МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНИ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗВІТ

о виконанні *тренінгової роботи* №5

«Вплив чинників природного середовища

на життєдіяльність людини»

Виконав: Студент групи 6.04.125.010.21.2

Факультету IT

спеціальності 125 кiбербезпека

Бойко В.В.

Перевірив:

доц. Гоков О.М.

Харків – 2022

***6.2. Практичні завдання***

*завдання 1: за допомогою тесту визначити рівень метеочутливості.*

*Інструкція.* Уважно прочитайте питання тесту. Вам потрібно відповідати на питання «так» або «ні». У табл. 6.1 за кожну позитивну відповідь поставте «10» балів, за кожну негативну – «5». Підсумуйте одержані бали.

*Текст опитування*

**1.** Ви щодня читаєте прогноз погоди і тримаєте графік несприятливих днів на видному місці? -

**2.** Можете довго обговорювати погоду з колегами, друзями і родичами? -

**3.** Чи траплялося вам після зміни клімату почувати себе погано? +

**4.** Ви відчуваєте зміну погоди і ваші прогнози зазвичай вірні? -

**5.** Ви відчуваєте магнітну бурю за кілька днів: з’являються швидка стомлюваність, дратівливість, безсоння? +

**6.** У несприятливі дні ви помітно гірше виглядаєте: з’являються мішки і круги під очима? -

**7.** У несприятливі дні у вас погіршується апетит, відчувається дискомфорт в шлунку? -

**8.** Про зміні погоди ви дізнаєтеся по ломотах в суглобах і колючих болях в області серця? +

**9.** Нездужання через зміни погоди, зазвичай, триває не більше 2-3 днів? -

**10.** Вранці замість оздоровчих процедур (зарядка, контрастний душ) ви віддаєте перевагу тому, щоб довше полежати? +

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 6.1 | | | | |
| Бали за відповіді на питання тесту | | | | |
| № п/п | Бал | | № п/п | Бал |
| 1 | 5 | | 6 | 5 |
| 2 | 5 | | 7 | 5 |
| 3 | 10 | | 8 | 10 |
| 4 | 5 | | 9 | 5 |
| 5 | 5 | | 10 | 10 |
| Загальна кількість балів | | 65 | | |

*Ключ.* Інтерпретація результатів:

від 50 до 70 балів. Іноді у вас спостерігаються спади фізичної активності, але вони, швидше за все, пов’язані не з погодою, а з перевтомою або стресом;

від 71 до 90 балів. Ви – метеочутлива людина. Щоб легше переносити перепади температур і магнітні бурі, займіться оздоровленням організму: робіть вранці зарядку, відмовтеся від тютюну та алкоголю, виберіть збалансовану дієту, проводьте більше часу на свіжому повітрі, здійснюйте тривалі прогулянки;

від 91 до 100 балів. Набрана вами кількість балів свідчить про те, що ваш організм дуже чутливий до змін метеоумов. Якщо ви хочете добре себе почувати, вибирайте здоровий спосіб життя.

|  |
| --- |
| Висновок за результатами виконання завдання 1: |
| Дійсно, іноді у мене бувають метерологічні напади, але це дуже рідко. З результатами згоден. |
|  |
|  |

*завдання 2: за допомогою тесту визначити рівень метеочутливості.*

*Інструкція.* Уважно прочитайте питання. Виберіть одну з запропонованих відповідей і у табл. 6.2 запишіть цифру, вказану в дужках. Підсумуйте одержані бали.

*Текст опитування*

**1.** Вранці ви встаєте з ліжка:

а) в один і той самий час (5);

**2.** За вікном чудова зимова погода. Проте у вас не дуже вдалий день. Які думки у вас виникають?

б) ви не засмучуєтесь і не переживаєте з цього приводу (1);

**3.** Прокинувшись вранці, ви перш за все:

а) дивитесь у вікно, щоб оцінити погоду (3);

**4.** Вам необхідно зробити багато справ. Ви прокидаєтесь вранці та бачите, що за вікном розігралася хуртовина. Ваша реакція:

в) ви радієте побаченому, адже заметіль – це надзвичайно красиве природне явище (5).

**5.** Ви з друзями запланували у вихідні відпочити на природі, покататись на гірських лижах, але погода несподівано зіпсувалась. Ваші дії:

а) вирушите кататися на лижах у будь-якому випадку, оскільки ви не звикли міняти своїх планів (3);

**6.** Яке з висловлювань вам більш близьке:

а) у природи немає поганої погоди, кожна погода добра (5);

**7.** Уявіть, ви вирішили брати участь у грі «Останній герой» і несподівано дізналися, що доведеться жити на острові з тропічним кліматом, де температура повітря не опускається нижче 40 °С. Ваші дії:

в) не заперечуєте проти участі, але дещо вагаєтесь, побоюючись за своє здоров’я (3).

**8.** Яку пору року ви обираєте для чергової відпустки:

а) берете відпустку взимку і відпочиваєте в теплих країнах (3);

**9.** Зима. Ви їдете в автомобілі, колесо застряє в заметі. Ваші дії:

б) будете лаяти негоду і при цьому самостійно штовхати автомобіль (5);

**10.** Виліт вашого літака затримали через погані погодні умови. Ваші дії:

а) ви турбуватиметесь, оскільки своєчасне прибуття до місця призначення для вас дуже важливе (5);

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 6.2 | | | | |
| **Бали за відповіді на питання тесту** | | | | |
| № п/п | Бал | | № п/п | Бал |
| 1 | 5 | | 6 | 5 |
| 2 | 1 | | 7 | 3 |
| 3 | 3 | | 8 | 3 |
| 4 | 5 | | 9 | 5 |
| 5 | 3 | | 10 | 5 |
| **Загальна кількість балів** | | 38 | | |

*Ключ.* Інтерпретація результатів:

**10-23 бали.** Від погоди залежить не тільки ваш фізичний стан, а й настрій. У дощовий день у вас, зазвичай, виникає бажання швидше потрапити додому, сховатися під ковдрою і випити чашку гарячого чаю. Відомо, що психічний і фізичний стани людини пов’язані між собою, тому в такі дні спробуйте налаштовувати себе на те, що погана погода – явище тимчасове.

**24-37 балів.** Подібний результат вказує на те, що у вас оптимістичний погляд на життя, і ніякі погодні умови не можуть зіпсувати вам настрій. Правда, якщо ваші справи йдуть не зовсім так, як вам хотілося б, ви можете не помічати чудової погоди.

**38-50 балів.** Ви – творча людина і з будь-якої ситуації черпаєте натхнення. Природні явища спонукають вас шукати в них прекрасне. Звичайно, ожеледь та мокрий сніг не доставляють вам особливого задоволення, але, влаштувавшись в затишній квартирі біля вікна, ви можете із задоволенням спостерігати за ними.

|  |
| --- |
| Висновок за результатами виконання завдання 2: |
| Дійсно, природні явища спонукають мене шукати в них прекрасне, але іноді можуть зіпсувати настрій. |

*завдання 3: за допомогою тесту-опитування Остберга визначити добовий хронотип.*

*Інструкція.* Прочитайте запитання, відповідайте на них, не порушуючи запропоновану послідовність. По кожному запитанню запропоновано кілька відповідей, виберіть тільки одну з них, а відповідний бал запишіть у табл. 6.3. Підсумуйте загальну кількість балів за тест.

*Текст опитування*

1. О котрій годині ви хотіли би прокидатися, якби були вільні у виборі свого розпорядку дня й керувалися при цьому винятково особистими бажаннями?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бали | Час | |
| Взимку | Влітку |
| 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 |  | 7.16 – 9.45 |
| 2 | 10.46 – 12.00 |  |
| 1 |  |  |

2. О котрій годині ви хотіли б лягати спати, якби вільно планували свій вечір і керувалися при цьому винятково особистими бажаннями?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бали | Час | |
| Взимку | Влітку |
| 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 |  |  |
| 2 | 00.16 – 01.30 |  |
| 1 |  | 02.31 – 04.00 |

3. Чи необхідний вам будильник, якщо вранці треба встати у точно встановлений час?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Зовсім не потрібен |  |
| В окремих випадках потрібен | 3 |
| Потреба в будильнику досить значна |  |
| Без будильника не можу обійтися |  |

4. Якби вам довелося готуватися до іспиту в умовах строго лімітованого часу й використовували для занять нічний час (з 23.00 до 02.00 години ночі), чи продуктивно працювали б ви?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Я б зовсім не міг працювати |  |
| Була б деяка користь |  |
| Робота була б досить ефективною | 2 |
| Робота була б високоефективною |  |

5. Ви легко встаєте ранком у звичайних умовах?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Дуже важко |  |
| Досить важко |  |
| Досить легко | 3 |
| Дуже легко |  |

6. Чи відчуваєте ви, що повністю прокинулися в перші півгодини після сну?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Дуже велика сонливість |  |
| Невелика сонливість | 2 |
| Досить ясна голова |  |
| Повна ясність думок |  |

7. Чи хочете ви їсти в перші півгодини після пробудження?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Апетиту зовсім немає |  |
| Апетит знижений | 2 |
| Досить добрий апетит |  |
| Відмінний апетит |  |

8. Якби вам довелося готуватися до іспитів в умовах обмеженого часу й використовувати для підготовки ранковий час (з 04.00 до 07.00 години), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Я зовсім не міг би працювати |  |
| Була б деяка користь | 2 |
| Робота була б досить ефективною |  |
| Робота була б високоефективною |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Дуже велика млявість (майже до повного знесилення) |  |
| Незначна млявість |  |
| Незначна бадьорість | 3 |
| Повна бадьорість |  |

10. Якщо знаєте, що наступного дня ви не працюєте, коли ви ляжете спати?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Не пізніше ніж звичайно |  |
| Пізніше на 1 годину і менше | 3 |
| На 1-2 години пізніше |  |

11. Чи легко ви засинаєте у звичайних умовах?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Дуже важко |  |
| Досить важко |  |
| Досить легко | 3 |
| Дуже легко |  |

12. Ви вирішили зміцнити своє здоров’я за допомогою фізкультури. Знайомий запропонував вам займатися разом по 1 год. два рази на тиждень. Для вашого знайомого найкраще це робити з 7 до 8 ранку. Чи є це період найкращим і для вас?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| У цей час перебуваю у добрій формі |  |
| Я був би в досить доброму стані | 3 |
| Мені було б важко |  |
| Мені було б дуже важко |  |

13. Якщо ввечері ви почуваєте себе настільки стомленим, що повинні лягти спати о:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 20.00 – 21.00 |  |
| 21.01 – 22.15 |  |
| 22.16 – 00.45 | 3 |
| 00.46 – 02.00 |  |
| 02.01 – 03.00 |  |

14. При виконанні довготривалої роботи, яка вимагає від вас повної мобілізації розумових сил, який з чотирьох запропонованих періодів ви вибрали б для цієї роботи, якби були повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня й керувалися тільки особистими бажаннями?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 8.00 – 10.00 |  |
| 11.00 – 13.00 |  |
| 15.00 – 17.00 | 2 |
| 19.00 – 21.00 |  |

15. Наскільки велика ваша втома до 23 години?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Дуже втомлююсь |  |
| Не дуже втомлююсь |  |
| Трохи втомлююсь | 2 |
| Зовсім не втомлююсь |  |

16. З якоїсь причини вам довелося лягти спати на кілька годин пізніше, ніж звичайно. Наступного ранку немає необхідності вставати в певний час. Який із чотирьох запропонованих варіантів вам найбільше підходить?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Прокинуся в певний час і більше не засну | 4 |
| Прокинуся в певний час і буду дрімати |  |
| Прокинуся в певний час і знову засну |  |
| Прокинуся пізніше, ніж звичайно |  |

17. Ви повинні чергувати вночі з 4 до 6 години. Наступний день у вас вільний. Який із чотирьох запропонованих варіантів буде для вас найбільш сприятливим?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Спати я буду тільки після нічного чергування |  |
| Перед чергуванням я подрімаю, а після чергування  ляжу спати |  |
| Перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю | 3 |
| Я повністю висплюсь перед чергуванням |  |

18. Ви повинні протягом 2 годин виконувати важку фізичну роботу. Який час ви виберете для цього, якщо будете повністю вільні в плануванні свого розпорядку дня й зможете керуватися винятково особистими бажаннями?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 8.00 – 10.00 |  |
| 11.00 – 13.00 | 3 |
| 15.00 – 17.00 |  |
| 19.00 – 21.00 |  |

19. Ви вирішили серйозно зайнятися спортом, а ваш знайомий пропонує тренуватися 2 рази на тиждень по 1 годині, найкращий час для нього – 22 – 23 год. Наскільки сприятливим був би цей час для вас?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Так, я був би в добрій формі |  |
| Мабуть, я був би в прийнятній формі | 2 |
| Трішки запізно, я був би в поганій формі |  |
| Ні, в цей час я зовсім не зміг би тренуватися |  |

20. О котрій ви прокидалися в дитинстві під час шкільних канікул, якщо час вставання не регламентувався?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 5.00 – 6.45 |  |
| 6.46 – 7.45 |  |
| 7.46 – 9.45 | 3 |
| 9.46 – 10.45 |  |
| 10.46 – 12.00 |  |

21. Уявіть собі, що ви можете вільно вибирати свій робочий час. Припустимо, у вас 5-годинний робочий день і робота цікава й задовольняє вас. Виберіть собі 5 безперервних годин, коли б ефективність вашої роботи була б найбільш високою.

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 00.01 – 05.00 | 1 |
| 05.01 – 08.00 |  |
| 08.01 – 10.00 |  |
| 10.01 – 16.00 |  |
| 16.01 – 21.00 |  |
| 21.01 – 24.00 |  |

22. У який період роботи ви досягаєте «вершини» своєї трудової діяльності?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| 00.01 – 04.00 | 1 |
| 04.01 – 08.00 |  |
| 08.01 – 09.00 |  |
| 09.01 – 14.00 |  |
| 14.01 – 17.00 |  |
| 17.01 – 24.00 |  |

23. До якого з типів, ранкового або вечірнього, ви себе відносите?

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Бали |
| Тільки до ранкового |  |
| Більше до ранкового, ніж до вечірнього |  |
| Більше до вечірнього, ніж до ранкового | 2 |
| Тільки до вечірнього |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 6.3 | | | | | | | | | | |
| Бали за відповіді на питання тесту | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бал | № п/п | Бал | | № п/п | Бал | № п/п | Бал | № п/п | Бал |
| 1 | 5 | 6 | 2 | | 11 | 3 | 16 | 4 | 21 | 1 |
| 2 | 3 | 7 | 2 | | 12 | 3 | 17 | 3 | 22 | 1 |
| 3 | 3 | 8 | 2 | | 13 | 3 | 18 | 3 | 23 | 2 |
| 4 | 2 | 9 | 3 | | 14 | 2 | 19 | 2 |  |  |
| 5 | 3 | 10 | 3 | | 15 | 2 | 20 | 3 |  |  |
| Загальна кількість балів | | | | 60 | | | | | | |

*Ключ.* Добовий хронотип можна визначити за сумою балів.

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

|  |
| --- |
| Висновок за результатами виконання завдання 3: |
| Іноді можу прокинутись о 4 годині ранку, лягти о 2 годині ночі і таке подібне.. Тест дійсно показав моє життя. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***позначка викладача про виконання тренінгової роботи №6*** |  |