
83.	мати	+0,9
84.	мати і батько	+1
85.	більше двох членів сім'ї	+1
	<i>Вживання наркотиків</i>	
86.	батько	+1
87.	мати	+1
88.	брати і сестри	+1
89.	більше двох членів сім'ї	+1
	<i>Черепно-мозкова травматизація</i>	
90.	до 3-х років	+1
91.	від 3-х до 7 років	+0,9
92.	від 7 до 12 років	+0,8
93.	після 12 років	+0,5
	<i>Нейроінфекції</i>	
94.	до 3-х років	+1
95.	від 3-х до 7 років	+0,9
96.	від 7 до 12 років	+0,5
	<i>Ураження ЦНС іншої етіології</i>	
97.	поліомієліт	+0,5
98.	дитячі інфекції	+0,5
99.	отруєння нейротоксичними речовинами	+0,6
100.	ураження ЦНС невідомого генезу	+0,7
	<i>Епілептичні напади</i>	
101.	відсутні	0
	<i>Умовно-епілептичні феномени</i>	
102.	сноходіння	+0,5
103.	розмови під час сну	+0,5
104.	судоми в ранньому дитинстві	+0,7
105.	малі епілептичні напади	+0,8
	<i>Великі епілептичні напади</i>	
106.	1 -2 рази на рік	+0,8

107.	1 раз на місяць	+0,9
108.	більше 1 разу на місяць	+1
	<i>Тип акцентуації характеру</i>	
109.	гіпертимність	+1
110.	шизоїдність	+1
111.	нестійкість	+1
112.	циклоїдність	+0,8
113.	емоційна лабільність	+0,7
114.	астеноневротичність	+0,2
115.	істероїдність	+0,3
116.	епілептоїдність	+1
117.	конформність	+0,2
118.	сенситивність	+0,2
119.	психастенічний тип	+0,3
120.	змішаний тип	+0,5
	<i>Ступінь сили прояву</i>	
121.	не визначається	-0,5
122.	прихована акцентуація	+0,1
123.	маніфестна акцентуація	+0,1
124.	є потреба в додаткових спостереженнях для виключення психопатії (психопатизації)	+0,8
	<i>Психопатизація особистості</i>	
125.	помірна психопатія	+0,9
126.	виражена психопатія	+1
127.	важка психопатія	+1
	<i>Рівень інтелекту (Ю)</i>	
128.	високий (IQ не менше 120)	-1
129.	хороша норма (110-119)	-0,5
130.	середня норма (90-109)	-0,2
131.	низька норма (80-89)	+0,5
132.	межуюча зона (70-79)	+0,8
133.	дефект інтелекту (менше 70)	+1

**Оцінка тесту** (усі чинники закодовані в балах від -1 до +1):

- до 0 – ризик виникнення наркотизації відсутній;
- від 0-5 – ризик наркотизації незначний (потребує педагогічної корекції);
- 6-9 – значний ризик наркотизації (потребує педагогічної, психологічної, у деяких випадках медичної корекції);
- 10 і більше балів – ризик наркотизації високий (потребує комплексної медико-психологічної та педагогічно-соціальної корекції).

#### **IV. Рекомендована література**

1. Безпалько В.В. Визначення медико-соціальних чинників ризику виникнення наркоманії серед учнів навчальних закладів: Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. – 20с.

2. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 204-226.
3. Оржеховська В.М. Методика позбавлення неповнолітніх наркогенних звичок: Методичний посібник. – К.: ІСДО, 1995. – 262 с.
4. Основы валеологии: в трех книгах / Под.общ.ред В.П. Петленко. – Кн. III. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С.353-381.
5. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / За ред.. П.Д. Плахтія: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський, 2005. – С.147-155.

### **Заняття № 6**

**Тема: Основи планування сім'ї.**

**Мета: вивчити морфофункціональні особливості статевих органів і закономірності психосексуального розвитку, покази і протипокази до застосування засобів контрацепції, оволодіти симптомо-термальним методом визначення ймовірності вагітності.**

#### **I. Контрольні питання теми**

1. Поняття про репродуктивне здоров'я.
2. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.
3. Фізіологія репродуктивної системи.
4. Етапи психосексуального розвитку.
5. Статеве виховання дітей і підлітків.
6. Сексуальна свобода і сексуальна стриманість.
7. Психофізіологічні особливості сексуальності осіб чоловічої і жіночої статі.
8. Особливості протікання вагітності у дівчаток-підлітків і вплив її на фізичне і психічне здоров'я неповнолітніх.
9. Контрацептивні засоби.
10. Симптомо-термальний метод визначення ймовірності наступлення вагітності.

#### **II. Самостійна аудиторна робота**

**Завдання 1. Діагностика функціонального стану яєчників жінки.**

**Хід роботи:**

Користуючись літературними даними, таблицями намалювати схему 28-добового менструального циклу з відображенням гормональної активності окремих його фаз.

Ознайомившись з нижче описаними *тестами діагностики функціонального стану яєчників*, дайте характеристику окремих фаз 28-добового менструального циклу. Покажіть графічно зміни температури тіла дівчинки (жінки) протягом 28-добового менструального циклу.

*Визначення базальної температури (БТ).* Це один із найбільш поширених методів діагностики функціонального стану яєчників. В його основі лежить гіпертермічний вплив прогестерону на терморегуляційні центри. Вимірюють базальну температуру в прямій кишці (ректальна температура) щоденно вранці (після пробудження) протягом 5-8 хв одним і тим же термометром. Показники температури використовують для побудови спеціальних графіків.

При нормальному менструальному циклі (МЦ) крива базальної температури має двофазний характер. Перша фаза характеризується дещо нижчим рівнем базальної температури, ніж друга. Прогестерон має властивість підвищувати температуру тіла. Оскільки після овуляції жовте тіло починає виробляти прогестерон і концентрація в крові останнього підвищується, то в другій половині циклу температура тіла жінки на 0,6-0,8 градуса вища, ніж у першій половині циклу. Момент підвищення температури свідчить про те, що овуляція відбулася.

*Феномен "листка папороті".* Найбільш виражені циклічні зміни кристалізації характерні для слизу з шийки матки та носа. Слиз при висушуванні формує кристали за типом "листка папороті". Кристалізація відбувається під впливом жіночих статевих гормонів, рН середовища. При зростанні рН слизу від 3,2 до 6 його кристалізація підвищується. Феномен кристалізації слизу із шийки матки і слизу із носа перш за все вказує на рівень естрогенів в організмі (*таблиця 1*).

Таблиця 1

Оцінка типів кристалізації слизу із шийки матки

Мікроскопічна картина	Позначення	Рівень естрогенної насиченості організму
Кристалізація відсутня, слиз аморфний, у висушеній краплині скупчення клітинних елементів	-	Глибокий естрогенний дефіцит
Кристалізація з нечітким рисунком у вигляді окремих гілочок і голок кристалів, які губляться серед аморфної маси і клітинних елементів	+	Незначна
Чітко виражена структура листка папороті з тонким і чітким рисунком	++	Помірна
Великі кристали групуються у вигляді листків папороті з масивними гілочками, потовщеними в 2-3 рази, гілочки розходяться під кутом 90°	+++	Максимальна

При правильному овуляторному МЦ кристалізація слизу із шийки матки і з носа має циклічний характер. В міру збільшення естрогенів в організмі вона (кристалізація) набуває все більш чіткої структури. Після овуляції, в період розквіту жовтого тіла, структура кристалів руйнується і зникає.

З 1-го по 5-6-ий день МЦ висушені препарати шийного слизу мають аморфний вигляд, кристалізація відсутня, її слабкі сліди з'являються на 6-8-й день. Максимального прояву (++++) кристалізація слизу набуває на 8-14-й день МЦ. На початку прогестеронової фази - (через 24 години після овуляції) починається руйнування "листа папороті" - втрата галуження аж до повного розчинення. В період найбільшого розквіту жовтого тіла мазок шийного слизу знову набуває аморфного вигляду.

Кристалізація слизу з носа протягом МЦ змінюється ідентично кристалізації цервікального слизу. Його досліджують у жінок з запальними захворюваннями слизової оболонки шийки матки, а також у дівчат.

При отриманні мазка необхідно слідкувати за тим, щоб у препарат не попала вода, що може істотно змінити характер кристалізації. Слиз на предметне скло наносять тонким шаром, висушують на повітрі протягом 5-10 хв. Розглядають препарат під мікроскопом при збільшенні в 100-200 разів.

*Цитологічний метод.* Дослідження цитологічної картини піхвового слизу дозволяє встановити усі фази МЦ, які зумовлені гормональною фазою яєчників. Цитологічну картину вмісту піхви успішно використовують з діагностичною метою.

Розрізняють чотири ступені естрогенної насиченості організму. Перший ступінь - різка естрогенна недостатність. В мазку з піхвового вмісту присутні лише атрофічні клітини і лейкоцити. Другий ступінь - помірна естрогенна недостатність. В мазку переважають клітини базального шару, невелика кількість лейкоцитів і клітин проміжного типу. Третій ступінь - помірна насиченість організму естрогенами. Четвертий ступінь - достатня естрогенна насиченість. В мазку багато ороговілих клітин, невелика кількість клітин проміжного типу. Лейкоцити і базальні клітини відсутні.

*Уроцітограма.* Оскільки багатошаровий плоский епітелій піхви, епітелій сечового міхура та уретри утворюються з урогенітального синуса, вони однаково реагують на дію естрогенних гормонів, а тому за допомогою мазка, приготовленого з осаду сечі, визначають функціональний стан яєчників.

*Зміни складу крові.* В середині МЦ зростає кількість усіх формених елементів, гемоглобіну, загального білка та його фракцій. З початку менструації і до овуляції настають зворотні зміни. З показників крові протягом МЦ найбільш виразно змінюється вміст тромбоцитів і еозинофілів.

Крива зміни тромбоцитів протягом МЦ має два піки - перший на 8-й і другий - на 14-й день. При цьому другий пік кривої вмісту тромбоцитів співпадає з підвищенням базальної температури. Концентрація еозинофілів у крові в першій фазі МЦ більша, ніж у другій.

Звичайно, більш повну інформацію про функціональний стан яєчників можна отримати, визначаючи вміст жіночих статевих гормонів у крові і сечі. Проте такі методи досить складні і вимагають наявності певного обладнання і стандартних наборів хімреактивів.

Інформативним показником становлення статевої функції є період перших менструацій. Віковий період їх становлення коливається в межах 12-16 років, частіше 12-13 років. Відсутність вторинних статевих ознак у 13-14 років і

менструації в 15 років, а також поєднання тривалої відсутності менструації з слабким розвитком вторинних статевих ознак і гіпоплазією матки у віці 15-17 років розцінюються як затримка статевого розвитку (ЗСР). У дівчаток, які займаються спортом, ЗСР зустрічається значно частіше, ніж в інших, і це вважається нормою.

#### **IV. Рекомендована література**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 80-109.
2. Говорун Т.В., Шарган О.М. Батькам про статеве виховання дітей. – К., 1990. – 156 с.
3. Имелинский К. Психогигиена половой жизни. – М.: Медицина, 1972. – 256 с.
4. Юнда И.Ф. Половая жизнь и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1985. – 184 с.

#### **Заняття № 7**

**Тема: Профілактика венеричних хвороб (семінар).**

**Мета: ознайомитись з можливими шляхами зараження венеричними хворобами, їх ознаками та основними напрямками профілактики.**

#### **I. Контрольні питання теми**

1. Історичні аспекти та статистичні дані щодо поширення венеричних хвороб.
2. Сифіліс: збудники, особливості розповсюдження, ознаки хвороби, діагностика та поняття про лікування.
3. Вроджений сифіліс, його прояви.
4. Гонорея: збудники, шляхи передачі, симптоми хвороби. Особливості перебігу гонореї у жінок і дітей.
5. Інші інфекції, що передаються статевим шляхом: трихомоноз, уrogenітальний хламідіоз і мікоплазмоз, статевий герпес та ін.
6. Основні напрямки профілактики венеричних хвороб:
  - а) статеве та моральне виховання як основа профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом;
  - б) санітарно-освітня робота;
  - в) обстеження вагітних, донорів, декретованих груп населення;
  - г) облік, диспансерне спостереження та контроль за якістю лікування хворих;
  - д) індивідуальна профілактика.



## **II. Рекомендована література**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 110-116.
2. Страшко С.В., Кривич І.П., Левицька Л.М. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. – К.: Освіта України, 2006.

## **Заняття № 8.**

**Тема: Шляхи подолання ендемії ВІЛ/СНІДу в Україні (семінар).**

**Мета: ознайомити студентів з досвідом організації роботи щодо запобігання поширенню ВІЛ-інфекції в системі освітніх закладів та показати роль державних, неурядових та комерційних структур у профілактиці ВІЛ/СНІДУ.**

## **I. Контрольні питання теми**

- 2) Епідеміологія ВІЛ/СНІДу.
- 3) Шляхи інфікування ВІЛ.
- 4) Ризик інфікування і вразливі групи.
- 5) Що відбувається при зараженні ВІЛ-інфекцією? Симптоми ВІЛ-інфекції.
- 6) Діагностика ВІЛ-інфекції.
- 7) Лікування ВІЛ-СНІДу.
- 8) Профілактика ВІЛ-інфекції.

## **II. Рекомендована література**

1. Сестринська справа / За ред. М.Г. Шевчука. – К.: Здоров'я, 1992. – С. 483-490.
2. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/Сніду // Навчально-методичний посібник. – К.: Освіта України, 2006. – С. 111-187.
3. Страшко С.В., Кривич І.П., Левицька Л.М. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. – К.: Освіта України, 2006.

## САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Заняття, на якому здійснюється контроль
1		<p>Вплив на стан здоров'я людини екологічних чинників:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) природне довкілля як середовище життєдіяльності людини;</li> <li>2) чинники техногенного забруднення довкілля;</li> <li>3) екологічний стан України та її регіонів;</li> <li>4) вплив антропогенних порушень біосфери на здоров'я людини;</li> <li>5) небезпека екологічних катастроф для існування людства;</li> <li>6) онкологічні захворювання, їх причини. Рання діагностика онкозахворювань як умова ефективного їх лікування;</li> <li>7) адаптативна, реактивна та резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля;</li> <li>8) шляхи поліпшення екологічної ситуації в Україні.</li> </ol>	2		Підсумковий текстовий контроль

1		<p>Шляхи зміцнення фізичного здоров'я:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому;</li> <li>2) необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії;</li> <li>3) формування та корекція осанки учнів;</li> <li>4) попередження сколіозу і плоскостопості;</li> <li>5) загартування: види, фактори, загальні принципи;</li> <li>6) нетрадиційні методи загартування (моржування, обливання крижаною водою, лазня, сауна);</li> <li>7) масаж, його види, значення;</li> <li>8) дихальна гімнастика (Бутейка, Стрельнікової, пранаяма);</li> <li>9) БАТ, рефлексотерапія.</li> </ol>	2	Тестовий контроль, усне опитування	2 практ.
1		<p>Вітаміни та мікроелементи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) значення вітамінів для нормального функціонування організму;</li> <li>2) харчові продукти - джерело вітамінів;</li> <li>3) гіпо- та авітамінози;</li> <li>4) роль мікроелементів в діяльності організму;</li> <li>5) гіпо- та гіпермікроелементози.</li> </ol>	2	Тестовий контроль	3 практ.

1		Ведення паспорта здоров'я (згідно інструкції).	4		
1		<p>Наркоманія:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) шляхи залучення молоді до вживання наркотиків;</li> <li>2) поширеність наркоманії в Україні та інших країнах світу;</li> <li>3) формування наркозалежності, зміни в організмі;</li> <li>4) наркомани як група ризику щодо ВІЛ-СНІДу. Шляхи подолання розповсюдження ВІЛ серед ін'єкційних наркоманів;</li> <li>5) вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками, як чинник дитячої інвалідності.</li> </ol>	2	Усне опитування	5 практ.
1		<p>Фізіологія репродуктивної системи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) поняття про репродуктивне здоров'я;</li> <li>2) чоловічі статеві органи;</li> <li>3) жіночі статеві органи;</li> <li>4) менструальний цикл;</li> <li>5) статева поведінка, лібідо, оргазм.</li> </ol>	2	Тестовий контроль	6 практ.

1		<p>Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гонорея;</li> <li>2) сифіліс; вроджений сифіліс;</li> <li>3) генітальний герпес;</li> <li>4) хламідіоз;</li> <li>5) трихомоноз.</li> </ol>	2	Усне опитування	7 практ.
1		<p>Загальні відомості про інфекційні хвороби:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) збудники інфекційних хвороб;</li> <li>2) інфекційний процес, його періоди;</li> <li>3) ендемічний процес, його фактори і форми;</li> <li>4) класифікація інфекційних хвороб;</li> <li>5) імунітет: його види та фактори, що на нього впливають;</li> <li>6) профілактика інфекційних хвороб.</li> </ol>	2	Усне опитування	7 лекц.
1		<p>Ознайомлення з традиційними та нетрадиційними оздоровчими системами, розроблення індивідуальної системи оздоровлення.</p>	4		

## Програмові вимоги

1. Предмет, завдання та методи валеології.
2. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення та збереження генофонду нації.
3. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я.
4. Критерії здоров'я.
5. Здоров'я і хвороба. Донозологічний стан (пограничний).
6. Основні чинники, що впливають на здоров'я.
7. Демографічна ситуація в Україні. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.
8. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я:
  - а) макроекологічні фактори;
  - б) мікроекологічні фактори.
9. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ), його складові.
10. Гіпокінезія та гіподинамія, їх причини.
11. Зміни в опорно-руховій системі та у діяльності внутрішніх органів при гіпокінезії.
12. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування.
13. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.
14. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.
15. Причини і механізми виникнення карієсу зубів та хвороб пародонту. Їх профілактика.
16. Недостатнє харчування та його наслідки.
17. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.
18. Поняття психічного здоров'я і проблеми його комплексного вивчення.
19. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор, що зумовлює виникнення хвороб.
20. Фактори ризику щодо психічних захворювань в епоху НТР.
21. Поняття про стрес. Стрес як адаптивна реакція. Види стресів.
22. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні фактори захворювань.
23. Загальна характеристика дистресів. Провідна роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз, їх запобіганні та відновленні функцій організму.
24. Саморегуляція, її види та аспекти.
25. Вплив навчального процесу на здоров'я учнів «Шкільний стрес» як один з основних чинників погіршення здоров'я учнів.
26. Причини вживання алкогольних напоїв та токсичних речовин.
27. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
28. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності.
29. Неefективність лікування алкоголізму і наркоманії.

30. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну.
31. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
32. Куріння тютюну як форма токсикоманії. Формування фізичної залежності від нікотину.
33. Проблема інвалідизації населення України.
34. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.
35. Періоди психосексуального розвитку.
36. Психогігієнічні аспекти статевого виховання.
37. Сублімація статевого потягу.
38. Зрілість фізична, психічна, соціальна як умова створення сім'ї .
39. Функції сім'ї. Шлюб і закон.
40. Планування сім'ї як основа народження здорової дитини, зменшення кількості дітей-інвалідів та соціальних сиріт.
41. Умови нормального перебігу вагітності. Аборт та його наслідки.
42. Туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги.
43. Загальна і спеціальна профілактика туберкульозу.
44. СНІД і його збудники, шляхи розповсюдження, групи ризику, клінічні ознаки хвороби, діагностика ВІЛ-СНІДу.
45. Загальна профілактика ВІЛ-інфікованості та СНІДу та протиепідемічні заходи.
46. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ- інфікованих.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### *Рекомендовані рівні споживання енергії дорослим працездатним населенням*

Група Інтенсивності праці	Вікові групи	Споживання енергії, МДж/добу (ккал/добу)	
		Чоловіки	Жінки
I	18-29	10,3 (2450)	8,4 (2000)
	30-39	9,6 (2300)	8,0 (1900)
	40-59	8,8 (2100)	7,5(1800)
II	18-29	11,7(2800)	9,2 (2200)
	30-39	11,2(2650)	9,0(2150)
	40-59	10,5 (2500)	8,8 (2100)
III	18-29	13,8 (3300)	10,9 (2600)
	30-39	13,0(3150)	10,7 (2550)
	40-59	12,3 (2950)	10,5 (2500)
IV	18-29	16,1 (3850)	12,8 (3050)
	30-39	15,0(3600)	12,4 (2950)
	40-59	14,2 (3400)	11,9(2850)
V	18-29	17,2 (4200) і більше	-
	30-39	16,5 (3950) і більше	-
	40-59	15,7 (3750) і більше	-



**Норми добового споживання основних харчових речовин та енергії для школярів  
(В.І. Смоляр, 1991)**

Вік	Енергетична цінність МДж/ (ккал)	Білки, г		Жири, г		Лінолева кислота, % енергоцінності раціону	Вуглеводи, г
		всього	в тому числі тваринні	всього	в тому числі рослинні		
6	8,4 (2000)	66	43	67	13	4	285
7-10	9,8 (2350)	77	46	79	16	4	335
11-13 (хлопчики)	11,5 (2750)	90	54	92	18	4	390
11-13 (дівчатка)	10,5 (2500)	82	49	84	17	4	355
14-17 (юнаки)	12,6 (3000)	98	59	100	20	4	425
14-17 (дівчата)	10,5 (2500)	82	49	84	17	4	355

**Добові витрати енергії при різних видах діяльності людини  
(Я.С.Вайнбаум, 1986)**

Вид діяльності	Тривалість, год	Тривалість, хв	Витрати енергії за 1 хв на 1 кг маси тіла, ккал	Розрахунки витрат енергії, ккал на 1 кг маси тіла
Зарядка (фізичні вправи)	7.00-7.15	15	0,0648	$0,0648 \times 15 = 0,972$
Особиста гігієна	7.15-7.30	15	0,0329	$0,0329 \times 15 = 0,493$
Прибирання ліжка	7.30-7.40	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Сніданок	7.40-8.00	20	0,0236	$0,0236 \times 20 = 0,472$
Поїздка на роботу в автобусі	8.00-8.30	30	0,267	$0,0267 \times 30 = 0,801$
Робота в лабораторії сидячи	8.30-12.30	240	0,0250	$0,0250 \times 240 = 6,00$
Обід	12.30-13.00	30	0,0236	$0,0236 \times 30 = 0,708$
Відпочинок сидячи	13.00-13.30	30	0,0229	$0,0229 \times 30 = 0,687$
Робота в лабораторії сидячи	13.30-17.30	240	0,0250	$0,0250 \times 240 = 6,00$
Поїздка на оздоровче тренування в автобусі	17.30-18.00	30	0,0267	$0,0267 \times 30 = 0,801$
Тренування:	18.00-19.30			
Розминка (біг)		5	0,1357	$0,1357 \times 5 = 0,678$
Фізичні (довільні) вправи		15	0,0845	$0,0845 \times 15 = 1,267$
Фехтування		60	0,1333	$0,1333 \times 60 = 7,998$
Фізичні (довільні) вправи		10	0,0845	$0,0845 \times 10 = 0,845$
Душ (особиста гігієна)	19.30-19.40	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Поїздка додому в автобусі	19.40-20.20	40	0,0267	$0,0267 \times 40 = 1,068$
Вечеря	20.20-20.40	20	0,0236	$0,0236 \times 20 = 0,472$
Розумова праця (сидячи)	20.40-22.20	100	0,0243	$0,0243 \times 100 = 2,43$
Прогулянка	22.20-22.50	30	0,0690	$0,0690 \times 30 = 2,070$
Особиста гігієна	22.50-23.00	10	0,0399	$0,0399 \times 10 = 0,399$
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Разом		24 год.		42,27

*Витрати енергії (кДж за 1 год на 1 кг маси)  
при різних видах діяльності*

Вид діяльності	Витрата енергії, кДж	Витрата енергії, ккал
Читання, писання та інша розумова праця	6,3	1,5
Прогулянка, ходьба	11,7	2,8
Легка фізична праця	15,2	3,6
Важка фізична праця	23,0	5,5
Легка домашня робота	18,5	4,4
Спокійне сидіння	5,9	1,4
Стояння	8,4	2
Плавання	29,7	7,1
Їзда на велосипеді	29,7	7,1
Ходіння на лижах, катання на ковзанах	23,0	5,5
Біг (8 км/год)	35,6	8,5
Спів	8,4	2
Сон і спокійне лежання	4,2	1
Читання вголос	6,3	1,5
Друкування	8,4	2,0
Ходіння по рівній дорозі зі швидкістю 4,2 км/год	13,4	3,2
Ходіння по рівній дорозі зі швидкістю 6 км/год	18,9	4,5
Ходіння в гору при підйомі 15 градусів зі швидкістю 2 км/год	71,8	17,1

**Рекомендовані величини добового споживання вітамінів для дітей шкільного віку**

Вік	Тіамін, мг	Рибофлавін, мг	Піридоксин, мг	Ціано- баламін, мкг	Фолатин, мкг	Ніацин, мг	Аскорбінова кислота, мг	Токоферол, МО	Кальци- ферол, МО
6	1	1,2	1,3	1,5	200	13	60	500	100
7-10	1,2	1,4	1,6	2,0	200	15	60	700	100
11-13 (хлопчики)	1,4	1,7	1,8	3,0	200	18	70	1000	100
11-13 (дівчатка)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	100
14-17 (юнаки)	1,5	1,8	2,0	3,0	200	20	70	1000	100
14-17 (дівчата)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	100

**Рекомендовані величини споживання мінеральних речовин для дітей шкільного віку**

Вік, роки	Кальцій	Фосфор	Магній	Залізо
	мг/добу			
6	1000	1500	250	12
7-10	1100	1650	250	12
11- 13(хлопчики)	1200	1800	350	15
11-13 (дівчатка)	1100	1650	300	18
14-17 (юнаки)	1200	1880	300	15
14-17(дівчата)	1100	1650	300	18

## Хімічний склад та калорійність деяких харчових продуктів

Назва продукту	Білки, %	Жири, %	Вуглеводи, %	Енергетична цінність 100 г продукту	
				ккал	кДж
Зерно, хліб, крупи					
1	2	3	4	5	6
Хліб житній	5,5	1,0	44,5	189	795
Хліб пшеничний	8,6	1,4	48,5	226	950
Батон пшеничний	7,4	2,9	45,9	249	1046
Булка міська	10,3	2,0	51,0	282	1184
Мука пшенична в/с	10,8	0,9	73,6	354	1485
Макарони в/с	12,3	1,1	67,3	330	1389
Крупи:					
вівсяна	11,9	6,9	63,9	344	1444
перлова	9,3	1,1	72,4	324	1356
гречана	12,6	3,3	66,5	328	1377
манна	11,3	0,7	73,3	324	1364
пшоно	12,0	2,8	70,4	332	1397
ячнева	9,3	1,5	70,7	343	1440
рис	7,3	2,5	74,4	346	1188
Горох	23,0	2,0	59,0	249	1268
Квасоля	22,3	1,7	58,4	307	1293
Соя	34,9	1,7	30,8	393	1653
М'ясо, яйця, риба, ковбаси					
Свинина м'ясна	14,6	33,0	-	354	1485
Свинина жирна	11,4	49,3	-	487	2046
Яловичина	18,9	12,4	-	186	782
Телятина	19,7	1,2	-	90	377
М'ясо кроля	20,7	12,9	-	198	833
Баранина	16,3	15,3	-	202	849
Курятина	18,2	18,4	-	240	1008
Гуси	9,0	27,8	-	300	1260
Індичка	13,6	10,1	-	150	630
Качка	13,8	8,9	-	139	584
Яйця курячі	12,7	11,5	-	156	657
Короп	16,0	3,6	-	96	402
Щука	18,8	0,7	-	82	343
Лящ	17,1	4,1	-	104	439
Скумбрія	18,0	9,0	-	152	640
Ставрида	18,5	5,0	-	119	498
Кета	22,0	5,6	-	137	577
Оселедець: атлантичний	9,3	3,0	-	66	277
тихоокеанський	10,2	4,2	-	81	340
Ікра зерниста	26,2	15,8	-	256	1075
Ікра кетова	31,6	13,8	-	258	1084
Шинка	12,9	26,6	-	300	1260
Грудинка	7,8	47,6	-	475	1995
Ковбаса п/к	17,4	28,9	-	340	1428
Ковбаса					
московська копчена	21,0	40,5	-	463	1945
Сардельки	14,7	10,0	-	159	668
Сосиски	12,2	19,0	-	288	1210
Ковбаса варена	13,4	27,4	-	301	1264
Жири					
Смалець	-	99,0	-	927	3893
Масло вершкове	0,6	82,5	-	781-	3130

1	2	3	4	5	6
Сало свине	1,9	87,4		821	3448
1	2	3	4	5	6
Олія соняшникова	-	99,9		929	3902
Маргарин	0,5	82,0	0,4	766	3217
Молочні продукти					
Молоко коров'яче	3,2	3,6	4,7	67	243
Сметана 30% жирність	2,4	30,0	2,3	302	1226
Сир жирний	14,0	18,0	2,3	225	945
Сир нежирний	18,0	0,6	2,5	86	360
Сир голландський	26,8	27,3	2,0	361	1080
Вершки, 20%	2,8	20,0	3,8	213	895
Кефір жирний	3,3	3,7	3,0	67	281
Сир плавлений	22,1	18,2	-	268	1126
Овочі квашені					
Капуста	5,8	2,3	-	17	71
Огірки	0,7	0,4	—	8	34
Томати	0,9	0,9	—	11	46
Овочі свіжі					
Баклажани	0,6	0,1	6,8	24	100
Капуста білоголова	1,8		6,1	28	117
Капуста цвітна	2,5	-	2,2	29	121
Капуста червоноголова	1,5	-	5,2	27	
Картопля молода	1,7	-	17,8	80	347
Картопля з	1,5	-	15,8	71	
IX по I міс.					
Картопля з 1 по III міс.	1,4	-	14,7	66	
Картопля з III по VI міс.	1,2	-	12,6	56	
Цибуля городня	1,7	-	11,2	43	180
Морква червона до 1 січня	1,3	-	6,4	33	138
Морква від 1 січня	1,1	-	6,0	29	
Огірок	0,8	-	3,6	15	63
Перець червоний солодкий	1,3	-	7,0	27	113
Буряк	1,7	-	10,7	48	201
Редька	1,9	-	8,4	34	142
Томати	0,6	-	4,7	19	79
Кавун	0,7	-	9,9	38	159
Зелений горошок	5,0	-	13,4	75	315
Диня	0,4	-	4,5	25	105
Топінамбур	1,3	-	3,8	59	248
Кабачки	0,4	-	2,5	12	50
Петрушка	3,1	-	6,8	41	172
Салат	1,1	-	1,5	11	46
Кабак столовий	0,3	-	4,4	19	80
Кріп	1,8	-	5,6	30	126
Хрін	1,6	-	10,4	49	206
Часник	5,1	-	16,5	89	374
Щавель	2,0	-	4,0	27	113
Фрукти					
Абрикоси	0,9	-	11,3	46	192
Вишні	0,8	-	11,8	49	205
Груші	0,4	-	12,2	42	176
Сливи	0,8	-	10,4	43	180
Черешні	1,1	-	12,6	52	218
Яблука	0,4	-	11,9	46	192
Виноград	0,6	-	18,1	69	289
Ожина	2,0	-	7,3	33	138
Суниці садові	1,8	-	12,1	41	172
Малина	0,8	-	10,8	41	172

1	2	3	4	5	6
Смородина чорна	1,0	-	11,0	40	167
біла	0,3		7,8	40	167
червона	0,5		7,2	43	181
Шипшина					
суха	4,0	-	71,5	252	1059
свіжа	1,6	-	28,2	101	423
Помаранч	0,7	-	6,3	33	139
Банан	0,9	-	13,4	60	252
Лимон	0,4	-	1,8	21	88
Мандарини	0,6	-	6,4	32	134
Персик	0,8	-	9,4	44	185
Флоди сушені					
Курага	5,2	-	66,4	302	1268
Родзинки	1,6	-	63,8	273	1147
Груша	3,0	-	68,5	303	1273
Чорнослив	1,7	-	48,8	218	915
Яблука	1,5	-	50,4	220	945
Горіхи					
Грецькі	8,1	26,5	3,9	295	1239
Арахіс	20,6	33,4	11,6	443	1860
Ліщина лісова	8,6	26,2	4,0	294	1235
Гриби					
Білі	4,2	0,4	2,3	30	126
Підберезники	3,5	0,4	1,8	25	105
Гриби білі сушені	36,0	0,4	23,5	281	1180
Лисички	1,6	1,1	5,3	22	92
Маслюки	0,9	0,7	3,4	19	79
Опеньки	2,2	1,2	4,6	20	84
Сироїжки	1,1	0,7	4,6	17	71
Десерт					
Морозиво молочне	3,2	3,5	22,5	137	575
Пломбір	4,2	15,0	20,4	240	1008
Ескімо вершкове	3,2	20,4	19,7	284	1193
Цукор	-	-	99,9	410	1722
Мед	0,4	-	81,3	335	1407
Льодяники	-	-	96,2	541	2272
Ірис	3,9	9,0	80,3	429	1801
Халва арахісова	16,7	30,4	47,2	545	2289
Тістечко сухе	7,0	17,1	62,9	446	1847
Приклади деяких страв					
Салат з редьки зі сметаною				130	547
Пельмені				349	1467
Вареники				499	2095
Борщ				240	1006
Кава з молоком				187	787

**Методика вивчення самооцінки (за Будасі)**

Необхідний матеріал: список із 20 слів, що характеризує окремі якості особистості (бланк), смужка паперу 3х20 см. Для роботи викреслюється матриця, у першу колонку якої записуються якості особистості (у стовпчик без нумерації).

*Зразок матриці:*

<b>Якості особистості</b>	<b>R<sub>1</sub></b>	<b>R<sub>2</sub></b>	<b>R<sub>3</sub></b>	<b>R<sub>4</sub></b>	<b>d<sub>1</sub></b>	<b>d<sub>1</sub><sup>2</sup></b>	<b>d<sub>2</sub></b>	<b>d<sub>2</sub><sup>2</sup></b>	<b>d<sub>3</sub></b>	<b>d<sub>3</sub><sup>2</sup></b>
Поступливість										
Сміливість										
Гарячкуватість										
Наполегливість										
Нервозність										
Терпимість										
Захопленість										
Пасивність										
Холодність										
Ентузіазм										
Обережність										
Капризність										
Повільність										
Нерішучість										
Енергійність										
Життєрадісність										
Недовірливість										
Упертість										
Сором'язливість										
Безпечність										

Спочатку охарактеризуйте свій ідеал особистості.

**Інструкція 1.** Ранжуйте слова списку наступним чином (робота здійснюється в колонці R<sub>1</sub>), рангом (номером) 20 позначте якість, яка Вам здається найбільш цінною в людях, рангом 19 – дещо менш привабливою і т. д. Рангом 1 позначте найбільш непривабливу якість. Використовуйте всі слова списку і ранги. Їх у Вас від 20 до 1. Позначати рангом 0 небажано.

Після виконання роботи закрити колонку R<sub>1</sub> смужкою паперу, не закриваючи якості особистості.

**Інструкція 2.** Ранжуйте слова списку, характеризуючи самого себе (робота здійснюється у колонці R<sub>2</sub>). При цьому рангом 20 позначте якість, яка Вам притаманна найбільшою мірою, рангом 19 – дещо менш притаманну і т. д., рангом 1 позначте якість, що притаманна Вам найменшою мірою.

Після роботи закрити смужкою паперу обидві колонки (R<sub>1</sub> і R<sub>2</sub>).

**Інструкція 3.** Ранжуйте слова списку, відображуючи думку ваших друзів про вас (робота здійснюється в колонці R<sub>3</sub>). Рангом 20 позначте якість, яка Вам притаманна найбільшою мірою з точки зору ваших однокурсників, рангом – 19 менш притаманну якість і т. д. Після роботи всі 3 колонки (R<sub>1</sub>, R<sub>2</sub>, R<sub>3</sub>) закрити смужкою паперу.

**Інструкція 4.** Ранжуйте слова списку, відображуючи свою власну думку про когось із друзів. Ранжування проводиться аналогічно першим трьом випадкам (робота здійснюється у колонці R<sub>4</sub>).



Кількісні характеристики рівня очікуваної самооцінки й оцінки іншої людини розраховуються методом рангової кореляції за Спірменом.

Для цього знаходять різницю між ідеалом і самооцінкою, тобто між  $R_1$  і  $R_2$ , записують її в колонку 5, підносять до квадрату  $d_1^2$  (колонка 6). Далі знаходять різницю між  $R_1$  та  $R_3$ , тобто  $d_2$  і підносять її до квадрату -  $d_2^2$ , колонок 7 і 8 відповідно. І, нарешті, знаходять різницю між  $R_1$  та  $R_4$ , тобто  $d_3$  підносять до квадрату -  $d_3^2$ , колонки 9 і 10.

Наступна операція – підрахунок сум ( $\Sigma$ ) квадратів різниць. Подальша операція – розрахунок коефіцієнтів кореляції  $\rho$ , що характеризують зв'язок між двома рядами властивостей, здійснюється за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n^3 - n}$$

Розрахунок коефіцієнта кореляції виконують 3 рази, підставляючи кожного разу в формулу відповідної суми  $d^2$ , а саме  $d_1^2$ , потім  $d_2^2$ , потім  $d_3^2$ . Символом  $n$  позначена кількість якостей особистості:  $n=20$ . Після поділу числа 6 на  $n^3-n$ , формула має вигляд:  $\rho = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$ .

Показник  $\rho_1$  позначає рівень самооцінки,  $\rho_2$  - рівень очікуваної оцінки,  $\rho_3$  — рівень оцінки іншою людиною.

Кожний із показників може бути заниженим (0-0,3), середнім (0,4-0,6), високим (0,7) и завищеним (0,8-1).

Самооцінка характеризує життєвий тонус особистості. Однак людина будує свою поведінку, спираючись на думку про неї інших людей.

Другий показник —  $\rho_2$  (очікувана оцінка) — характеризує, як в самій людині відображається думка про неї інших людей. Цей показник визначає самопочуття людини в колективі. Якщо вона очікує низької оцінки, то почуває себе в колективі залежною, невпевненою. Низький показник очікуваної оцінки — вагомий симптом неблагополуччя.

Третій показник –  $\rho_3$  визначає орієнтир особистості на власне ставлення до інших людей. Чим він вищий, тим порядніша людина як особистість.

Усі 3 : показники – важливий регулятор діяльності особистості. За співвідношенням показників можна скласти якісну характеристику самооцінки особистості. Поєднання високої самооцінки, низької очікуваної оцінки, низької оцінки іншої людини характеризує конфліктну особистість, яка складно уживається в колективі.

Поєднання високої самооцінки, високої очікуваної оцінки, низької оцінки іншої людини – показник самовпевненості, самозакоханості. Така людина на інших поглядає згори.

Поєднання низької самооцінки, низької очікуваної оцінки й високої оцінки іншої людини відображає невпевненість в собі, залежність від інших людей, конформність.

**Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна**

Вимір тривожності як властивості особистості особливо важливий, оскільки ця властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності — природна і обов'язкова властивість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

**Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче визначень і закресліть цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте в дану мить. Над питанням довго не замислюватись, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Твердження	Відповідь			
		Ні, це не так	Майже так	Напевно так	Дійсно так
1.	Я спокійна людина	1	2	3	4
2.	Мене нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжусь в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я схвильований	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття, внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2		4
12.	Я знервований	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я стурбований	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості, напруження	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Шкала особистісної тривожності (ОТ)

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте зазвичай, певну цифру. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Твердження	Відповіді			
		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	В мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я швидко втомлююсь	1	2	3	
3.	Я легко можу засмутитись	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Я сильно засмучуюсь з приводу неприємностей і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів турбує мене	1	2	3	4
9.	Я надто сильно переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я майже щасливий	1	2	3	4
11.	Я все приймаю надто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи й турботи	1	2	3	4

Під *особистісною тривожністю* розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкту до тривоги і передбачає наявність в нього тенденції сприймати достатньо широке коло ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність

активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінки, самоповагою.

*Ситуативна, або реактивна, тривожність* як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, стурбованістю, схвильованістю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій і реагувати з напругою, яскравим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у піддослідного високий показник особистісної тривожності, то це дає можливість зробити висновок про те, що в нього з'являється стан тривожності в різноманітних ситуаціях і особливо, коли вони стосуються оцінки її компетенції та престижу.

Підсумковий показник за кожною шкалою може бути в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної та особистісної). При інтерпретації показників можна орієнтуватись на наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів — низька; 31-44 балів — помірна; 45 і більше — висока.