

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

Институт государственной службы и управления

Кафедра государственного регулирования экономики

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры государственного  
регулирования экономики  
Протокол от «27» июня 2017 г. № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.11.1 Основы здорового образа жизни**

---

*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

**ОЗОЖ**

---

*(краткое наименование дисциплины)*

**38.04.04 Государственное и муниципальное управление**

---

*(код, наименование направления подготовки)*

**Государственное управление экономическим развитием**

---

*(направленность (профиль))*

**магистр**

---

*(квалификация)*

**очная, заочная**

---

*(форма обучения)*

**Год набора - 2018**

**Москва, 2017 г.**

**Автор–составитель:**

кандидат биологических наук, доцент Клемина Ирина Евгеньевна

**Заведующий кафедрой:**

Заведующий кафедрой государственного регулирования экономики, профессор,  
доктор экономических наук Кушлин Валерий Иванович

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы .....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	4
3. Содержание и структура дисциплины .....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	27
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	28
6.1. Основная литература .....	28
6.2. Дополнительная литература .....	28
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	28
6.4. Нормативные правовые документы .....	29
6.5. Интернет-ресурсы .....	29
6.6. Иные источники .....	29
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	29

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.11.1 «Основы здорового образа жизни» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-18	владение методами и специализированными средствами для аналитической работы и научных исследований	ПК-18.1	Способность применять методы и специализированные средства для аналитической работы и научных исследований, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования, реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также в области охраны труда и основ здорового образа жизни.
ПК-20	владение методами и инструментальными средствами, способствующими интенсификации познавательной деятельности	ПК-20.1	Способность применять методы и инструменты научно-исследовательской работы, способствующие интенсификации познавательной деятельности, на русском и иностранных языках, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования, реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья в разных сферах жизнедеятельности, охраны труда и основ здорового образа жизни.

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта, или по результатам форсайт-сессии)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
разработка и	ПК-18.1	на уровне знаний: законодательные и

<p>внедрение механизмов взаимодействия государственных служащих с представителями структур гражданского общества при рассмотрении вопросов, затрагивающих права и законные интересы граждан и организаций</p>		<p>нормативно-технические акты, регулирующие производственную безопасность; принципы, методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности в условиях производства; методы управления безопасностью труда и нормирование воздействия различных вредных и опасных производственных факторов</p> <p>на уровне умений: пользоваться правовой и нормативно-технической документацией по вопросам безопасности труда; анализировать и оценивать опасные и вредные факторы производственного процесса и оборудования; применять средства индивидуальной и коллективной защиты работников; принимать необходимые меры по предотвращению и локализации аварийных ситуаций</p> <p>на уровне навыков: ориентироваться в основных нормативно-правовых актах; способностью оценивать опасные и вредные факторы производственного процесса и оборудования; организовать выбор средств защиты человека на конкретном производстве; оценивать вероятность токсического, энергетического или комбинированного воздействий опасных и вредных производственных факторов; организовывать выбор средств индивидуальной и коллективной защиты человека</p>
<p>разработка предложений по повышению эффективности деятельности государственных и муниципальных органов, государственных и муниципальных организаций и учреждений, а также представление данных предложений в вышестоящие организации</p>	<p>ПК-20.1</p>	<p>на уровне знаний: типа инструментария для проведения исследования в сфере профессиональной деятельности; законодательные и нормативно-технические акты, регулирующие производственную безопасность;</p> <p>на уровне умений: осуществлять выбор метода проведения исследований в зависимости от задачи профессиональной деятельности; пользоваться правовой и нормативно-технической документацией по вопросам безопасности труда;</p> <p>на уровне навыков: обеспечивать измерение и регистрацию изучаемых процессов с помощью количественных, качественных показателей в зависимости от поставленной профессиональной задачи; ориентироваться в основных нормативно-правовых актах.</p>

## **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость Б1.В.ДВ.11.1 «Основы здорового образа жизни» составляет 2 зачётные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, по очной форме обучения составляет 32 часа: лекционные занятия – 8 часа, практические занятия – 24 часа. Самостоятельная работа составляет 40 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, по заочной форме обучения составляет 16 часов: лекционные занятия – 4 часа, практические занятия – 12 часов. Самостоятельная работа составляет 52 часа.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.1 «Основы здорового образа жизни» изучается в 1 семестре – очная форма обучения (1 курс – заочная формы обучения).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет (1 семестр – очная форма обучения, 1 курс – заочная форма обучения).

## 3. Содержание и структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	10	2		4		4	О
2	Понятие о патологическом процессе и патологическом состоянии	12	2		4		6	О
3	Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе	12	2		4		6	О
4	Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат	12	2		4		6	О
5	Иммунитет	10			4		6	О
6	Химические аддикции и их влияние на здоровье	8			2		4	О
7	Нарушения репродуктивной функции	8			2		4	О
Промежуточная аттестация		4					4	3
Всего:		72	8		24		40	

Примечание:

\* – формы текущего контроля успеваемости: О – опрос;

\*\* - формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой (3).

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	10	2				8	О
2	Понятие о патологическом процессе и патологическом состоянии	10	2		2		8	О

3	Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе	10	2		2		6	О
4	Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат	9	2		2		7	О
5	Иммунитет	9			2		7	О
6	Химические аддикции и их влияние на здоровье	10			2		8	О
7	Нарушения репродуктивной функции	10			2		8	О
Промежуточная аттестация		4					4	3
<b>Всего:</b>		72	4		12		56	

*Примечание:*

*\* – формы текущего контроля успеваемости: О – опрос;*

*\*\* - формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой (З).*

### **Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.**

Человек и окружающая среда. Загрязнение окружающей среды. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека. Человек в экстремальных условиях.

Влияние воздушной среды на человека. Воздействие водных ресурсов на жизнедеятельность человека. Эколого-гигиеническая характеристика факторов литосферы. Мутагенные и канцерогенные вещества. Экологически обусловленные нарушения роста и развития детей. Профилактика вредного воздействия факторов окружающей среды.

#### **Тема 2. Понятие о патологическом процессе и патологическом состоянии.**

Патогенез (общий и частный). Патологический процесс. Патологическое состояние. Периоды болезни. Исходы болезней. Понятие об осложнениях и рецидивах болезней. Факторы, влияющие на развитие болезни.

#### **Тема 3. Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе.**

Психика и здоровье. Признаки психического здоровья. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса.

#### **Тема 4. Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат.**

Биологические законы питания. Значение основных питательных веществ. Рациональное питание. Принципы рационального питания. Нормы питания. Режим питания. Энергозатраты.

#### **Тема 5. Иммунитет.**

Иммунитет. Виды иммунитета, органы иммунной системы. Факторы, влияющие на иммунитет. Способы укрепления иммунитета.

#### **Тема 6. Химические аддикции и их влияние на здоровье.**

Аддикции, их классификация. Причины развития аддикций. Этапы формирования аддикций. Химические аддикции, виды, влияние на здоровье человека. Клинические проявления. Лечение. Профилактика аддикций.

#### **Тема 7. Нарушения репродуктивной функции.**

Репродуктивная функция у мужчин и женщин. Половое созревание. Половое поведение. Зачатие. Репродуктивная дисфункции. Бесплодие. Восстановление

репродуктивной функции.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.**

**4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.11.1 «Основы здорового образа жизни» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

Тема (раздел)		Формы (методы) текущего контроля успеваемости
Тема 1	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	опрос
Тема 2	Понятие о патологическом процессе и патологическом состоянии	опрос
Тема 3	Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе	опрос
Тема 4	Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат	опрос
Тема 5	Иммунитет	опрос
Тема 6	Химические аддикции и их влияние на здоровье	опрос
Тема 7	Нарушения репродуктивной функции	опрос

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в устной форме (зачет).

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия,
- участие в обсуждении ответов на вопросы.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы 70% из 100% (70 баллов из 100) - вклад по результатам посещаемости занятий, активности на занятиях, участия в обсуждениях ответов на вопросы других обучающихся, ответов на вопросы преподавателя в ходе занятия.

Вопросы для подготовки к опросам по темам:

###### **Семинар 1.**

###### **Тема 3. Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе.**

Психика и здоровье.

Признаки психического здоровья.

Общие принципы борьбы со стрессом.

Способы быстрого снятия стресса.

Психика и здоровье.

###### **Тема 4. Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат.**

Биологические законы питания.

Значение основных питательных веществ.

Рациональное питание.

Принципы рационального питания.

Нормы питания.

Режим питания.



Энергозатраты.

## **Семинар 2.**

### **Тема 5. Иммунитет.**

Иммунитет.

Виды иммунитета, органы иммунной системы.

Факторы, влияющие на иммунитет.

Способы укрепления иммунитета.

### **Тема 6. Химические аддикции и их влияние на здоровье.**

Аддикции, их классификация.

Причины развития аддикций.

Этапы формирования аддикций.

Химические аддикции, виды, влияние на здоровье человека.

Клинические проявления.

Лечение и профилактика аддикций.

## **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

**4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-18	владение методами и специализированными средствами для аналитической работы и научных исследований	ПК-18.1	Способность применять методы и специализированные средства для аналитической работы и научных исследований, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования, реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также в области охраны труда и основ здорового образа жизни
ПК-20	владение методами и инструментальными средствами, способствующими интенсификации познавательной деятельности	ПК-20.1	Способность применять методы и инструменты научно-исследовательской работы, способствующие интенсификации познавательной деятельности, на русском и иностранных языках, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования,

			реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья в разных сферах жизнедеятельности, охраны труда и основ здорового образа жизни.
--	--	--	---

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-18.1	Определяет методы и виды, типы специализированных средств для аналитической работы и научных исследований, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования, реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также в области охраны труда и основ здорового образа жизни.	Применение методов и специализированных средств для аналитической работы и научных исследований в различных сферах, в том числе в рамках технологий интегрированного и инклюзивного образования, реализации прав инвалидов и иных лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также в области охраны труда и основ здорового образа жизни.
ПК-20.1	Определение типа инструментария для проведения исследования в сфере профессиональной деятельности. Осуществление выбора метода проведения исследований в зависимости от задачи профессиональной деятельности. Обеспечение измерения и регистрация изучаемых процессов с помощью количественных, качественных показателей в зависимости от поставленной профессиональной задачи.	Определен тип инструментария в исследовании. Осуществлен выбор метода проведения исследований в зависимости от задачи профессиональной деятельности. Произведены необходимые измерения и регистрация изучаемых процессов с помощью количественных, качественных показателей в зависимости от поставленной профессиональной задачи.

### *Примерные вопросы к зачету*

2. Человек и окружающая среда.
3. Загрязнение окружающей среды.
4. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
6. Человек в экстремальных условиях.
7. Влияние воздушной среды на человека.
8. Воздействие водных ресурсов на жизнедеятельность человека.
9. Эколого-гигиеническая характеристика факторов литосферы.
10. Мутагенные и канцерогенные вещества.
11. Экологически обусловленные нарушения роста и развития детей.
12. Профилактика вредного воздействия факторов окружающей среды.
13. Патогенез (общий и частный).
14. Патологический процесс. Патологическое состояние.
15. Периоды болезни. Исходы болезней.
16. Понятие об осложнениях и рецидивах болезней.
17. Факторы, влияющие на развитие болезни.
18. Психика и здоровье. Признаки психического здоровья.
19. Общие принципы борьбы со стрессом.
20. Способы быстрого снятия стресса.
21. Биологические законы питания.
22. Значение основных питательных веществ.
23. Рациональное питание.
24. Принципы рационального питания.
25. Нормы питания.
26. Режим питания.
27. Энергозатраты.
28. Иммуитет. Виды иммунитета, органы иммунной системы.
29. Факторы, влияющие на иммунитет.
30. Способы укрепления иммунитета.
31. Аддикции, их классификация.
32. Причины развития аддикций. Этапы формирования аддикций.
33. Химические аддикции, виды, влияние на здоровье человека.
34. Клинические проявления. Лечение. Профилактика аддикций.
35. Репродуктивная функция у мужчин и женщин.
36. Половое созревание. Половое поведение. Зачатие.
37. Репродуктивная дисфункции.
38. Бесплодие.
39. Восстановление репродуктивной функции.

### Кейсовые задания к зачету

На основе тестирования дайте характеристику Вашего образа жизни, выявите факторы риска, влияющие на Ваше здоровье и здоровье членов семьи. Составьте собственную программу с учетом специфики вашей профессиональной деятельности.

### **ТЕСТ «ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**(Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ.  
Метод. пособие. Новокузнецк, 2002. – С.45)**

1. Вы добираетесь на работу:
  - а) общественным транспортом
  - б) на машине
  - в) на велосипеде или пешком
2. Вес:

- а) нормальный
- б) превышает норму на 6-7 кг
- в) за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков
- 3. Курение:
  - а) некурящий
  - б) менее 5 сигарет в день или периодически курите
  - в) курите регулярно
  - г) курите очень много
  - д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)
- 4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки:
  - а) да
  - б) нет
- 5. Употребляете в пищу:
  - а) много масла, яиц, сливок
  - б) мало фруктов и овощей
  - в) много сахара, пирожных, варенья
- 6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время:
  - а) да
  - б) нет
- 7. Употребление алкоголя:
  - а) не употребляете
  - б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день
- 8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:
  - а) да
  - б) нет
- 9. Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна:
  - а) да
  - б) нет
- 10. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:
  - а) не занимаетесь
  - б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику
  - в) занимаетесь различными видами спорта.

**Ключ:**

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1: а – 5 очков, б – 10, в – 0;         | 2: а – 0, б – 5, в – 5;   |
| 3: а – 0, б – 0, в – 5, г – 10, д – 5; | 4: а – 10, б – 0;         |
| 5: а – 5, б – 10, в – 5;               | 6: а – 10, б – 0;         |
| 7: а – 0, б – 5;                       | 8: а – 10, б – 0;         |
| 9: а – 5, б – 0;                       | 10: а – 10, б – 0, в – 5. |

**Менее 25 очков** – вы ведете здоровый образ жизни; **25-50 очков** – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек; **50 и более** – ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

**Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни  
и производительно работать?  
(А.Яссингер)**

- I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
  - 1. Заводите будильник?
  - 2. Доверяете внутреннему голосу?
  - 3. Полагаетесь на случай?
- II. Проснувшись утром, вы:
  - 1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
  - 2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
  - 3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
- III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
  - 1. Из кофе или чая с бутербродами?
  - 2. Из мясного блюда и кофе или чая?
  - 3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
- IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:
  - 1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
  - 2. Приход в диапазоне 30 минут?
  - 3. Гибкий график?

- У. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
1. Успеть поесть в столовой?
  2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
  3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
- УІ. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:
1. Каждый день?
  2. Иногда?
  3. Редко?
- УІІ. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
  2. Флегматичным отстранением от споров?
  3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?
- УІІІ. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
1. Не более чем на 20 минут?
  2. До 1 часа?
  3. Более 1 часа?
- ІХ. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
1. Встречам с друзьями, общественной работе?
  2. Хобби?
  3. Домашним делам?
- Х. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
  2. Потерю времени и денег?
  3. Неизбежное зло?
- ХІ. Когда вы ложитесь спать:
1. Всегда примерно в одно и то же время?
  2. По настроению?
  3. По окончании всех дел?
- ХІІ. Как вы используете свой отпуск,
1. Весь сразу?
  2. Часть летом, а часть зимой?
  3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?
- ХІІІ. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
  2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
  3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?
- ХІV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:
1. Танцевали?
  2. Занимались физическим трудом или спортом?
  3. Прошли пешком не менее 4 км?
- ХV. Как вы проводите летний отпуск:
1. Пассивно отдыхаете?
  2. Физически трудитесь, например, в саду?
  3. Гуляете и занимаетесь спортом?
- ХVІ. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
  2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
  3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

### Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

### Результаты

**400-480 очков:** вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

**280-400 очков:** вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 очков:** вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

### АНКЕТА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО ОСНОВНЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СИСТЕМАМ

(Войнов В.Б., Бугаев Л.А. Кульба С.Н. и др. Практикум по валеологии /

Под ред. Г.А.Кураева Ростов-на-Дону, 1999. – С.15-23)

В предлагаемой Вашему вниманию анкете содержится перечень признаков по различным функциональным системам. Если какие-либо из этих признаков, по Вашему мнению, имеют отношение к Вам, Вашему поведению или самочувствию, оцените в баллах как часто и как сильно эти признаки у Вас выражены, если признака нет – поставьте в графах «частота» и «сила» - 0 (ноль).

*Частота проявления признаков:*

0 баллов – отсутствие

1 балл – редко

2 балла – часто

3 балла – постоянно

*Сила (выраженность) признака:*

0 баллов – отсутствие

1 балл – слабая

2 балла – средняя

3 балла – сильная

Признаки	Частота проявления	Сила (выраженность)
<b>Замечаете ли Вы:</b>		
<b>1.1.</b> Головную боль		
1.2. Пассивность в общении (необщительность)		
1.3. Невнимательность (отвлекаемость)		
1.4. Сонливость в течение дня		
1.5. Медлительность, вялость		
1.6. Снижение настроения		
1.7. Быструю утомляемость		
1.8. Снижение работоспособности		

1.9. Ослабление памяти		
1.10. Затрудненное понимание		
<b>2.1. Раздражительность</b>		
2.2. Слабый аппетит		
2.3. Беспокойный сон		
2.4. Тревожность		
2.5. Высокую подвижность		
2.6. Сердцебиение, повышенную потливость		
2.7. Немотивированные страхи		
2.8. Тики, дрожание пальцев, верхних век		
2.9. Нарушение речи при волнении		
2.10. Обмороки		
<b>3.1. Склонность к фантазированию</b>		
3.2. Внушаемость (доверчивость)_		
3.3. Капризность		
3.4. Кокетливость		
3.5. Демонстративное (показное) поведение		
3.6. Обидчивость		
3.7. Желание командовать, понукать		
3.8. Эгоизм		
3.9. Эмоциональную несдержанность		
3.10. При волнении ощущение «комка» в горле		
<b>4.1. Нерешительность</b>		
4.2. Неуверенность в себе		
4.3. Робость, застенчивость		
4.4. Мнительность		
4.5. Педантичность, скрупулезность, обязанность		
4.6. Брезгливость		
4.7. Постоянное опасение за свое здоровье		
4.8. Веру в приметы		
4.9. Навязчивые мысли, движения, счет и т.д.		
4.10. Постоянные сомнения во всем		
<b>5.1. Нелюдимость</b>		
5.2. Высокомерие, надменность		
5.3. Неуживчивость		
5.4. Упрямство		
5.5. Одержимость идеями, влечениями		
5.6. Импульсивность (эмоциональная взрывчатость)		
5.7. Тиранство по отношению к близким		

5.8. Злобность		
5.9. Мстительность		
5.10. Жестокость		
<b>6.1.</b> Травмы головы (ушибы, сотрясения)		
6.2. Распирающую боль в голове. Головокружения		
6.3. Быстрое физическое и психическое истощение		
6.4. Вспыльчивость		
6.5. Конфликтность		
6.6. Непереносимость жары, духоты		
6.7. Нарушения координации движений (неточность, неустойчивость, пошатывание)		
6.8. Помрачения сознания		
6.9. Судорожные явления		
6.10. Агрессивность		
<b>7.1.</b> Подверженность простудным заболеваниям или ангинам		
7.2. Боли в горле		
7.3. Першение в горле по утрам		
7.4. Затрудненное носовое дыхание		
7.5. Постоянный или длительный насморк		
7.6. Боль в области лба, скуловой части лица		
7.7. Снижение слуха		
7.8. Боль в ухе		
7.9. Гноетечение из уха		
7.10. Охриплость		
<b>8.1.</b> Боли в животе не связанные с приемом пищи		
8.2. Боли в животе после еды		
8.3. Боли в животе до еды		
8.4. Снижение аппетита		
8.5. Тошноту		
8.6. Отрыжку		
8.7. Изжогу		
8.8. Рвоту		
8.9. Запоры		
8.10. Поносы		
<b>9.1.</b> Учащенный или неровный пульс, сердцебиение		
9.2. Слабость		
9.3. Сниженную работоспособность		
9.4. Тяжесть в голове		
9.5. Одышку		
9.6. Обморочные явления		



9.7. Потемнение в глазах, головокружения		
9.8. Синюшность кожи, губ		
9.9. Отечность стоп (припухлость)		
9.10. Боль в сердце		
<b>10.1.</b> Бледность кожи, особенно ушей		
10.2. Бледность слизистых оболочек		
10.3. Утомляемость		
10.4. Слабость		
10.5. Сонливость		
10.6. «Перебои» сердца		
10.7. «Дурноту», обмороки		
10.8. Кровоточивость (кровотечение носом)		
10.9. Ухудшение аппетита		
10.10. Отставание в весе		
<b>11.1.</b> Сыпь на коже		
11.2. Изменение цвета кожи		
11.3. Зуд		
11.4. одышку		
11.5. Насморк, слезотечение		
11.6. Эмоциональную неуравновешенность		
11.7. Частые простудные состояния		
11.8. Тяжесть в голове		
11.9. «Схватки» в животе, поносы		
11.10. Нарушения сна		
<b>12.1.</b> Неустойчивость настроения		
12.2. Повышенную эмоциональную возбудимость		
12.3. Неприятные ощущения в области сердца		
12.4. Желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения		
12.5. Общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстрой-ства сна		
12.6. Потливость, особенно ладоней рук при волнении		
12.7. Зябкость		
12.8. Покраснение или бледность лица или шеи при волнении		
12.9. Головокружение		
12.10. Моменты «помрачения» сознания, обмороки		

Исходя из результатов вычисления интегрального показателя каждого блока, определяется уровень здоровья (или показатель болезненности) по каждому синдрому.

*Сумма баллов*

*Уровень здоровья (резервов)*

от 0 до 12

Высокий – 1

от 13 до 24

Выше среднего – 2

от 25 до 36

Средний – 3

от 37 до 48

Ниже среднего – 4

от 49 до 60

Низкий – 5

Первые шесть блоков вопросов позволяют выявить нарушения поведения человека пограничного уровня, определить следующие **синдромы**:

Астенический синдром - поведение, характеризующееся повышенной утомляемостью, истощением, ослаблением или утратой способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, раздражительностью, частой сменой настроения, слезливостью, капризностью, вегетативные расстройства. По преобладанию явлений потери самообладания, несдержанности, раздражительности или, наоборот, быстрым истощением, раздражительной слабости выделяют гиперстенический или гипостенический астенический синдромы.

Невротический синдром – поведение, характеризующееся субъективными переживаниями (чувство тревоги, собственной неполноценности, страх высоты, замкнутых пространств, навязчивые мысли, воспоминания и т.д.), соматовегетативными расстройствами (нарушенный сон, плохой аппетит, рвота, диарея, учащенное сердцебиение и т.д.).

Истероподобный синдром – для поведения человека характерны: беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашивание своей персоны. Кажущаяся эмоциональность в действительности оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позерству.

Психастенический синдром – для поведения человека характерны: нерешительность и склонность к чрезмерному рассуждениям, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и, наконец, легкость формирования навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Патохарактерологический синдром - особенности поведения, связанные с «плохим характером», реакциями протеста, асоциальным поведением, обусловленными психотравматической ситуацией в детском возрасте и (или) неправильным воспитанием.

Цереброастенический синдром – поведение, с представленными симптомами мозгового (церебрального) происхождения (головокружение, психосенсорные расстройства и т.д.), связывают с отставанием развития центральной нервной системы.

Еще пять блоков вопросов относятся к **симптомокомплексам**, отражающим состояние таких функциональных систем, как система «ухо-горло-нос» (ЛОР), желудочно-кишечная (ЖКТ), сердечно-сосудистая, кроветворения (анемический синдром), иммунная (аллергический синдром).

Последний блок – вегето-сосудистая дистония – характерен комплекс симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы. Этот синдром объединяет признаки нарушения регуляции сосудистого русла организма (водного баланса, терморегуляции, потоотделения и т.д.), и, как правило, формируется под воздействием травматических психических факторов.

### Субъективная оценка

### ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

(Московченко О.Н. Практикум по валеологии. Красноярск, 1999)

1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам:  
а) да, б) редко, но это мне удастся, в) нет
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?  
а) превышает более чем на 50%,  
б) на 25-49%,  
в) на 15-24%  
г) на 4-10%,  
д) не более чем на 3%,  
е) ниже чем на 4-10%

- ж) ниже на 11-19%,  
 з) ниже на 20-25%,  
 и) ниже на 25%.
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?  
 а) да, регулярно,      б) да, но не регулярно,      в) нет
  4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?  
 а) 5-6 раз,      б) 3 раза,      в) 2 раза,      г) ни разу
  5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?  
 а) менее 5 часов,  
 б) 5-6 часов,  
 в) 7-8 часов,  
 г) 9-10 часов,  
 д) более 10 часов
  6. Как часто Вы питаетесь в течение дня?  
 а) 3-4 раза,      б) 2 раза,      в) 1 раз
  7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?  
 а) ни разу,      б) от случая к случаю,      в) ежедневно
  8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?  
 а) болею очень редко, раз в несколько лет,  
 б) болею 1-2 раза в год,  
 в) болею 1 раз в полгода,  
 г) болею 1 раз в месяц,  
 д) болею 1 раз в одну, две недели
  9. Как часто Вы курите?  
 а) никогда,  
 б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц,  
 в) иногда (за компанию),  
 г) каждый день по 5-6 сигарет,  
 д) каждый день 0.5-1 пачку сигарет
  10. Как часто Вы употребляете алкоголь?  
 а) не употребляю вообще,  
 б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю,  
 в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц,  
 г) ежедневно, но не более 40-50 г в день,  
 д) несколько раз в месяц, но в большом количестве,  
 е) ежедневно более 150-200 г.

**Ключ:**

1. а = 10, б = 5, в = 0
2. а = -10, б = -2, в = -3, г = 6, д = 8, е = 10, ж = -3, з = -2, и = -10
3. а = 10, б = 5, в = 0
4. а = 10, б = 6, в = 4, г = 0
5. а = 0, б = 4, в = 8, г = 4, д = 0
6. а = 6, б = 3, в = 1
7. а = 0, б = 2, в = 6
8. а = 10, б = 7, в = 5, г = 2, д = 0

9.  $a = 10, b = 6, v = 3, r = 0, d = -8$   
10.  $a = 10, b = 6, v = 8, r = -4, d = -8, e = -10$

Суммируйте все очки и сделайте вывод о характере Вашего образа жизни по следующей шкале:

**88-60** очков: возможно не задумываясь- Вы ведете здоровый образ жизни.

**59-50** очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее.

**49-35** очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

**30 и менее** очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

### ТЕСТ «КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов, 1996, - С.314-315)

1. Регулярно ли Вы едите свежие фрукты и овощи? Да – 3 очка, нет – 0
2. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении животных жиров? Да – 5, нет – 0
3. Регулярно ли Вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? Да – 2, нет – 0
4. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении сахара? Да – 3, нет – 0
5. Умеете ли Вы отдыхать и расслабляться? Да – 5, нет – 0
6. Есть ли у Вас развлечения, помимо работы? Да – 4, нет – 0
7. Нравится ли Вам Ваша работа? Да – 4, нет – 0
8. Есть ли у Вас друг, которому Вы полностью доверяете? Да – 3, нет – 0
9. Есть ли у Вас любимый человек? Да – 4, нет – 0
10. Считаете ли Вы, что должны быть более ответственны на работе? Да – 0, нет – 2
11. Вы считаете, что должны брать на себя меньше обязательств? Да – 0, нет – 2
12. Часто ли Вы испытываете скуку? Да – 0, нет – 2
13. Вы курите? Да – 0, нет – 6
14. Вы курите меньше полпачки в день? Да – 2, нет – 0
15. Употребляете ли Вы алкоголь? Нет – 3, иногда – 2, каждый день – 0
16. Сколько Вы весите? Столько, сколько и должны – 5, до 6 кг выше нормы – 4, на 6-12 кг выше нормы – 2, на 12 и более кг выше нормы – 0
17. Регулярно ли Вы делаете зарядку? Да – 2, нет – 0
18. Вы занимаетесь зарядкой, пока не заболят мышцы? Да – 0, нет – 1
19. Нужно ли Вам снотворное, чтобы уснуть? Да – 0, нет – 1
20. Всегда ли Вы застегиваете ремень безопасности в машине? Да – 1, нет – 0
21. Часто ли Вы вынуждены покупать лекарства? Да – 0, нет – 2
22. Проверяете ли Вы хоть иногда свое артериальное давление? Да – 1, нет – 0
23. Бывают ли у Вас постоянные болезненные симптомы и Вы при этом не обращаетесь к врачу? Да – 0, нет – 5
24. Занимаетесь ли Вы опасными видами спорта? Да – 0, нет – 3
25. Часто ли Вы беспокоитесь или волнуетесь? Да – 0, нет – 5

#### Ключ:

50 - 75 очков. Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье не внушает опасения. Вам не о чем особенно беспокоиться. Вам не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25 - 49 очков. Вам необходимо изменить образ жизни! Постарайтесь сделать это как можно скорее, иначе Вас ожидают неприятности.

24 - 0 очков. Вам следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни Вы ведете, и постарайтесь изменить его немедленно! Ваше здоровье в опасности!

### ТЕСТ «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(Л. Москвина. Энциклопедия психологических тестов. Саратов, 1996, - С.297-299)

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас:

- а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов
- б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима

2. Курите ли Вы:

- а) нет
- б) да, но лишь 1-2 сигареты в день
- в) курите по целой пачке в день

3. Употребляете ли Вы спиртное:

- а) нет
- б) иногда выпиваете с друзьями или дома
- в) пьете довольно часто, бывает, что без повода, среди бела дня

4. Пьете ли Вы кофе:

- а) очень редко
- б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьете его очень много

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку:

- а) да, для Вас это необходимо
- б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить
- в) нет, не делаете

6. Вам доставляет удовольствие Ваша работа:

- а) да, Вы идете на работу обычно с удовольствием
- б) работа Вас в общем-то устраивает
- в) Вы работаете без особой охоты

7. Принимаете ли Вы какие-то лекарства:

- а) нет
- б) только при острой необходимости
- в) да, принимаете каждый день

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания:

- а) нет
- б) затрудняюсь ответить
- в) да

9. Используйте ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:

- а) да, а иногда и оба дня
- б) да, но только когда есть возможность
- в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством

10. Удачен ли Ваш брак:

- а) да
- б) не особенно
- в) неудачен

11. Удовлетворяет ли Вас Ваша интимная жизнь:

- а) да
- б) не совсем
- в) нет

12. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск:

- а) активно занимаясь спортом
- б) в приятной веселой компании
- в) для меня это – проблема

13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас на работе или дома:

- а) нет
- б) да, но Вы стараетесь избежать этого
- в) да

14. Есть ли у Вас чувство юмора:

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество
- в) нет

**Ключ:**

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы... У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

**Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»  
(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др. Основы ЗОЖ и профилактики вредных  
привычек: Мет.пособие.-Новосибирск:ГЦРО, 2001.- С.19-21)**

Выбирайте один вариант ответа:

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы
  - а) заводите будильник;
  - б) доверяете внутреннему голосу;
  - в) полагаетесь на случай.
2. Проснувшись утром, Вы:
  - а) сразу встаете;
  - б) встаете не спеша, затем - гимнастика;
  - в) еще немного нежитесь под одеялом.
3. Ваш завтрак:
  - а) кофе или чай с бутербродом;
  - б) мясное блюдо и чай;
  - в) завтракаете не дома, а на работе.
4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли:
  - а) приход в одно и то же время;
  - б) в диапазоне плюс-минус 30 минут;
  - в) гибкий график.
5. Вы бы предпочли за обед:
  - а) успеть поест в столовой;
  - б) поест не торопясь;
  - в) поест не торопясь и немного отдохнуть.
6. Как часто у Вас есть возможность на работе немного отдохнуть:
  - а) каждый день;
  - б) иногда;
  - в) редко.
7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации:
  - а) долгими дискуссиями;
  - б) уходите от споров;
  - в) ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.
8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учебы, работы:
  - а) не больше чем на 20 минут;
  - б) до часа;
  - в) больше часа.
9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время:
  - а) общественной работе;
  - б) хобби;
  - в) домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями:  
 а) возможность отвлечься от забот;  
 б) потеря времени;  
 в) неизбежное зло.
11. Как Вы ложитесь спать:  
 а) всегда в одно время;  
 б) по настроению;  
 в) по окончанию всех дел.
12. Как Вы используете свой отпуск (каникулы):  
 а) весь сразу;  
 б) часть летом, а часть зимой;  
 в) по два-три дня, когда накапливаются дела.
13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни:  
 а) роль болельщика;  
 б) делаете зарядку;  
 в) достаточно рабочей и физической нагрузки.
14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:  
 а) танцевали;  
 б) занимались спортом;  
 в) прошли пешком порядка 4 км.
15. Как Вы проводите летний отпуск:  
 а) пассивно отдыхаете;  
 б) физически трудитесь;  
 в) гуляете и занимаетесь спортом.

Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;  
 б) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды;  
 в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	20
5.	0	10	20
6.	30	10	0
7.	0	10	30
8.	30	20	0
9.	10	10	30
10.	30	0	0
11.	30	30	0
12.	20	30	0
13.	0	30	0
14.	30	30	30
15.	0	20	30
16.	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

Менее 160 баллов – немедленно обращайтесь к врачу;

160-280 баллов – высокий риск нарушения здоровья;  
290-400 баллов – близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы;  
более 400 баллов – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

**Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»**  
**(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф., Абаскалова Н.П., Рубанович В.Б.**  
**Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет,пособие.-**  
**Новосибирск:ГЦРО, 2001.-С.22-23)**

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:  
а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:  
а) всегда; б) не всегда; в) никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак:  
а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:  
а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:  
а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:  
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку:  
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб:  
а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:  
а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:  
а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:  
а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более
12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:  
а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.

«а»– 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

**0-13** баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

**14-17** баллов – надо улучшить питание;

**18-24** балла – отличный режим и качество питания.

**Тест Остберга**  
**(определение типа суточной работоспособности)**

1. Трудно ли Вам вставать рано утром:  
а) да, почти всегда ;  
б) иногда;  
в) редко;  
г) крайне редко
2. Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы бы ложились спать:  
а) после 1 часа ночи;  
б) с 23.00 до 1.00;  
в) с 22.00 до 23.00;  
г) до 22.00
3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?  
а) плотный;  
б) менее плотный;  
в) можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом;  
г) Вам достаточно чашки чая или кофе.
4. Если Вы вспомните Ваши последние размовки на работе (в школе) или дома, в какое время они преимущественно происходили:



- а) в первой половине дня;
- б) во второй половине дня.
- 5. От чего Вы могли бы отказаться с большей легкостью:
  - а) от утреннего чая или кофе;
  - б) от вечернего чая.
- 6. Насколько точно Вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте:
  - а) меньше минуты;
  - б) равно и больше.
- 7. Насколько легко нарушаются Ваши привычки, связанные с принятием пищи во время отпуска (каникул):
  - а) очень легко;
  - б) достаточно легко;
  - в) трудно;
  - г) остаются без изменений.
- 8. Если рано утром предстоят важные дела, насколько времени раньше Вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:
  - а) более чем на 2 часа;
  - б) на час-два раньше;
  - в) меньше, чем на час;
  - г) как обычно.

**Ключ:**

- 1: а – 3 балла, б – 2, в – 1, г – 0.
- 2: а – 3, б – 2, в – 1, г – 0.
- 3: а – 3, б – 2, в – 1, г – 0.
- 4: а – 1, б – 0.
- 5: а – 2, б – 0.
- 6: а – 0, б – 2.
- 7: а – 0, б – 1, в – 2, г – 3.
- 8: а – 3, б – 2, в – 1, г – 0.

Вы относитесь к утреннему типу - «жаворонки», если набрали до **7 баллов**, к промежуточному типу – «голуби», если набрали от **8 до 13 баллов**, и к вечернему типу – «совы», если сумма баллов **более 14**.

**Коэффициент здоровья**

(Физиологические основы здоровья /Под ред.Р.И.Айзмана, А.Я.Тернера. Новосибирск, 2002. – С.78)

$$KЗ = 0.011 \times ЧСС + 0.014 \text{ САД} + 0.008 \text{ ДАД} + 0.014 \text{ возраст (года)} + 0.009 \text{ масса тела} + 0.004 \text{ пол (м - 1, ж - 2)} - 0.009 \text{ рост} - 0.273$$

Чем выше балл, тем ниже уровень здоровья:

1- оптимальный, 2 – удовлетворительный, 3 – умеренно пониженный, 4 – пониженный, 5 – резко пониженный, 6 – неудовлетворительный (гомеостаз нарушен, не действуют механизмы компенсации), 7 – неудовлетворительный (донозологическое состояние), 8 – неудовлетворительный (патология).

**Тест «Психическое здоровье»**

- 1. Когда я узнаю из прессы о несчастном случае, часто думаю, что это могло произойти и со мной.
- 2. Иногда меня охватывает совершенно непонятная тревога.
- 3. В моей повседневной жизни нет ничего интересного.
- 4. Почти всегда жизнь для меня связана с большим напряжением.
- 5. Я редко чувствую себя счастливым.
- 6. Иногда мне кажется, что я ни на что не годен.
- 7. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
- 8. Я постоянно думаю о своих материальных и служебных делах.
- 9. Меня часто мучают ночные кошмары.
- 10. Меня очень тревожат возможные неудачи.
- 11. У меня часто бывает прерывистый и беспокойный сон.
- 12. У меня часто бывает чувство, что сделал что-то неправильное или нехорошее.
- 13. Я часто разочаровываюсь в людях.

Подсчитайте очки: за каждый ответ "да" прибавляйте 1.

**1-2**

Тревоги, страхи, неуверенность в себе Вам почти не знакомы. Вы живете в гармонии с собой.

**3-7**

Про Вас можно сказать, что Вы - человек чувствительный, ранимый. Возможно, вам не хватает уверенности в себе. Постарайтесь уделять больше внимания своему здоровью.

### 8-13

Вы, вероятно, переживаете не лучшие времена. Тревоги, неуверенность в себе, уныние стали вашими постоянными спутниками. Это мешает вам и в работе, и дома, в семье. Вам следует всерьез обратить на себя внимание. Не лишним будет задуматься о своем психическом здоровье.

### Шкала оценивания.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы: 30% из 100% (или 30 баллов из 100) - вклад в итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.

При оценивании ответа обучающегося в ходе промежуточной аттестации можно опираться на следующие критерии:

Баллы	Критерий оценки
26-30	Обучающийся показывает высокий уровень компетентности, знания программного материала, учебной, периодической и монографической литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их с точки зрения различных авторов. Обучающийся показывает не только высокий уровень теоретических знаний, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, хорошим языком четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. Знает в рамках требований к направлению и профилю подготовки законодательно-нормативную и практическую базу. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
16-25	Обучающийся показывает достаточный уровень компетентности, знания материалов занятий, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. Уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса. Знает нормативно-законодательную и практическую базу, но при ответе допускает несущественные погрешности. Обучающийся показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление: о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы не вызывают существенных затруднений.
6-15	Обучающийся показывает достаточные знания материалов занятий, но при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает погрешности. Обучающийся владеет практическими навыками, привлекает иллюстративный материал, но чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей. В ответе не всегда присутствует логика, аргументы привлекаются недостаточно веские. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.
0-5	Обучающийся показывает слабые знания материалов занятий, учебной литературы, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение вопроса. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на вопросы или затрудняется с ответом.

Шкала перевода из многобалльной системы в традиционную:

- обучающемуся выставляется оценка «не зачтено», если обучающийся набрал менее 50 баллов,
- оценка «зачтено» выставляется при условии, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов.

100 баллов выставляется при условии выполнения всех требований, а также при обязательном проявлении творческого отношения к предмету, умении находить оригинальные, не содержащиеся в учебниках ответы, умении работать с источниками, которые содержатся в дополнительной литературе к курсу, умении соединять знания, полученные в данном курсе со знаниями других дисциплин.

#### **4.4. Методические материалы**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций проводятся в соответствии Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в РАНХиГС (утв. Приказом ректора от 25.01.2012 г. №01-349; изм. от 07.06.2013 г.), Порядком организации и проведения практики студентов, осваивающих в РАНХиГС образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры (утв. Приказом ректора от 11.05.2016 г. №01-2212).

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

##### *Методические указания по подготовке к опросу*

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов, интернет-ресурсов.

Содержание ответа на поставленный вопрос включает:

- показ автором знания теории вопроса и понятийного аппарата,
- понимание механизма реально осуществляемой практики,
- выделение ключевых проблем исследуемого вопроса и их решение.

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

Контроль самостоятельной работы осуществляется в рамках опросов по темам, предусмотренным рабочей программой дисциплины.

##### *Вопросы для самостоятельного изучения:*

1. Факторы риска здоровья. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения.
2. Физическое здоровье. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Характеристика понятия "уровень здоровья".
4. Основные группы здоровья. Причины формирования.
5. Синдром хронической усталости. Способы повышения умственной работоспособности. Понятие о стрессе.
6. Заболевания, передающиеся половым путем, пути передачи и осложнения.
7. Диеты. Недостатки и преимущества.
8. Табакокурение. Влияние курения на организм и потомство.

9. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы.
10. Опорно-двигательный аппарат. Профилактика сколиозов, лордозов, кифозов, плоскостопия. Основы поддержания здорового состояния позвоночника.
11. Оздоровительные дыхательные системы.
12. Значение двигательной активности в эволюционном развитии человека.
13. Характеристика оптимума и минимума двигательной активности.
14. Циклические и ациклические упражнения в оздоровительной физической культуре.
15. Оздоровительное значение аэробных упражнений.
16. Роль оздоровительной рекреации в жизни современного человека.
17. Роль белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности организма
18. Калорийность пищи, подсчет калорий.
19. Фитнесс в оздоровительной физической культуре.
20. Репродуктивное здоровье мужчин.
21. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература**

Гайворонский И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Гайворонский И.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2014.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45647.html>.— ЭБС «IPRbooks».

Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка / Калмыков С.Б. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 307 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье»/ Ф.Н. Зименкова— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2016.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **1.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические рекомендации и задания для самостоятельных работ/ С.Е. Балаян— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 78 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49924.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Гаджиева Е.А. Как сделать карьеру, сохранив здоровье [Электронный ресурс]/ Е.А. Гаджиева— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010.— 828 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/828.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Том Рат Ешь, двигайся, спи [Электронный ресурс]: как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие/ Рат Том— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 203 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42079.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **6.4. Нормативные правовые документы**

Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ "Об охране окружающей среды"

#### **6.5. Интернет-ресурсы**

Электронная библиотека <http://www.universalinternetlibrary.ru/>

Государственная публичная научно-техническая библиотека - [www. dpntv. ru/](http://www.dpntv.ru/)Открытая русская электронная библиотека <http://orel.rsl.ru/>

Электронная педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/books/>

Открытая русская электронная библиотека - <http://orel.rsl.ru/>

Российская национальная библиотека. - [www. rsl. ru/](http://www.rsl.ru/)

Российская государственная библиотека. - [www. biblioclub. ru/](http://www.biblioclub.ru/)

#### **6.6. Иные источники**

Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс]/ М.А. Морозов— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2012.— 175 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47802.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2004.— 560 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36450.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни студентов в поликультурной образовательной среде [Электронный ресурс]: монография/ И.Ю. Кокаева, И.Г. Агузарова, К.А. Калустьянц— Электрон. текстовые данные.— Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016.— 186 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64909.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]/ Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2008.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47035.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Программное обеспечение: MS Office Professional Plus 2016.

Информационные справочные системы: Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>; Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>; Национальная электронная библиотека. URL: [www.nns.ru](http://www.nns.ru/); Российская государственная библиотека. URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/); Российская национальная библиотека. URL: [www.nnir.ru](http://www.nnir.ru/); Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>; Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>; Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>; Электронно-библиотечная система ЭБС IPRBOOKS: <http://iprbookshop.ru/>.

Базы данных:

Bloomberg: <http://www.bloomberg.com/>

Компания "Emerging Markets Information Service" EMIS: <http://www.securities.com>

Информационный ресурс по мировой экономике компании International Monetary Fund (IMF) / Международного Валютного Фонда: <http://www.elibrary.imf.org>

Электронный ресурс Cbonds.ru: <http://cbonds.ru/>

Система профессионального анализа рынков и компаний «Спарк»: <http://www.spark-interfax.ru/>