## Практическое занятие по теме 2.

**Выполните задания:**

**1. Составьте таблицу «Профиль своего здоровья» и рекомендации по его улучшению.** Для этого заполните таблицу «Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам и синдромам» (см. ниже) из учебно-методического пособия: Косованова Л. В., Мельникова М. М., Айзман Р. И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. 240 с. С. 31–36.

Вопросы в приведенной ниже таблице даны блоками, соответственно, к симптомо-комплексам, отражающим состояние функциональных систем организма, например: центральная нервная система, система органов дыхания, «ухо-горло-нос» (ЛОР) и др.

Последний блок – вегетососудистая дистония – соответствует комплексу клинических симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы. Этот синдром объединяет признаки нарушения регуляции сосудистого тонуса организма (водного баланса, терморегуляции, потоотделения и т. д.) и, как правило, формируется под воздействием травматических психических факторов.

Каждый блок вопросов включает десять наиболее характерных симптомов, которые оцениваются по двум параметрам: по частоте (отсутствует – 0 баллов, редко – 1 балл, часто – 2 балла, постоянно – 3 балла) и по силе выраженности (слабо – 1 балл, умеренно – 2 балла, сильно – 3 балла).

Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам и синдромам

| **Признаки** | **Частота проявлений, балл** | | | | **Сила (выраженность), балл** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **1. Центральная нервная система**   1. Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости, усталости? 2. Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабость? 3. Бывают ли у Вас нарушения памяти, концентрации внимания? 4. Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу? 5. Бывает ли у Вас повышенная нервозность, раздражительность? 6. Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, неспокойный, тревожный сон)? 7. Понижено ли у Вас зрение больше чем ±2,5 D? 8. Понижен ли у Вас слух? 9. Бывают ли у Вас приступы внезапной злости, агрессии? 10. Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)? 11. **Система органов дыхания**     1. Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?     2. Бывает ли у Вас сухой кашель?     3. Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?     4. Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?     5. Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?     6. Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?     7. Бывает ли у Вас осиплость голоса?     8. Бывает ли у Вас першение в гортани?     9. Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?     10. Бывает ли у Вас длительная субфебрильная (37,1–37,2) температура? 12. **Система органов кровообращения**     1. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?     2. Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?     3. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?     4. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?     5. Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?     6. Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?     7. Часто ли Вы в детстве болели ангинами?     8. Бывают ли у Вас колющие, ноющие боли в сердце?     9. Бывает ли у Вас повышение артериального давления?     10. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок? 13. **Система органов кроветворения (анемический синдром и др.)**     1. Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови?     2. Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами? 14. Бывает ли у Вас «металлический» привкус во рту? 15. При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость? 16. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке? 17. Бывают ли у Вас приступы головокружения? 18. Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке? 19. Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)? 20. Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовые кровотечения)? 21. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?     1. **Система органов пищеварения**        1. Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)?        2. Бывает ли у Вас изжога до или после еды?        3. Бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам?        4. Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота (повышенный метеоризм) и бурения?        5. Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области (верхняя часть живота)?        6. Бывает ли у Вас сухость во рту?        7. Бывают ли у Вас задержки стула?        8. Бывает ли у Вас горечь во рту?        9. Бывает ли у Вас чувство распирания и переполнения в правом подреберье?        10. Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?     2. **Система органов мочевыделения и кожи**        1. Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?        2. Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?        3. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?        4. Бывает ли у Вас моча мутного цвета или с примесями крови, слизи?        5. Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?        6. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью? 22. Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее? 23. Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера? 24. Бывает ли у Вас повышенная потливость? 25. Бывает ли у Вас зуд кожи?     1. **Эндокринная система**        1. Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?        2. Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?        3. Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?        4. Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)        5. Был ли у Вас повышенный сахар в крови?        6. Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить?        7. Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний?        8. Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже?        9. Бывает ли у Вас резкая потеря веса?        10. Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения, сопровождающиеся сердцебиением?     2. **Костно-мышечная система**        1. Бывают ли у Вас боли в позвоночнике?        2. Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?        3. Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз – искривление позвоночника, сутулость), бывают ли неприятные ощущения при физической нагрузке?        4. Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?        5. Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?        6. Если имеется плоскостопие – беспокоит ли оно Вас?        7. Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?        8. Бывают ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?        9. Болели ли Вы в детстве ангинами?        10. Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов? 26. **Лимфатическая система**     1. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин – беспокоят ли неприятные ощущения?[[1]](#footnote-1)     2. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок – беспокоят ли неприятные ощущения?\*     3. Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы?     4. Бывают ли у Вас аллергические реакции?     5. Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?     6. Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня?     7. Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость?     8. Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ?     9. Бывает ли у Вас снижение аппетита?     10. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови? 27. **Иммунная система**     1. Болеете ли Вы ОРВИ?     2. Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?     3. Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?     4. Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?     5. Бывает ли у Вас слабость?     6. Бывает ли у Вас повышенная потливость?     7. Бывают ли у Вас головные боли?     8. Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?     9. Бывает ли у Вас плохое заживление ран со склонностью к нагноению?     10. Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ? 28. **Периферическая нервная система**     1. Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне?     2. Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног?     3. Бывают ли у Вас головокружения? 29. Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные сдвижением, тяжелой работой? 30. Были ли у Вас приступы радикулита в анамнезе? 31. Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки? 32. Бывают ли у Вас нарушения чувствительности кожи в области верхних или нижних конечностей? 33. Бывает ли у Вас снижение мышечной силы в руках? 34. Бывают ли у Вас головные боли в затылочной области? 35. Бывает ли у Вас чувство онемения кожи и «ползания мурашек» в затылочной области головы?     1. **ЛОР**        1. Подверженность простудным заболеваниям или ангинам.        2. Боли в горле.        3. Першение в горле по утрам.        4. Затрудненное носовое дыхание.        5. Постоянный или длительный насморк.        6. Боль в области лба, скуловой части лица.        7. Снижение слуха.        8. Боль в ухе.        9. Гноетечение из уха.        10. Охриплость.     2. **Вегетососудистая дистония**        1. Неустойчивость настроения.        2. Повышенная эмоциональная возбудимость.        3. Неприятные ощущения в области сердца.        4. Желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения (функциональные нарушения).        5. Общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна.        6. Потливость, особенно ладоней рук, при волнении        7. Зябкость.        8. Покраснение или побледнение лица и шеи при волнении.        9. Головокружение.        10. Моменты «помрачения» сознания, обмороки. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья**

При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе) или показатель болезненности, который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а следовательно, и уровня здоровья (табл. 1).

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **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 и выше (при дополнительной сумме баллов в связи с воздействием на организм определенных признаков наследственности, вредных привычек, питания) | низкий – 5 |

**2. Постройте график профиля здоровья.** По оси ординат расположите уровни здоровья (1–6), по оси абсцисс укажите симптомокомплексы (синдромы) по системам (рис. 1).

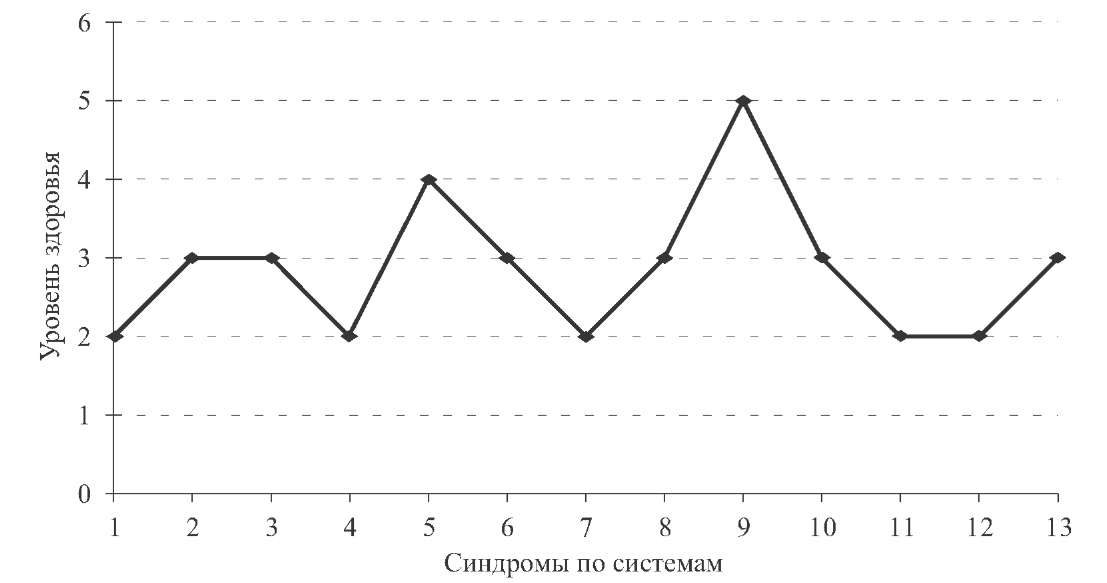


Рис. 1. График профиля здоровья  
Обозначения на оси абсцисс: 1 – центральная нервная система; 2 – система органов дыхания;  
3 – система органов кровообращения; 4 – система органов кроветворения (анемический синдром и др.); 5 – система органов пищеварения; 6 – система органов мочевыделения и кожи;  
7 – эндокринная система; 8 – костно-мышечная система; 9 – лимфатическая система;  
10 – иммунная система; 11 – периферическая нервная система;  
12 – ЛОР; 13 – вегетососудистая дистония

## Практическое занятие по теме 3.

**Выполните задание:**

Зайдите на сайт test.niizib.ru, используя логин *test*, пароль *test*, и пройдите тестирование.

## Практическое занятие по теме 4.

**Выполните задание:**

Просмотрите видеоролик. На сайте test.niizib.ru выберите целевую группу и проведите тестирование. Результат оформите в виде документа Microsoft Excel.

## Практическое занятие по теме 5.

**Выполните задание:**

Подведите итоги всех практических работ и представьте полученные результаты исследования в виде презентации.

1. Над пунктами 9.1 и 9.2 напишите: бывают или не бывают увеличенные лимфоузлы у Вас. [↑](#footnote-ref-1)