

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

М. О.Волошенко

Медико – соціальні засади здоров'я

Методичні рекомендації  
з проведення практичних занять

для студентів спеціальності 231 - очної форми навчання –  
Соціальна робота

ОДЕСА 2017

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

М. О.Волошенко

Медико – соціальні засади здоров'я

Методичні рекомендації  
з проведення практичних занять

для студентів спеціальності 231 - очної форми навчання –  
Соціальна робота

Затверджено на засіданні  
Кафедри соціальної роботи  
та кадрового менеджменту  
Протокол № 7 від 28.02.2017 р.

ОДЕСА 2017

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Медико – соціальні засади здоров'я» для студентів спеціальності 231 - очної форми навчання – Соціальна робота / Укл.: Волошенко М. О. – Одеса: ОНПУ, 2017. - 28 с.

Укладач.: Волошенко М. О.

## Зміст

стор

Заняття 1. Здоров'я населення та чинники, що впливають на здоров'я.....	4
Заняття 2. Життєвий шлях людини та її здоров'я. ....	5
Заняття 3. Соціально-економічні аспекти захворювань сучасного суспільства. ....	6
Заняття 4. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку особи. Спосіб життя і здоров'я. ....	7
Заняття 5. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку особи. Спосіб життя і здоров'я. ....	8
Заняття 6. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків. ....	10
Заняття 7. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків. ....	11
Заняття 8. Сон та його психогігієнічне значення. ....	12
Заняття 9. Психологія професійного здоров'я. Психологічні і медичні наслідки стресу. ....	13
Заняття 10. Профілактика алкоголізму, наркоманії і токсикоманії. ....	14
Заняття 11. Профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом. ....	16
Заняття 12. Репродуктивне здоров'я населення. ....	18
Заняття 13. Медико-соціальна робота з особами літнього і старечого віку.....	19
Заняття 14. Профілактика нервово-психічних порушень, аномалій розвитку особистості і їх психогігієнічна корекція.....	20
Заняття 15. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини. Перша допомога в екстремальних умовах. ....	22
Заняття 16. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини. Перша допомога в екстремальних умовах.....	25
Заняття 17. Соціально-медичні аспекти соціальної роботи. ....	26
Заняття 18. Соціально-медичні аспекти соціальної роботи. ....	27

## **Заняття 1. Здоров'я населення та чинники, що впливають на здоров'я.**

**Мета:** виявити співвідношення біологічних, фізико-хімічних та соціальних факторів в розвитку особистості.

### **Питання:**

1. У чому полягає завдання психогігієни?
2. Що є «психічне здоров'я», які існують його норми, патологія?
3. Які психологічні фактори впливають на здоров'я?
4. Що означає поняття «відношення до здоров'я»?
5. Як впливає вік людини на відношення до здоров'я?

### **Завдання:**

1. Визначити класифікаційні характеристики факторів, які впливають на медико – соціальне здоров'я
  - біологічні;
  - фізико-хімічні;
  - соціальні.
2. Розділитись на групи та зробити колаж як впливають фактори на медико – соціальне здоров'я:
  - 1 група – біологічні,
  - 2 група – фізико – хімічні,
  - 3 група – соціальні.
3. Кожна група презентує свою роботу та захищає її.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

Діагностика акцентуації характеру за тестом А.Личко «ПДО».

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Від чого залежить здоров'я?
2. Що таке індивідуальне здоров'я?
3. Чим відрізняється індивідуальне здоров'я від суспільного?
4. Що є акцентуація характеру?

### **Завдання по СРС.**

1. Напишіть у формі запитань те, чого ви хочете досягнути за допомогою здорового способу життя.
2. Пояснити акцентуацію характеру на основі тесту О. Личко.

### **Теми рефератів:**

1. Індивідуально – типологічні аспекти психологічного здоров'я.
2. Акцентуації особистості та психічне здоров'я (дослідження за допомогою Личко – Леонгарда). (Л: 3, 6, 8, 9, 25)

## **Заняття 2. Життєвий шлях людини та її здоров'я.**

**Мета:** Висвітити вплив особливостей зачаття та перебіг вагітності на розвиток людини і його здоров'я.

### **Питання:**

1. Що вивчає перинатальна психологія?
2. Як впливають особливості раннього постнатального періоду на розвиток людини і її здоров'я?
3. Яких дітей відносять до аномальних?
4. Що таке ауто генне тренування?
5. Як впливають особливості пологів на розвиток людини і її здоров'я?

### **Завдання:**

1. Поділитися за групами і визначити:
  1. біологічні фактори ризику розвитку дитини;
  2. психосоціальні фактори ризику розвитку дитини.Кожна група отримує завдання на картках та демонструє свої колажі та коментує їх.
2. Перелічити ступені ауто генного тренування.
3. Розробити свою модель здоров'я (поділитися на групи та відповісти на питання):
  - що, на вашу думку, може бути складовим здоров'я? – 1 група;
  - з чого складається здоров'я людини? – 2 група;
  - без чого неможливо уявити дійсно здорову людину? – 3 група.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

1. Перерахувати основні положення «Закону України про епідеміологічну службу».
2. Скласти анамнез на дитину за планом (Див. додаток №).

## **СРС**

### **Контрольні питання.**

1. Що таке «зачаткова установка»?
2. Що таке синдром Клайнфельтера?
3. Що є хвороба Дауна та причини її виникнення?

### **Завдання по СРС.**

1. Опанувати технікою АТ першої ступені.
2. Визначити генетичні фактори аномалії розвитку особистості.

### **Теми рефератів:**

1. Психічна саморегуляція, як фактор зміцнення та охорони здоров'я.
2. Досягнення та недоліки імунопрофілактики на пострадянському просторі.  
(Л: 3, 6, 8, 9, 25)

### **Заняття 3. Соціально-економічні аспекти захворювань сучасного суспільства.**

**Мета:** Визначити соціальний фактор в захворюванні туберкульозом.

#### **Питання:**

1. Що є „вакцинація” і „імунопрофілактика”?
2. Які існують методи профілактики туберкульозу?
3. Які існують медичні соціально-економічні системи: їх вплив на здоров'я суспільства?
4. Що таке етіологія, клініка і прогноз перебігу туберкульозу?

#### **Завдання:**

1. Поділитися на групи та виконати завдання, які надруковані на картках:

- 1 група: перелічити основні положення „Закону України про епідеміологічну службу”;
- 2 група: перелічити фактори ризику при вакцинації;
- 3 група: назвати хвороби, від яких повинні бути прищеплені громадяни України;
- 4 група: перелічити захворювання, обумовлені соціальними факторами в сучасній Україні.

#### **2. Вправа «Коло здоров'я».**

##### **Інформаційне повідомлення.**

Методика «Колесо життя» - використовується з метою оцінки здоров'я як багатогранного поняття. Ця методика була запропонована Біллом Райном на семінарі Дитячого Християнського Фонду в травні 2001 року.

Зокрема, Білл Райн – професор школи соціальної роботи Мак Гілл університету (Канада) - пропонує концепцію поняття „здоров'я”, в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо. Відповідно до нього, все життя має бути в гармонії. (Див. додаток № )

Завдання до вправи:

- 1 - намалювати на аркуші паперу велике коло;
- 2 – намалювати маленьке коло в центрі великого та позначити його як «центр»;
- 3 – намалювати спиці, які назвати: інтелектуальні, соціальні, професійні, емоційні, духовні, фізичні, екологічні, психологічні;
- 4 – кінець і початок спиць позначити таким чином, щоб біля центру зібралися назви з негативним забарвленням, тобто зі знаком «-», а біля великого кола – назви з позитивним забарвленням, зі знаком «+».
- 5 – позначити на кожній місці, яке найбільше відповідає їхньому, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.

***Вивід: Кожна з спиць утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Необхідно розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно***

#### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

1. Перелічити «вікові кризи».
  2. Дати характеристику вчинкам, які описані в задачі. (Див. додаток № ).
- Яка вікова криза присутня «героям» цієї ситуації.

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Які існують фактори ризику захворювання людини: класифікація, міри профілактики?
2. Чому здоров'я може бути розглянутим як соціальний феномен?
3. Як впливає на здоров'я освіта, матеріальне положення, посадова позиція?
4. Які існують основні інфекційні захворювання. Розповсюдження та структура.

### **Завдання по СРС.**

1. Опанувати техніку АТ другої ступені.
  2. Опанувати методику «Діагностика здоров'я за почерком».
- Визначити результати. (Див. додаток №).

### **Теми рефератів:**

1. Туберкульоз як соціально обумовлене захворювання.
2. Імунопрофілактика на сучасному етапі розвитку суспільства.
3. Соціальні хвороби як індикатор економіко – екологічних умов в Україні.
4. Здоров'є українців порівняно зі здоров'ям мешканців різних країн світу.
5. Епідеміологія здоров'я у світі, на Україні.
6. Імунопрофілактика на сучасному етапі розвитку суспільства.
7. Соціально – економічні аспекти основних захворювань сучасного суспільства. (Л: 3, 6, 8, 9, 25)

## **Заняття 4. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку особи. Спосіб життя і здоров'я.**

**Мета:** Розкрити поняття „вікові кризи” в онтогенезі.

### **Питання:**

1. Що являє собою «кризи розвитку»?
  2. Які новоутворення притаманні кризі дитинства?
  3. Які новоутворення притаманні кризі зрілості?
  4. В якому віці відзначається найбільший вплив генотипу на церебральні функції?
- Які періоди найбільш чутливі до екзогенного впливу?  
Що являє собою ознаки неврологічних порушень?

### **Завдання:**

1. Охарактеризувати кризи дитинства.
2. Дати характеристику кризів зрілості.
3. Розглянути ситуативні задачі, які демонструють важливість у розвитку особистості „вікових криз в онтогенезі”.(Задача 1.9. „Неадекватність”, Задача 2.1. „Память подвела”, Задача 1.11 „Кризи інтимності”). (Див. додаток № )

Поділитись на три групи та зробити стислий психологічний аналіз особистості героя та його проблем. Один з групи виступає, останні доповнюють.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

1. Назвіть критерії, які відзначають вікові періоди.  
(- Соціальні ситуації розвитку,  
- центральні новоутворення,  
- ведучий вид діяльності.)
2. Розглянути розвиток особистості: психосоціальні стадії по Еріксону (його психологічна теорія).

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. В якому віці відзначається найбільший вплив генотипу на церебральні функції?
2. Які періоди найбільш чутливі до екзогенного впливу?
3. Які є зовнішні ознаки неврологічних порушень?
4. Що може бути віднесено до психічних порушень?

### **Завдання для СРС:**

1. Дати характеристику акцентуації характеру особистості.
2. Розмежувати поняття „акцентуації та психопатії”.
3. Визначити залежність виникнення психологічних бар’єрів від акцентуації характеру особистості.
4. Провести діагностику психічних станів та властивостей особистості в підлітковому віці за адаптованому підлітковому опитувальнику Шмішека у одному з класів будь-якої середньої школи. (Див. додаток №).

### **Теми рефератів:**

Криза я – інтеграції.

Термінальна криза.

Медико – соціальні аспекти роботи зі старими та літніми людьми.

(Л: 1, 4, 5, 9, 11, 16, 19, 25, 33)

## **Заняття 5. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку особи. Спосіб життя і здоров’я.**

**Мета:** Позначити здоровий спосіб життя як основний параметр соціальної роботи.

### **Питання:**

1. Що входить в поняття „спосіб життя”?  
Дати характеристику цим параметрам.
2. Чим відрізняються поняття „спосіб життя” і „умови життя”?
3. В чому суть поняття „здоровий спосіб життя”?
4. Який вплив на відношення до здоров’я має вік людини?

### **Завдання:**

1. Виділити та обґрунтувати основні закони здорового способу життя.

### **2. Виконати вправу „Здоров’я та вибір способу життя людини”.**

**Мета:** дати поняття щодо здоров’я, довести пріоритети здоров’я серед інших цінностей людини.

**Матеріали:** аркуші паперу, папір формату А 4, папір, що клеїться.

### **Базова інформація:**

Здоров’я - це спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що усе, що робить людина відбувається на стані її здоров’я. Гарне здоров’я – це постійний процес. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить у собі всі цілі в житті людини, її інтерес та звички. У ньому всьому є місце. Це почуття любові до самого себе.

### **Завдання 1.**

Усім учасникам пропонується розбитись на групи (за будь-яким методом розподілу).

Кожній групі на роздатковому аркуші дати визначення „Здоров’я”: Здоров’я-це...Лідери



груп представляють свої висловлювання та вивішують їх на дошці.

#### *Завдання 2.*

Зважаючи на те, що було сказано у вступному слові, спробуйте виробити ваш шлях: один веде її до здоров'я, другий – від здоров'я.

Кожній групі скласти свої шляхи, при цьому вчинки і дії не повинні повторюватися.

Наприклад:

Курити – не курити;

Порушення режиму дня – режим дня...

Завдання виглядає так:

#### ШЛЯХ

\_\_\_\_\_

від здоров'я

\_\_\_\_\_

до здоров'я

1.

2.

3.

і т.д.

Кожна група знайомить зі своїми шляхами, відповіді вивішуються для загального огляду.

**Висновок:** Ми з вами накреслили шлях, але яким з них йти, кожний має вибрати сам.

**3.** Розглянути ситуативні задачі, які демонструють важливість в розвитку особистості „вікових криз” в онтогенезі.

(Задачі 1.6 „Комплексы”;

3.1 „Не умеет говорить ”).

#### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

1. Продовжити визначення: „Здоровий спосіб життя з позицій сучасних знань о людині – це...”.

2. За тестом „Оценка образа жизни ” оцінити свій образ життя. На наступному занятті обговорити результати. (Див. додаток № ).

#### **СРС**

##### **Контрольні питання.**

1. Який вплив мають критичні періоди на розвиток особистості.

Дати характеристику цим періодам?

2. Чи має вплив відсутність нових знань в області людинознавства на організацію індивідуального здорового образу життя?

Які це знання?

#### **Завдання для СРС.**

1. За тестом „Здорово ли я живу” виявити або уточнити для себе розуміння окремих факторів. (Див. додаток №).

2. Визначити місце способу життя в структурі причин, обумовлюючих сучасну патологію людини.

#### **Теми рефератів:**

1. Критичні вікові періоди та їх вплив на психічне здоров'я.

2. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя.

(Л: 1, 4, 5, 9, 11, 16, 19, 25, 33)

## **Заняття 6. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків.**

**Мета:** Уявити індивідуально - психологічні фактори внутрішньої картини здоров'я дитини.

### **Питання:**

1. Що є внутрішня картина здоров'я?
2. Яке її значення у дослідженні психології здоров'я?
3. Які існують основні принципи вивчення ВКЗ?
4. Яку роль грає сім'я у формуванні ВКЗ у дитини?

### **Завдання:**

1. Поділитись на 3 підгрупи та на аркуші паперу у виді колажу відповісти на питання:  
1 група - Що є найбільш важливим у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини у дитячому періоді та періоді раннього дитинства?!
- 2 група - Які особливості відношення до здоров'я у дітей дошкільного віку?
- 3 група – Які є особливості ВКЗ у підлітковому віці.

**2.** Проаналізувати емоційний стан (відхилення) будь – якої дитини (можна себе у дитинстві) за опитувальником „ Признаки психического напряжения и невротических тенденций ” (Див. додаток № ).  
За результатами якісного аналізу відповідей робиться висновок про нормативність або порушення емоційного (нервово-психічного) розвитку дитини.

**3.** Поділитись на групи по 5 чоловік та виконати завдання: назвати специфіку психологічного консультування дітей з ВКЗ та його статі.  
Охарактеризувати фактори ризику у виникненні порушень психічного здоров'я дітей.  
Відповідає один з п'ятірки, бажано не повторюватись.

### **Домашнє завдання до наступного завдання:**

1. Охарактеризувати фактори ризику у виникненні порушень психічного здоров'я дітей.
  2. З учнями будь - якій школи провести методику „Незаконченные предложения ”, яка спрямована на виявлення внутрішньої картини здоров'я. (Див. додаток № ).
- На наступному занятті обговорити результати.

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Що таке усвідомлення здоров'я та які фактори впливають на його формування?
2. Яку роль грають емоційно-вольові характеристики особистості у розвитку ВКЗ?
3. Які існують причини та види викривлення ВКЗ?
4. Які співвідношення структури я – концепції і структури внутрішньої картини здоров'я?

### **Завдання для СРС:**

1. Назвіть форми психічного захисту особистості дитини та визначить їх роль у формуванні ВКЗ.
2. Використовуючи питальник нервово – психічного напруження (НПН) виявити НПН та скласти протокол к опитувальнику НПН. (Роботу провести з одним підлітком).

### **Теми рефератів:**

1. Особистість і стрес.
2. Віковий аспект психічних станів. (Л: 5, 7, 9, 13, 15, 16, 19, 20, 25)

## **Заняття 7. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків.**

**Мета:** Уявити основні психогігієнічні параметри учбових занять в школі.

### **Питання:**

1. Які є індивідуально-психологічні фактори внутрішньої картини здоров'я дитини?
2. Що таке екзаменаційний стрес?  
Які існують рекомендації щодо профілактики екзаменаційного стресу?
3. Які заходи можна віднести до профілактики синдрому вигорання в навчальному середовищі?

### **Завдання:**

1. Поділитися на підгрупи та використовуючи додаткові матеріали (папери аркушів, олівці, маркери) в виді колажу виконати завдання:  
1 група – перерахувати основні види ранньої психотерапевтичної допомоги; описати специфіку її теоретичних основ та способів реалізації.  
2 група – перерахувати основні види організації соціально – педагогічної програми ранньої допомоги; дати їм основні характеристики.  
3 група – дати рекомендації по профілактиці екзаменаційного стресу.  
З кожної групи доповідач виступає перед слухачами. Відповідь можна записати на великому аркуші паперу.
2. Оцінити психофізіологічну дезадаптацію за опитувальником діагностики психофізіологічної дезадаптації О.Н. Родіной. (Див. додаток №) Результати обговорити.

### **Домашнє завдання:**

Скласти програму ранньої допомоги в дошкільному закладі системи освіти. (Див. додаток №).

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Які є типи сімейного виховання, що чинять патогенний вплив на формування ВКЗ дитини?
2. Який вплив мають особливості батьківської поведінки на відношення дитини до свого здоров'я?
3. Які існують рівні та форми організації психологічної допомоги дітям з викривленим ВКЗ?

### **Завдання для СРС:**

Поміркувати та визначити фактори найбільш важливі для збереження психічного здоров'я студентів.

### **Теми рефератів:**

1. „Психологічний бар'єр”. Позитивна й негативна роль психологічних бар'єрів в навчальній діяльності.
2. „Синдром вигорання” в навчальному середовищі та заходи його профілактики.
3. Особистість і стрес.
4. Віковий аспект психічних станів.
5. Стан сенсорного голоду.  
(Л: 5, 7, 9, 13, 15, 16, 19, 20, 25)

## **Заняття 8. Сон та його психогігієнічне значення.**

**Мета:** Охарактеризувати сон, його охоронні функції.

### **Питання :**

1. Що таке сон?
2. Який основний психофізіологічний процес виникнення сну?
3. Які є види сну? Дати їм характеристику.
4. Які існують симптоми порушення сну?  
Дати характеристику цим симптомам.

### **Завдання:**

1. Поділитися на групи за будь – яким методом та виконати завдання:  
1 гр. – розкрити поняття нормальний (здоровий) сон;  
2 гр. – дати характеристику гіпнотичному сну;  
3 гр. – охарактеризувати летаргічний сон;  
4 гр. – розкрити поняття лунатизму, дати характеристику цьому виду сну.  
*З кожної групи доповідач виступає перед слухачами. Відповідь можна записати на великому аркуші паперу.*
2. За тестом Хильдебранта (виявлення добового хронотипу людини) виявити свій тип „жайворонок” – „сова”. (Див. додаток № )

### **Домашнє завдання:**

1. Скласти „Щоденник сну на тиждень”, який допоможе виявити причини порушення сну. (Див. додаток №)
2. Проаналізувати заходи, які можна віднести до профілактики „синдрому вигорання” в учбовому середовищі.

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Які є фази сну?
2. Які існують вікові норми поведінкового сну?
3. Як часто за ніч виникає „швидкий” сон?
4. Що є «рапорт»?
5. В якій фазі сну людина відпочиває? В якій фазі сняться сни?
6. Що є слухові гіпнотропи?
7. Хто не підлягає вербальному гіпнозу?

### **Завдання для СРС:**

1. Перелічити фактори, які впливають на порушення сну.
2. Дати порівняльну характеристику гіпнотичного та здорового сну.
3. Визначити, що є сторожовий пункт.

### **Теми рефератів:**

1. Особливості летаргічного сну.
2. Лунатизм (сноходіння, сомнамбулізм) та періоди його виникнення.
3. Сновидіння та їх трактування на сучасному етапі.  
( Л: 3, 6, 8, 9, 11, 17, 19, 25, 36)

## **Заняття 9. Психологія професійного здоров'я. Психологічні і медичні наслідки стресу.**

**Мета:** Опанувати основними положеннями психологічного забезпечення професійного здоров'я.

### **Питання:**

1. Що є „професійне здоров'я”?
2. Які фактори впливають на професійну працездатність?
3. Що є професійна реабілітація? Назвіть її принципи, засоби, етапи.
4. Як професійне самовизначення та професійна підготовка впливає на професійне здоров'я особистості?
5. Як впливає стрес на професійну діяльність?

### **Завдання:**

1. Визначити ресурси стресостійкості особистості за допомогою тесту на професійний стрес (Т.Д.Азарних, І.М.Тартишнікова). (Див. додаток №)

2. Поділитись на групи та виконати завдання:

- 1 група - знайти засоби щодо профілактики і реабілітації осіб, що перенесли стрес;
  - 2 група – розкрити поняття феномена „вигорання” особистості і його причини.
  - 3 група – розкрити концепцію психологічного забезпечення професійної діяльності застосовуваної до питання професійного здоров'я.
- Від кожної групи один з учасників докладає. Відповіді можна зробити у виді колажу (за бажанням всіх учасників).

3. Розглянути природу всіляких стресорів у професійній діяльності та ознаки стресового стану, які викликають ці стресори.

1. Знайти засоби щодо профілактики і реабілітації осіб, що перенесли стрес.
2. Перерахувати можливі шляхи професійної адаптації.
3. Як професійне самовизначення і професійна підготовка впливає на професійне здоров'я особистості.
4. Визначити вплив стресу на професійну діяльність.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

Проаналізуйте роботи зарубіжних і вітчизняних авторів, які відносяться до проблеми професійного здоров'я.

## **СРС**

### **Контрольні питання.**

1. Які психолого – педагогічні принципи впливають на професійну підготовку?
2. Що є „вигорання”?  
Які негативні наслідки для психосоціального здоров'я особистості?
3. Які фактори впливають на професійне самовизначення?

### **Завдання для СРС.**

1. Визначити фактори, що впливають на працездатність.
2. В будь – якій школі за „Опросником для оценки уровня социально – психологической адаптации учителя средней школы” виявити адаптацію вчителів до професійної діяльності. (Див. додаток №)

### **Теми рефератів:**

1. Об'єктивні та суб'єктивні фактори, що забезпечують безпеку труда.
2. Професійна реабілітація; її принципи, методи, етапи.
3. Методи зниження психоемоційного стресу в сучасному суспільстві.
4. Хронічний стрес мешканців великого міста. Психологічні проблеми урбанізації.
5. Соціальна підтримка як ресурс стресостійкості.  
(Л: 2, 3, 4, 7, 8, 16, 17, 24, 32, 35, 36)

## **Заняття 10. Профілактика алкоголізму, наркоманії і токсикоманії.**

**Мета:** Уявити методи, форми і засоби антиалкогольного виховання.

### **Питання:**

1. Що таке фізична, психічна та соціальна залежність?
2. Яка поведінка відповідає поняттю „залежна”?
3. Яка поширеність куріння і в чому полягає небезпека застосування тютюну?
4. Дати визначення поняттю „алкоголь”. Які наслідки вживання алкоголю?
5. Яка динаміка психічного стану від вживання алкоголю?
6. Які існують стадії розвитку алкоголізму у підлітків та дорослих?

### **Завдання:**

1. Поділитись на групи та виконати завдання:

1 група – розкрити поняття слова „профілактика”;

2 група – розкрити зміст словосполучення „У загальному розумінні профілактика ставить своєю метою покращення якості життя. Якість життя визначається змістом поняття „здоров'я”. Існує багато класифікацій профілактичної роботи: за цільовими групами; за змістом діяльності тощо. Залежно від того, на кого спрямована профілактична робота тобто, хто є об'єктом її впливу, виділяють первинну, вторинну, третинну профілактику.

Первина профілактика – комплекс соціальних, просвітницьких та медико-психологічних заходів, спрямованих на формування і збереження здорового способу життя та на попередження можливих негативних дій відносно що до власного організму. Існують різноманітні підходи до організації первинної профілактичної роботи. Це: надання інформації, емоційне навчання, апеляція до цінностей і знань, виховання протидії, надання альтернативи, вплив соціального середовища й однолітків, зміцнення здоров'я.

***Уся робота з профілактики ґрунтується на зниженні факторів ризику і підвищення факторів захисту.***

**Просвітницька робота** як підвищення дієвості факторів захисту.

Мета на яку спрямована майже всі заходи первинної профілактики – просвіта.

Просвітницька робота - активне поширення знань, інформаційна підтримка та позитивний вплив в процесі індивідуального групового, масового спілкування в умовах навчально-виховного закладу, за місцем проживання, в місцях масових зборів та відпочину молоді.

## **2. Вправа. Мозковий штурм**

„Що призводить до початку вживання наркотичних речовин.”

Мета: сприяти самоусвідомленню студентів суті причин, що призводять до вживання наркотичних речовин.

Хід роботи:

Викладач на фліп-чарті записує всі думки, висловлені учасниками щодо причин початку вживання наркотичних речовин та узагальнює отриману інформацію.

### 3. Вправа „Що ви думаєте?”

„Відшукай усьому початок і багато чого зрозумієш.”  
(Козьма Прутков)

Мета: визначити причини залучення підлітків до вживання наркотичних речовин.

Учасники об'єднуються в чотири групи: перша – підлітки; друга – батьки; третя – медичні працівники; четверта – представники наркобізнесу.

Кожна з груп протягом десяти хвилин виконує завдання: визначити причини залучення підлітків вживати наркотичні речовини з позиції певної цільової групи.

Перелік причин учасники фіксують на окремому аркуші який кожна група, по черзі, прикріплює на фліп-чарті і презентує.

Після презентації учасники обговорюють результати вправи.

Запитання для обговорення:

- Що дала робота над цією вправою?
- Чому важливо знати причин вживання наркотичних речовин?

#### Домашнє завдання до наступного заняття:

##### 1. Оформити „лист опитування”

Причин вживання наркотичних речовин	Ім'я консультанта	Порада консультанта	Підпис консультанта

Після оформлення „листа опитування” учасники, користуючись переліком причин, визначених під час виконання попередньої вправи, вибирають одну з них і записують її у відповідну графу „листа опитування”. Далі кожен студент вибирає серед одногрупників „консультанта”, підходить до нього і пропонує йому відповісти на запитання : „ Як уникнути цієї причини вживання наркотичних речовин?”

Учасник – „консультант” дає пораду, зміст якої коротко записується в графі „порада консультанта”.

Після цього учасник що дав пораду ставить свій підпис у графі „Підпис консультанта”.

На наступному занятті обговорити результати завдання за питаннями:

- **Яка з порад їм сподобалась найбільше, чому?**
- **Що дає виконання цієї вправи?**

2. Розглянути концептуальні ідеї Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний - рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя ».

3. Визначити основні положення декларації «Молодь і алкоголь», яка прийнята у Стокгольмі 21 лютого 2001р.

#### **СРС**

##### Контрольні питання.

- 1) Що є головною метою профілактичних заходів?
- 2) Що призводить до початку вживання алкоголю і наркотичних речовин?
- 3) Які є наслідки вживання алкоголю, наркотичних речовин?
- 4) Які існують стадії розвитку алкоголізму у підлітків та дорослих?

### **Завдання для СРС.**

1. Виявити за тестом на алкоголізм університету штату Мічиган (MAST) до якої групи ви можете себе віднести.
2. Перелічити фактори ризику вживання наркотиків у підлітків.
3. За методикою діагностики вживання наркотичних речовин з'ясувати чи існує проблема ситуації до вживання наркотичних речовин.
4. Охарактеризувати роль соціального працівника в антиалкогольному вихованні населення.

### **Теми для рефератів:**

1. Історія виникнення та розповсюдження алкоголю.
  2. Алкоголізм і родовід.
  3. Наркотики і здоров'я.
  4. Вплив реклами на поведінку і спосіб життя людини.
  5. Тренінг як форма роботи з залежностями.
- (Л: 3, 6, 7, 9, 12, 13, 26, 29)

## **Заняття 11. Профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.**

**Мета:** Перерахувати хвороби, що передаються статевим шляхом. Перерахувати основні заходи щодо профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.

**Завдання:** Перерахувати можливі наслідки хвороб, що передаються статевим шляхом. Перерахувати основні групи населення, що дають ризик захворювань венеричними хворобами.

### **Питання:**

1. Що таке ризикова поведінка ?
2. Які є основні моделі зміни поведінки людини?
3. Які психологічні фактори сприяють залученню до ризикової поведінки?
4. Які ви знаєте основні заходи щодо профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом?

### **Завдання:**

1. „Мозковий штурм”.

Відповісти на запитання:

„Які шляхи передачі вірусу вам відомі? ”

Всі варіанти відповідей занотовуються на великому аркуші паперу. Після цього продовжувати висвітлювати тему.

(Існують ТРИ основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої.)

2. Вправа „Вирізки з журналів”

### **Мета:**

Закріпити отриманні знання про ВІЛ і СНІД, шляхи передачі та засоби запобігання.

Поділитись на 3-4 підгрупи (так, щоб у кожній підгрупі було не більше 5 осіб).

Кожній підгрупі дається кілька газет і журналів, та пропонується, на підставі опублікованих там матеріалів визначити, який вид діяльності людини є ризикованим (стосовно зараження ВІЛ/СНІД) і на скільки, а також зробити колаж на тему „Ризик зараження”. Після того, як студенти зроблять колажі, всі вони прозвітуються і обраний представник кожної підгрупи презентує свою роботу.

Запитання для обговорення:

1. В яких випадках ризик захворювання ВІЛ високий?
2. В яких випадках ризик захворювання ВІЛ низький?
3. За яких варіантів поведінки ризику захворювання немає?



**Висновки:** Кожна людина вкладає в поняття „ризик захворювання ВІЛ” свою оцінку. Часто люди або перебільшують небезпеку зараження ВІЛ, або повністю ігнорують її.

### 3. Вправа „Мозаїка”.

**Мета:** Закріпити отримані учасниками знання причин, які призводять до інфікування ВІЛ та ППСШ.

Розподілити студентів на підгрупи 5-9 осіб і дати кожній підгрупі набір з надрукованим переліком причин, які призводять до інфікування ВІЛ та ППСШ (вони подані у вигляді мозаїки, у розрізаному вигляді). Пропонується підгрупам як найшвидше зібрати „мозаїку”.

Коли мозаїку зібрано, перейти до обговорення запитань з теми вправи. Відповіді на запитання краще записати на великому аркуші паперу. Це дасть змогу студентам краще запам'ятати всі причини.

#### **Запитання для обговорення:**

- Що може привести юнака або дівчину до зараження і ППСШ?  
Як запобігти зараженню?

#### **Домашнє завдання:**

1. Перерахувати основні етапи роботи з батьками дітей наркоманів і токсикоманів, які як заходи щодо профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.
2. Опанувати методiku „Фрайбургская анкета”. (Див. додаток № )

### **СРС**

#### **Контрольні питання:**

- 1) Які Ви знаєте групи населення, що дають ризик захворювань венеричними хворобами?
- 2) Які хвороби передаються статевим шляхом? З чим пов'язані випадки передачі інфекцій ППСШ? (з небезпечною поведінкою)
- 3) Які існують наслідки невиліковних ППСШ, що передаються статевим шляхом?
- 4) Що негайно треба зробити при найменшій підозрі на хворобу?
- 5) В чому укладається особливості статевої відносин осіб, які страждають хронічними не інфікованими захворюваннями?

#### **Завдання для СРС**

1. Перелічити напрямки та способи психотерапевтичного консультування при статевих дисгармоніях.
2. За методикою „Шкала любові і симпатії” (З. Рубина) зміряти емоційні аспекти між особистих, партнерських відносин (партнера взяти за вибором). (Див. додаток № )

3. Прочитати й обговорити текст листа і відповісти на запитання:

Лист ВІЛ-інфікованого Олексія:

**„Боріться з інфекцією, а не з людьми!”,**

„... Я працював поваром, коли дізнався, що маю ВІЛ. Узяв відпустку та поїхав геть – побути наодинці із самим собою, подумати, як жити далі. Коли повернувся мій шеф якимось чином уже дізнався, про те, що я ВІЛ-інфікований, і – показав мені на двері... Деякі з моїх знайомих, які теж ВІЛ-інфіковані, розповідали, що коли їхній статус ставав відомий, вони не тільки втрачали роботу, а й отримували відмови отриманні інших робочих місць.

Їм відмовляли у медичному обслуговуванні, а одного навіть вижили з рідного селища. І зараз мене та моїх ВІЛ-інфікованих друзів непокоїть питання: що нам зробити, аби

суспільство зрозуміло, що потрібно боротися з вірусом, а не з людьми?”

З повагою, Олексій

Запитання для обговорення :

- 1) Чи правильно на вашу думку зробив шеф Олексія звільнивши його з роботи ?
- 2) Що робитимуть знайомі Олексія, які теж ВІЛ-інфіковані?
- 3) Чи мали право відмовляти знайомим Олексія в медичному обслуговуванні?

**Висновок:** Потрібно боротися з інфекцією, а не з людьми!

**Теми рефератів:**

1. Психогігієна статевих відносин.
  2. Міфи і факти про ВІЛ/СНІД
  3. Ризикова поведінка та формування відповідної (безпечної) поведінки.
  4. Сучасна сексуальна культура та статеве виховання в Україні.
- ( Л: 3, 6, 9, 31, 34)

## **Заняття 12. Репродуктивне здоров'я населення.**

**Мета:** Розкрити поняття фізіології і патології репродукції.

**Завдання:** Перерахувати можливі причини патології репродукції.

Охарактеризувати основні напрями медико-соціальної роботи в плануванні сім'ї.

**Питання:**

1. Які існують можливі причини патології репродукції?
3. Що є охорона репродуктивного здоров'я?
4. В чому укладається основні напрямки медико-соціальної роботи в плануванні сім'ї?

**Завдання:**

1. Поділитись на підгрупи (5-7 чоловік) та визначити причини (дати характеристику) патології репродуктивного здоров'я.
  - 1 група - захворювання вагітних; анемія
  - 2 група - аборти, материнська смертність;
  - 3 група - ІПСШ, ВІЛ, СНІД;
  - 4 група - бездітність, дитяча смертністьВідповідь оформити і виді колажу. Від кожної групи викладач демонструє відповідь своєї підгрупи.

2. За тестом „Здорова поведінка” виявити наскільки Вам вдається залишатись здоровим. (Див. додаток № )

**СРС**

**Контрольні запитання:**

1. Які фактори обумовлюють соціальний та економічний аспект проблеми репродуктивного здоров'я.
2. Що необхідно для того, щоб зберегти репродуктивне здоров'я?
3. Як сексуальне здоров'я впливає на репродуктивне здоров'я? Чи має відношення здоров'я до поняття „репродуктивне здоров'я”?
4. Які вірусні інфекції значно впливають на репродуктивне здоров'я жінки?
5. Чи могло б залучення чоловіків до освіти та послуг у сфері планування сім'ї знівелювати жіночий контроль над прийняттям рішень стосовно репродуктивного здоров'я?

### **Завдання для СРС:**

1. Ознайомитись з анкетною для вивчення факторів ризику неінфікованих захворювань з метою цілеспрямованого планування, управління й оцінювання ефективності профілактичних програм, а також оцінювати та прогнозувати стан здоров'я населення.
2. Перелічити фізіологічні, психологічні і соціальні аспекти в плануванні сім'ї.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

1. Розглянути погляди чоловіків на репродуктивне здоров'я.
2. За тестом „Удовлетворенность браком” визначити рівень згоди су пругів. Експеримент проводити на одній із сімейних пар.

### **Теми рефератів:**

1. Чоловіки та репродуктивне здоров'я: цілі, занепокоєння та питання.
  2. Сім'я і діти – як духовна цінність.
  3. Репродуктивне та сексуальне здоров'я.
  4. Суспільство та аборт. Репродуктивне здоров'я нації.
- (Л: 3, 6, 7, 9, 11, 15, 31)

## **Заняття 13. Медико-соціальна робота з особами літнього і старечого віку.**

**Мета:** Розкрити основні поняття геронтології. Перерахувати ознаки психічного старіння.

### **Питання:**

1. Які існують основні поняття геронтології?
2. Які ви знаєте ознаки психологічного старіння?
3. Відносно яких психічних процесів можливо розглядати вікові зміни?
4. Які є особливості психічних станів, що виникають у процесі старіння?

### **Завдання:**

1. Назвіть вік – літнього чоловіка, та вік – старечого чоловіка. Дати їм характеристику.
2. Поділитись на підгрупи та виконати завдання, які є картках :
  - 1 група - перелічити особливості діяльності у старечому віці;
  - 2 група - перелічити старіння основних функціональних систем організму.

*Від кожної групи відповідає один з учасників, можна відповіді записати на великому аркуші паперу.*

3. Опанувати тестом „Ваш психологічний вік” (С.С. Степанова).  
(Див. додаток № )

### **Домашнє завдання до наступного завдання:**

1. Опанувати методикою „Мотивація аффіліації” (А.Меграбян і М.Ш. Магомед-Еминов), яка призначена для діагностики двох узагальнених стійких мотивів і факторів, які входять в структуру мотивації, прагнення до прийняття й страху нехтування.(Див. додаток №)
2. Опанувати технікою АТ за розподільним матеріалом.

## **СРС**

### **Контрольні запитання:**

1. Як відношення до власної старості впливає на щасливе старість? (Чи впливає відношення до власної старості на щасливу старість?)
2. Що відноситься до особливостей психології літнього віку?
3. Які є основні упорядкування складових образу життя?
4. Що відноситься до основних підходів до проблем профілактики старіння, існуючих в теперішнім часі.

### **Завдання для СРС:**

1. Перерахувати основні заходи щодо профілактики старіння і медико-соціальної допомоги літнім і старим людям, які Ви б застосували у своїй роботі.
2. Визначити основні риси психічного складу, особливостей життя довгожителів.
3. Охарактеризувати особливості психології літнього віку.
4. Перерахувати основні заходи щодо профілактики старіння і соціальну допомогу літнім і старим людям.
5. Поясніть, як Ви розумієте психологічну і соціальну проблему старіння і вмирання.

### **Теми рефератів:**

1. Соціально-медичні проблеми людей літнього та старечого віку.
  2. Довговічність та сім'я – проблема соціальної медицини.
  3. Медико-соціальні проблеми роботи з людьми літнього та старечого віку.
- (Л: 1, 4, 5, 9, 14, 16, 33)

## **Заняття 14. Профілактика нервово-психічних порушень, аномалій розвитку особистості і їх психогігієнічна корекція**

**Мета:** Визначити місце соціальних організацій в здоров'ї суспільства. Визначити можливі варіанти застосування групової психотерапії.

### **Завдання:**

1. Перерахувати і охарактеризувати методи психолого-педагогічної корекції.
2. Перерахувати можливі варіанти застосування ритміко-музичної рухової психотерапії.
3. Перерахувати можливі варіанти застосування аутогенного тренування.

### **Питання:**

1. Що можливо віднести до соціальних організацій. Які існують механізми, впливу соціальних організацій на здоров'я суспільства?
2. Що є організаційна патологія?
3. Що таке групова психотерапія? Які є головні показання до групової психотерапії.
4. Які ви знаєте методи психолого-педагогічної корекції?
5. В яких випадках застосовується аутогенне тренування?

### **Інформаційне повідомлення:**

Психотерапія групова може включати навчання хворих інтерпретації симптомів і особливостей особистого поведінки і т.д. Вона передбачає також організацію тренування психологічного, підвищення рівня техніки спілкування. Головні показання до психотерапії групової - наявність неврозів з порушенням соціальних зв'язків (сімейних, виробничих) з труднощами в галузі спілкування й соціальної адаптації; перші стадії алкоголізму; захворювань психосоматичних.

Метод ауто генного тренування при індивідуальній роботі зі студентами. Показанням для використання АТ в процесі психологічного консультування й психологічної корекції можуть бути наступні психологічні й психосоматичні проблеми: підвищена рухливість, напруженість, зажатість; невміння розслабитись; підвищена стомлюваність (у тому числі існують в своїй основі соматичні захворювання); депресивний стан; занижений настрій; страхи; невротичні болі; нав'язані рухи, головні болі зв'язані із підвищеним черепно-мозковим тиском; інші захворювання нервової системи; любі соматичні захворювання; підвищена тривожність; стресові ситуації та інше.

### **Завдання:**

1. **Вправа « Кто быстрее»** спрямована на розвиток уваги. Студентам пропонується як можна швидше і точніше викреслити в колонці будь-якого тексту ( листки з коректурною пробою) будь-яку літеру яка часто зустрічається, наприклад, «о» чи «е». Успішність виконання тексту оцінюється за часом його виконання та кількістю допустимих помилок – пропущених літер; чим менша величина цих показників, тим віща успішність. Вправа виконується в парах. Один фіксує час та перевіряє, потім міняються місцями. Результати обговорюються.

2. **Вправа «Самый внимательный».** Учасники повинні стати півколом та визначити того, хто водить. Він протягом декілька секунд має запам'ятати порядок розташування студентів (гравці). Потім за звуком гонгу відвертається та називає порядок, за яким стоять товариші. На місті того, хто водить повинні побувати всі гравці по черзі. Треба нагородити тих, хто не помилився. Ті, хто програли, повинні заспівати хором їм пісню.

3. **Вправа « Остров фантазий».**

**Мета:** Повноцінний відпочинок, розвиток впевненості у собі спроможність до перевтілювання.

**Сеанс релаксації:** Сядьте удобно, расслабьтесь ..., закройте глаза ...

Прочувствуйте свое тело... Приятная волна тепла окутывает ваше тело..., тело становится легким, невесомым, расслабленным... Обратите внимание на дыхание: вдох – выдох, вдох – выдох... Я – спокоен ..., я - отдыхаю ...

Представьте себе берег моря, дует легкий ветерок... Далеко в море вы видите дельфинов...

Вы медленно заходите в воду и представляете себе, что вы сильный и красивый дельфин... Вы можете плавать в море, когда захотите ..., вам открывается чудесный подводный мир... Полюбуйтесь им ... Вы подплываете к берегу... Как только вы выходите на берег, вы превращаетесь в прекрасную пантеру или любое другое дикое животное... Почувствуйте: вы владеете прекрасным островом ... У вас сильное, красивое тело ... Почувствуйте себя этим животным ... Для вас нет никаких препятствий, преград... Вы делаете, что захотите... Осмотрите свой остров, почувствуйте свою силу и власть... А теперь поднимитесь на самую высокую гору вашего острова и представьте себе, что вы превращаетесь в птицу. Вы очень мудрая и самая главная птица... Облетите свой остров, поднимайтесь высоко в небо и медленно опускайтесь на берег моря... Как только вы коснетесь земли вы станете самим собой .... Вы уведите себя со стороны, примите любой образ себя... А теперь по счету от пяти до одного вы откроете глаза... Пять, четыре, три, два, один – открыть глаза.

Після вправи можна поділитись своїми переживаннями – сеанс може відбуватися протягом 20-25 хвилин. Річ тренера – спокійна, м'яка. Після сеансу можна щоб всі учасники поділились своїми враженнями.

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

Вигадати, скласти вправу АТ, спрямоване на який-небудь вид діяльності, таким чином щоб наступне заняття провести з групою з застосуванням музичного супроводу.

### **СРС**

#### **Контрольні запитання:**

1. У яких випадках застосовується ритміко-музична рухова психотерапія?
2. Який музичний інструмент є лідер за впливом на стан людини?
3. Що можна віднести до критеріїв психічного і соціального здоров'я? Дайте їх змістовну характеристику.
4. Яких дітей звуть аномальними? Дати означення корекції.

### **Завдання для СРС**

1. Підібрати музичні твори, які спрямовані на моделювання настрою, мобілізуючий варіант, заспокоюючий варіант.
2. Опанувати тестом нервово-психічної адаптації (за моделлю С.Б. Семигова) Це психіатричний тест, що на операційному рівні виражається у виявленні степеню нервово-психічної адаптації шляхом установлення наявності у індивідуума деяких психіатричних симптомів.

### **Теми рефератів:**

- 1) Медико - психологічні закони по усуненню тривожності.
  - 2) Автогенне тренування як метод психічної допомоги, саморегуляції.
  - 3) Використання музичних засобів з метою реабілітації учнів.
  - 4) Методи творчого самовираження й артотерапія в психокорекційній роботі.
- (Л: 3, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 19, 22, 25, 29)

### **Заняття 15. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини. Перша допомога в екстремальних умовах.**

**Мета:** Охарактеризувати поведінкові і психічні реакції людини в екстремальних ситуаціях.

### **Питання :**

1. Що таке надзвичайна ситуація?
2. Які психогенні розлади виникають в екстремальних ситуаціях?
3. Що є стрес? Які види стресу ви знаєте?
4. Який вплив має забезпечення безпеки труда на професійне здоров'я?

### **Завдання:**

1. Поділитися на групи та виконати завдання:  
1 група - перелічити суб'єктивні фактори забезпечення безпеки труда;  
2 група - перелічити об'єктивні фактори забезпечення безпеки труда.  
Відповідь демонструє один з учасників з кожної групи. Можна записати на великому аркуші паперу та прикріпити на дошці.
2. За групами виконати завдання:  
Дати загальну характеристику та класифікацію екстремальних умов діяльності.  
Кожна група дає відповідь на це завдання; результати можна записати на дошці.

### **Інформаційне повідомлення.**

Всі умови діяльності залежно від вираження погроз для життя людини можна поділити на три категорії:

- Звичайні ( нормальні)
- Особливі
- Екстремальні

До критеріїв котрі лягли в основу цієї класифікації, відносять: Рівень нервово-психологічного напруження, який супроводжується виконанням діяльності чи адаптації до умов діяльності які змінились, а також рівень вираження реальної вітальної погрози.

Навіть найпростіша діяльність супроводжується певним рівнем нервово-психологічного напруження.

**Особливі умови:** умови діяльності при яких можуть раптово виникнути ситуації, небезпечні для життя ( моряки, водії автотранспорту, водії потягів та інші).

**Екстремальні умови :** У більшій чи меншій степені характеризуються наявністю реальної вітальної погрози, отож , надмірно високий рівень нервово-психологічної напруженості (пожежні військовослужбовці, які приймають участь у військових діях, рятувальників ...)

Екстремальні умови можуть виникати й у звичайних професіях при виникненні надзвичайних ситуацій

Під надзвичайною ситуацією розуміється сукупність виявлень дестабілізуючих факторів, наростаючих даних функціонування.

До дестабілізуючих факторів відносяться природні (стихійні) лиха, антропогенні ( надзвичайні ситуації, викликанні діяльністю людини), біологічні (епідемії), екологічні (навколишнє середовище), соціальні.

### 3. Гра «Инопланетяне». (Див. додаток № )

#### Домашнє завдання:

За шкалою нервово-психічної науки (Т.А. Немчина) виявити нервово-психічне напруження та його проявлення. (Див. додаток № )

#### СРС

##### Контрольні питання:

- 1) Які ви знаєте критерії класифікації екстремальних ситуацій.?
- 2) Що таке техногенні катастрофи та екологічні катастрофи?
- 3) Що характерно для соціальних катастроф?
- 4) Що ви знаєте про психологічні розладжування, які виникають при екстремальних умовах?
- 5) Які психічні механізми психологічних порушень в екстремальних ситуаціях?

#### Завдання для СРС

- 1) За таблицею назвати принципові відмінності в поняттях «екстремальна ситуація» та « екстремальні умови діяльності».

№	Критерии	Экстремальная ситуация	Деятельность в экстремальных условиях
1.	Внезапность возникновения	Возникают всегда внезапно, неожиданно для человека.	Длительность осуществляется по плану возникновение экстремальных ситуаций и воздействие экстремальных факторов ожидаемо.
2.	Время воздействия экстремальных факторов	Воздействие экстремальных факторов относительно кратковременно.	Воздействие факторов экстремальных условий деятельности

№	Критерии	Экстремальная ситуация	Деятельность в экстремальных условиях
			относительно долговременны.
3.	вы провидения и льности человека.	Основным мотивом поведения является стремление спасти жизнь себе и своим близким.	Основной мотив поведения – выполнить профессиональные обязанности. Мотив самосохранения является одним из сопутствующих мотивов и в ряде случаев подавляется человеком.
4.	Степень сознательности поведения.	У подавляющего большинства снижена степень осознанности поведения и его контроль.	Поведение в большинстве случаев осознанно и контролируемо.
5.	Степень активности поведения	Поведение человека в большинстве случаев носит реактивных характер.	Поведение человека актуально обусловлено, прежде всего, внутренними установками человека.
6.	Степень готовности к воздействию экстремальных факторов	Большинство людей оказываются неготовыми к возникновению экстремальных ситуаций.	Подготовка к деятельности осуществляется заблаговременно.

- 2) Дати загальну характеристику поведінкових та психічних реакцій людини в екстремальних ситуаціях.
- 3) За методикою для діагностики стану оцінити стрес.

**Теми рефератів:**

1. Особливості діяльності в екстремальних умовах.
  2. Екстремальні умови діяльності та здоров'я людини.
- ( Л: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 36)



## **Заняття 16. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини. Перша допомога в екстремальних умовах**

**Мета :** Охарактеризуйте екстремальні умови діяльності.

### **Питання:**

1. Які існують особливості діяльності в екстремальних умовах?
2. Які є особливості психогенних розладнань при діяльності в екстремальних умовах?
3. Які ви знаєте види ознаки стресу?
4. Які є види стресового реагування?

### **Завдання:**

1. Поділитись на групи та виконати завдання:

- 1 група - визначити основні засоби першої допомоги при утопленні;
- 2 група - визначити основні засоби першої допомоги при тепловому ударі;
- 3 група - визначити основні засоби першої допомоги при електротравми;
- 4 група - визначити основні засоби першої допомоги при поразці блискавкою;
- 5 група - визначити основні засоби першої допомоги при опіках, обмороженнях;
- 6 група - визначити основні засоби першої допомоги при кровотечах, травмах.

Докладає один студент з групи останні доповнюють.

2. Поділитись за «тройками» та накласти друг другу бинтові пов'язки: кругову (циркулярну), спіральну.

*Один студент наладжує другому пов'язку третій оцінює. Потім помінятись таким чином, щоб кожний був на місці спостерігача.*

### **Домашнє завдання до наступного заняття:**

Опанувати технікою накладання хрестообразної (на голову, шию) та черепашою (на область сугавів) пов'язок.

### **СРС**

#### **Контрольні питання:**

1. Які Ви знаєте види утоплення?
2. Які є дії першої допомоги при утопленні?
3. Які існують ступені опіків?
4. Які Ви знаєте дії першої допомоги при опіках?
5. Які існують ступені обмороження?
6. Які дії включають до себе першої допомоги при обмороженнях?
7. Які Ви знаєте ознаки теплового удару та електротравми ?
8. Які дії включають до себе першої допомоги при тепловому ударі та електротравми?
9. Які існують чотири виду кровотечі?

#### **Завдання для СРС:**

1. Перелічити чотири ознаку утоплення.
  2. Перерахувати та дати характеристики ступенів опіків.
  3. Назвати два види опіків.
  4. Перелічити та дати характеристики ступеням обмороження.
  5. На будь-кому зі своїх знайомих чи родичах показати чотири міста притиснення судів для зупинки кровотечі.
- Опанувати методами накладання жгута, що зупиняє кров.

**Теми для рефератів:**

1. Методи зниження психоемоційного стресу у сучасному суспільстві.
2. Особливості психологічних розладжувальних при діяльності в екстремальних умовах.  
(Л: 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 36)

**Заняття 17. Соціально-медичні аспекти соціальної роботи.**

**Мета:** Представити різні організаційні моделі медико-соціальної допомоги населенню. Охарактеризувати здоровий спосіб життя як основний параметр соціальної роботи.

**Питання:**

1. Чому здоров'я може бути розглянутим як соціальний феномен?
2. Які існують системи охорони здоров'я на Україні?
3. Що включає до себе поняття соціально – медичні аспекти здорового образу життя?

**Завдання:**

1. Поділитись на групи та виконати завдання:

1 група: розкрити поняття «предмет соціальної медицини» визначити її основні функції;

2 група визначити основні концепції соціальної медицини:

- суспільні;
- соціально – біологічні;
- психосоматичні.

*Від кожної групи відповідає один з учасників, можна відповіді записати на великому аркуші паперу.*

2. Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю»

**Мета:** самостійне усвідомлення учасниками, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза здоров'ю.

**Хід вправи.**

Учасники записують на стікерах свої варіанти ризикованих ситуацій і, виголошуючи їх, наклеюють на фліп – чарт. Отримана інформація узагальнюється.

***Важливо зробити висновок, що такі ситуації потребують відповідального ставлення, відповідальних рішень і поведінки.***

**Домашнє завдання до наступного заняття:**

Визначити роль, значення та вплив соціальних робітників в медико – соціальної допомоги населенню.

**СРС**

**Контрольні питання:**

1. Які терміни вживаються в соціальній медицині?
2. Які розділи сучасної соціальної медицини Ви знаєте?
3. Яка роль соціальної медицини у системі національної безпеки України?
4. У чому укладаються особливості медико – соціальної допомоги за кордоном?

### **Завдання для СРС:**

1. Виконати вправу «Коло асоціацій зі словом «Життя».

**Мета:** активізація учасників на створення позитивного настрою.

**Хід вправи:**

На фліп – чарті у вигляді променів записуються всі асоціації учасників зі словом «Життя».

**Можливий висновок:** *життя дуже багатогранне, це яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.*

2. Перерахувати основні напрями соціальної роботи в охороні здоров'я.

3. За опитувальником «Самооценка здоров'я» визначити своє самопочуття. (Див. додаток № )

### **Теми для рефератів:**

1. Здоров'я та соціальні організації.
  2. Соціальна структура та здоров'я.
  3. Організація медико – соціальної допомоги населенню.
- ( Л: 1, 8, 9, 12, 17, 31, 36)

## **Заняття 18. Соціально-медичні аспекти соціальної роботи.**

**Мета:** Перерахувати і охарактеризувати види зброї масової поразки.

Визначити медико-гігієнічні заходи в осередках поразки.

### **Питання:**

1. Які види зброї можливо віднести до зброї масової поразки?
2. Що таке ударна хвиля?
3. Яку місцевість називають вогнищем ядерної поразки, хімічного зараження та вогнищем бактеріологічного зараження?
4. Які існують засоби та способи дозиметричних і радіометричних досліджень?

### **Завдання:**

1. Поділитись на групи та виконати завдання.

Дати означення та характеристику дії:

- 1 група – ядерної зброї;
- 2 група – хімічної зброї;
- 3 група – бактеріологічної.

*Від кожної групи відповідає один з учасників, можна відповіді записати на великому аркуші паперу чи оформити у виді колажу.*

2. **Вправа «Символ життя».**

**Мета:** Надати заняттю позитивний «акорд», закріпити висновки кожного учасника щодо їхніх позицій, переконань і цінностей. Реалізація учасниками в символічній формі свого бачення щодо проблеми вибору і відповідальності за життя.

**Хід вправи:** Учасники об'єднуються в три команди, кожна з яких отримує завдання: створити свій символ життя. Учасники мають можливість використовувати різноманітні матеріали: папір різного кольору, клей, ножиці.

**Важливо сприяти під час виконання вправи усвідомленню учасниками їхнього почуття піднесеності, зацікавленості, творчого натхнення.**

## **СРС**

### **Контрольні питання:**

1. Яку апаратуру використовують для вимірювання радіоактивних випромінювань?
2. Які Ви знаєте медико – гігієнічні заходи в осередках поразки?
3. Що можливо віднести до індивідуальних та колективних засобів захисту населення?
4. Які дії першої медичної допомоги використовують особам, які постраждали від вибуху ядерного улаштування?
5. Які заходи першої медичної допомоги використовують у вогнищі хімічної поразки?

### **Завдання для СРС:**

1. Охарактеризувати індивідуальні і колективні засоби захисту.
2. За методикою для діагностики схилення к зривам у стресовій ситуації «Прогноз» (В.А.Баранов) виявити ознаки нервово – психічної нестійкості.

### **Теми для рефератів:**

1. Медико – генетичне консультування. Діяльність та структура медико – генетичних центрів.
2. Системи охорони здоров'я в Україні.  
(Л: 1, 8, 9, 12, 17, 31, 34)