МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ КОМПЛЕКС

«ІНСТИТУТ ПРИКЛАДНОГО СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ»

Практична робота №2

з курсу «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»

на тему: «ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ»

Виконала:

студентка III курсу

групи ДА-42

Балан К.Г.

КИЇВ 2017

Мета роботи - вивчити поняття здоров’я, імунітет, основні механізми підтримки здоров’я, за допомогою тестових методик дати суб'єктивну оцінку свого здоров'я та імунітету.

## Варіант 1. Опитування Л. Рідера "Ваше самопочуття".

Пункт 1 Як би ви оцінили стан свого здоров’я?

4 - гарно

Пункт **2**. Оцінить, будь ласка, наскільки ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень (табл.2.1).

Таблиця 2.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перелік тверджень і їх оцінка | | | | | |
| № з/п | Твердження | Згоден | Швидше  згоден | Швидше не згоден | Не  згоден |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Мабуть, я людина нервова |  | 2 |  |  |
| 2 | Я дуже турбуюся про свою роботу | 1 |  |  |  |
| 3 | Я часто відчуваю нервову напругу |  |  | 3 |  |
| 4 | Моя повсякденна діяльність викликає велику напругу |  |  | 3 |  |
| 5 | Спілкуючись з людьми, я часто відчуваю нервову напругу |  |  |  | 4 |
| 6 | До кінця дня я зовсім виснажений фізично і психічно |  | 3 |  |  |
| 7 | У моїй родині часто виникають напружені відносини |  |  |  | 4 |

Пункт **3**. Як ви почуваєте себе останнім часом (табл.2.2)?

Таблиця 2.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перелік тверджень і їх оцінка | | | | | |
| № з/п | Твердження | Згоден | Швидше  згоден | Швидше не згоден | Не  згоден |
| 1 | Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя |  | 3 |  |  |
| 2 | Настрій став гірше |  |  |  | 1 |
| 3 | У цілому моє життя складається вдало |  | 3 |  |  |
| 4 | Моє благополуччя розладилося |  |  |  | 1 |
| 5 | Я почуваю себе щасливою людиною |  | 3 |  |  |
| 6 | У моєму житті відбулися зміни до гіршого |  |  |  | 1 |
| 7 | У моєму житті є джерело радості і підтримки | 4 |  |  |  |
| 8 | У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій |  |  |  | 1 |
| 9 | Моє життя стало краще | 4 |  |  |  |
| 10 | Багато чого не вдається |  |  |  | 1 |

Пункт **4**. Нижче перераховані умови, що можуть впливати на ваше самопочуття (табл.2.3). Оцініть, будь ласка, умови свого життя за п’ятибальною системою: 1 - дуже погані, 2 - погані, 3 - задовільні, 4 - гарні, 5 - дуже гарні.

Таблиця 2.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перелік умов і їх оцінка | | |
| № з/п | Умови життя | Оцінка в  балах |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Ваші житлові умови | 3 |
| 2 | Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 |
| 3 | Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту тощо) | 3 |
| 4 | Умови вашої праці | 3 |
| 5 | Гроші, дохід | 2 |
| 6 | Можливості використання грошей | 5 |
| 7 | Медичне обслуговування | 2 |
| 8 | Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, періодика і т.п.) | 5 |
| 9 | Дозвілля, спорт, розваги | 4 |
| 10 | Можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо) | 5 |
| 11 | Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12 | Соціальна і правова захищеність (почуття безпеки) | 3 |
| 13 | Воля віросповідання, політичної активності | 4 |

Пункт **5**. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людини (табл.2.4). Оцініть, будь ласка, наскільки ви задоволені різними сторонами свого життя. Використовуйте п’ятибальну систему: 1 - зовсім не задоволений, 2 - не задоволений, 3 - у якийсь мірі задоволений, 4 - швидше задоволений, 5 - цілком задоволений.

Таблиця 2.4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфери життя та їх оцінка | | |
| № з/п | Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1 | Робота (характер праці, відношення до роботи, можливості і т.п.) | 3 |
| 2 | Стосунки в родині | 5 |
| 3 | Діти: їхнє здоров'я і благополуччя | 5 |
| 4 | Харчування | 3 |
| 5 | Відпочинок | 3 |
| 6 | Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 3 |
| 7 | Спілкування з друзями, з людьми, близькими по інтересах | 3 |
| 8 | Положення в суспільстві | 3 |
| 9 | Життєві перспективи | 5 |
| 10 | Любов, сексуальні почуття | 5 |
| 11 | Улюблене заняття, можливість виразити себе в чому-небудь | 4 |

**Результат**: Самооцінка здоров’я не низька, рівень психосоціального стресу – низький(1.14), високий рівень задоволеності життям у цілому (12), середній рівень задоволеності умовами життя в цілому (46), високий рівень задоволеності основних життєвих потреб (42).

## Варіант 2. Опитування "Стан здоров’я"

1. Що ви зробите, якщо побачите, що автобус встигне підійти до зупинки раніше, ніж ви:

а) "візьмете ноги в руки", щоб наздогнати його; - 10

2. Чи підете ви в похід у компанії людей, значно молодших за вас:

б) так, якщо вони Вам хоч трохи симпатичні; - 10

3. Якщо у вас видався більш важкий робочий або навчальний день, ніж звичайно, чи зникає у вас бажання робити ввечері що-небудь, що обіцяє бути цікавим:

а) зовсім не зникає; - 10

4. Яка ваша думка про турпоходи всією родиною:

в) потрібно спробувати разок, як ви себе будете почувати в такому турпоході? - 4

5. Що ви охоче і швидше за все робите, коли стомлюєтесь:

а) лягаєте спати; - 6

6. Що важливіше всього для підтримки гарного самопочуття:

б) необхідно багато рухатися; - 9

7. Чи приймаєте ви регулярно ліки:

б) ні, у крайньому випадку - вітаміни; - 9

8. Якому блюду ви надаєте перевагу (і частіше їсте) з перерахованих нижче:

б) йогурт; - 10

9. Що для вас найбільш важливо, коли ви відправляєтеся на відпочинок:

в) щоб були хоча б мінімальні зручності - 6

10. Чи відчуваєте ви зміну погоди:

б) майже не помічаєте, що погода змінилася; - 10

11. Який ваш загальний стан, якщо ви не достатньо поспали:

а) кепський; - 0

**Результат:** 84 балів ( У вас дійсно відмінне самопочуття. Очевидно, тому, що у вас здоровий організм, однак головним чином тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, але й на практиці його ведете.)

## За допомогою тесту оцінити стан імунітету

Інструкція. Для оцінки вашого імунологічного стану треба відповісти на наступні питання - чим більше питань, на які ви відповісте "Так", і чим більший номер цього питання, тим більше імунодефіцит.

Текст опитування

1. Ви іноді хворієте на захворювання органів дихання (ОРЗ, бронхіт, ангіна, отит)? Так

2. Ви хворієте на захворювання органів дихання частіше 1 - 2 разів на рік? Так

3. Чи важко протікають у вас захворювання органів дихання (як довго триває хвороба, берете ви лікарняний або працюєте, чи трапляється Вам лягати в лікарню з приводу бронхіту, пневмонії)? Ні

4. Чи буває, що у вас тиждень або більше без причини тримається температура 37,0 - 37,4oС? Ні

5. Чи є у вас які-небудь хронічні запальні захворювання (хронічні бронхіти, тонзиліт, отит, нефрит, гайморит і т.п.)? Ні

6. Чи страждаєте ви фурункульозом, абсцесами? Ні

7. Чи страждаєте ви грибковими захворюваннями шкіри і слизової? Ні

8. Чи страждаєте ви пародонтозом, карієсом, стоматитом? Ні

9. Чи турбують вас часті загострення герпеса? Ні

10. Чи страждаєте ви дисбактеріозом, хронічною діареєю невідомого походження? Так

11. Чи страждаєте ви якими-небудь аутоімунними, алергійними захворюваннями? Так

12. Чи є у вас ВІЛ-інфекція? Ні

13. Чи страждаєте ви якою-небудь уродженою аномалією розвитку імунної системи? Ні

14. Чи страждаєте Ви яким-небудь онкологічним захворюванням? Ні

**Результат:** імунна система не достатньо сильна. Вона потребує зміцнення та прийому додаткових вітамінів задля посилення імунітету.

**Контрольні запитання**

1. Дайте визначення поняттю "здоров’я".

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних недоліків.

1. Назвіть механізми підтримки здоров’я.

Гомеостаз, адаптація, імунітет.

3. Дайте визначення поняттю "гомеостаз".

Гомеостаз - спадково закріплена властивість організму людини підтримувати життєво важливі функції в різних умовах навколишнього середовища.

4. Дайте визначення поняттю "адаптація".

Адаптація - процес вироблення оптимальної стратегії життєдіяльності живою системою, який полягає в пристосуванні організму до умов навколишнього середовища, що змінилися

5. Дайте визначення поняттю "імунітет".

Імунітет - здатність живих істот протистояти дії агентів, що ушкоджують організм, зберігаючи свою цілісність і біологічну індивідуальність; захисна реакція організму

6. Яким чином пов’язані гомеостаз і адаптація?

Відповідно до принципу гомеостазу, здоров’я зберігається, якщо підтримується сталість внутрішнього середовища організму. І навпаки, воно погіршується (виникає хвороба), якщо порушення гомеостазу носять стійкий характер.

Прагнення до внутрішньої сталості - найважливіший механізм підтримки здоров’я. Але організм людини, як відомо, протягом усього свого розвитку не перебуває в стані рівноваги з навколишнім середовищем. Він постійно пристосовується до навколишнього середовища, реагуючи на його подразники. Таким чином, здоров’я людини, окрім гомеостазу, забезпечується ще однією фундаментальною здатністю організму - адаптацією.

7. Яким чином пов’язані адаптація і імунітет?

Обидва є одними з найважливіших адаптивних механізмів організму людини.