

ЗАНЯТИЕ 3. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч)

Ключевые слова: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, АНАЛИЗАТОРЫ, РЕЦЕПТОР, НЕРВНЫЕ СВЯЗИ, ГОЛОВНОЙ МОЗГ, КРАТКОВРЕМЕННАЯ, И ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Укажите функциональную схему анализатора и функции его составляющих?
2. Что такое стробоскопический эффект. Чем он опасен?
3. Что относится к психофизической функции человека при обеспечении безопасности жизнедеятельности?
4. Охарактеризуйте три вида физической работы в зависимости от величины мышечной массы.
5. Что оказывает влияние на силу мотивации производственной деятельности?
6. Перечислите типы поведения человека в экстремальной ситуации. Какой из них несет положительную реакцию?
7. Цель профотбора. Чем отличается профессиональная готовность от пригодности человека к конкретному виду деятельности? Методы изучения профессиональных качеств человека.
8. Что такое здоровой образ жизни?
9. Какие правила здорового образа жизни вы знаете и какие применяете к своему образу жизни?

Задания

1. Дополните предложение. Физиологическая характеристика человека относится к _____ системе защиты человека от опасностей.
2. Ответьте на вопрос. Перечислите основные анализаторы человека, которые воспринимают определенный сигнал, реагируя на холод, тепло, боль и т.д. (табл.1)

Таблица 1

Анализаторы человека и их воздействия на человека

№	Анализатор	Сигналы восприятия
1	Двигательный	раздражения от мышц, сухожилий и связок
2		
3		
4		
5		
6		
7		

3. Дополните предложение. Общая функциональная схема анализатора слуховая: внешние _____ – рецептор – _____ связи – _____ мозг. Между рецепторами и мозгом существует обратная связь. Эту деятельность называют _____ («отражение»).

4. Дополните предложение. В процессе деятельности человек до _____ % всей информации получает через зрительный анализатор. Прием и анализ информации происходит в световом диапазоне (_____–_____ нм) электромагнитных волн. Воспринимаемый анализаторами глаза свет преобразуется в _____. Он по зрительному нерву передается в _____. В мозгу возникает зрительный _____.

5. Ответьте на вопрос. Чем цвет отличается от света?

1. Цвет – это _____ от предмета _____.
2. Свет – это _____ световых лучей.

6. Ответьте на вопрос. Как воспринимает свет человек? Как комбинацию трех цветов: _____, _____, _____.

7. Ответьте на вопрос. Где это используется? Это используется _____

8. Ответьте на вопрос. Какого цвета лучи производят наилучшее зрительное восприятие? Это лучи _____ цвета с длиной волны _____ нм.

9. Ответьте на вопрос. Перечислите профессии, на которые не принимаются люди, имеющие врожденную цветовую слепоту – дальтонизм («куриная слепота»). Это _____

10. Дополните предложение. Характерными особенностями слухового анализатора являются:

- способность быть готовым к приему информации в _____ момент времени;
- способность воспринимать звуки в широком диапазоне _____ и выделять _____;
- способность устанавливать со значительной точностью _____ расположения источника звука.

С помощью звуковых сигналов человек получает до _____ % информации.

11. Дополните предложение. Запоминание может быть:

- 1) _____;
- 2) _____;

12. Ответьте на вопрос. Какое запоминание наиболее эффективное и почему?

13. Ответьте на вопрос. Как улучшить память?

1. _____
2. _____
3. _____

14. Выберите, на ваш взгляд, наиболее важные факторы, отвечая на вопрос: Как сдать экзамен на «отлично».

Ответ: _____

1. Скажите зубрежке "нет". 2. Не отвлекайтесь. 3. Распределите время подготовки. 4. Вопросы и еще раз вопросы себе. 5. Рассматривайте один и тот же вопрос под разными углами. 6. Установите ассоциации. 7. Знайте приёмы запоминания. 8. Используйте символы. 9. Разбейте материал на порции. 10. Составьте минишпаргалки. 11. Другие ваши хорошие идеи.

15. *Выберите основные психологические причины, на ваш взгляд, совершения ошибок на работе инженера нефтяника.*

Ответ: _____

1. Усталость (утомление). 2. Употребление алкоголя, наркотиков и некоторых лекарств. 3. Изменение погоды. 4. Болезнь. 5. Недостатки образования и профессиональных навыков. 6. Плохие производственные отношения в коллективе. 7. Личные и материальные заботы. 8. Плохие условия труда.

16. *Дайте определения понятиям.*

Здоровье – это

Здоровый образ жизни –

это _____

17. *Перечислите компоненты здорового образа жизни.*

№	Компоненты здорового образа жизни
1.	Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

18. *Выберите несколько правильных ответа.*

Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) образ жизни человека;
- в) генетические факторы;
- г) состояние окружающей среды;

Образ жизни включает:

- а) двигательную активность;
- б) медицинскую деятельность;
- в) трудовую деятельность;
- г) бытовые взаимоотношения;

19. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни? Выберите один вариант ответа:

1. Если утром надо встать пораньше, Вы:
 - а) заводите будильник;
 - б) полагаетесь на случай;
 - в) доверяете своему внутреннему голосу.
2. Проснувшись утром, Вы:
 - а) сразу встаёте;
 - б) встаёте не спеша, затем делаете гимнастику;
 - в) некоторое время нежитесь под одеялом.
3. Ваш завтрак:
 - а) состоит из кофе или чай с бутербродом;
 - б) включает мясное блюдо и чай;
 - в) завтракаете не дома, а в университете, либо не завтракаете совсем.
4. Какой вариант прихода в университет Вы бы предпочли?
 - а) в одно и то же время;
 - б) в диапазоне ± 30 мин;
 - в) в соответствии с гибким графиком.
5. Вы бы предпочли во время обеденного перерыва:
 - а) успеть поесть в столовой;
 - б) поесть, не торопясь, в буфете;
 - в) поесть, не торопясь, и немного отдохнуть.
6. Как часто в университете у Вас есть возможность немного отдохнуть?
 - а) каждый день;
 - б) иногда;
 - в) редко, почти никогда.
7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации с преподавателями, студентами?
 - а) долгими дискуссиями;
 - б) уходом от споров;
 - в) ясным изложением своей позиции.
8. Надолго ли Вы обычно задерживаетесь после занятий в университете?
 - а) не больше, чем на 20 мин;
 - б) до одного часа;
 - в) больше часа.
9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?
 - а) учёбе;
 - б) общественной работе, хобби;
 - в) домашним делам.
10. Что означает для Вас встреча с друзьями?
 - а) возможность отвлечься от забот;
 - б) потерю времени и денег;
 - в) неизбежное зло.
11. Когда Вы ложитесь спать?

- а) всегда в одно время;
 - б) по настроению;
 - в) по окончанию всех дел.
12. Как Вы используете свои каникулы (отпуск)?
- а) тружусь физически;
 - б) отдыхаю активно, занимаюсь спортом;
 - в) предпочитаю пассивный отдых.
13. Какое место в Вашей жизни занимает спорт?
- а) играю роль болельщика;
 - б) делаю зарядку, занимаюсь спортом;
 - в) считаю, что достаточно учебной и физической нагрузки в университете.
14. Проявляли ли Вы активность в течение последних двух недель (хотя бы раз)?
- а) танцевали;
 - б) занимались спортом;
 - в) прошли пешком подряд не менее 4 км.
15. Занимаетесь ли Вы физической культурой в университете?
- а) имею освобождение;
 - б) занимаюсь, но пропускаю занятия по болезни;
 - в) да, ещё дополнительно занимаюсь спортом.
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:
- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
 - б) надеетесь, что ваше усердие принесёт плоды;
 - в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность.

Используя таблицу, подсчитайте сумму очков, согласно варианту ответов.

№ вопроса	а	б	в
1	30	20	0
3	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

Общее количество очков: _____

Интерпретация результатов:

Менее 160 очков. Немедленно обращайтесь к врачу и старайтесь изменить свой образ жизни.

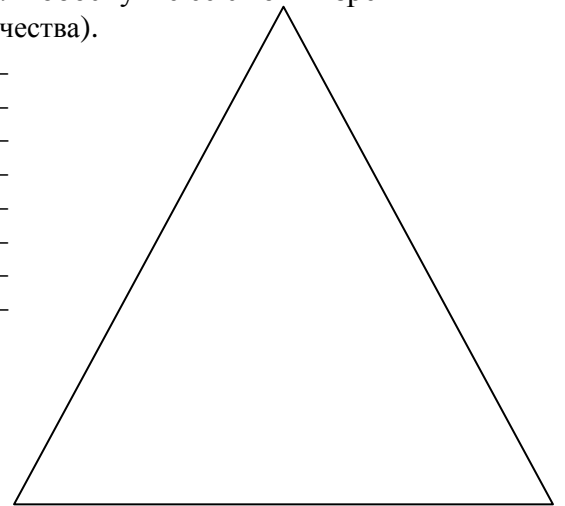
160–280 очков. Ваш образ жизни сокращает ее продолжительность.

290–400 очков. Ваш образ жизни почти идеален (за исключением отдельных недостатков).

Более 400 очков. Ваш образ жизни способствует сохранению здоровья.

20. Нарисуйте пирамиду рационального питания и обоснуйте её с точки зрения пользы для здоровья (укажите части от общего количества).

Число Ккал в сутки:
 Для женщин _____
 Для мужчин _____



Выполнил

Проверил

Приложение к вопросу 20.
Пирамида рационального питания
 (по данным ВОЗ)

