**УДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕДНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ »**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**для студентов по проведению**

**практических занятий**

**по дисциплине**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для специальностей**

**38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»**

Составлена: преподаватель –

организатор ОБЖ Петров И.М

2018г.

**Содержание**

1. Практическое занятие № 1.

Исследование своего уровня работоспособности.

Планирование и разработка путей обеспечения высокого уровня работоспособности.

Разработка пропаганды здорового образа жизни.

**Введение**

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

В результате освоения дисциплины студент должен:

|  |  |
| --- | --- |
| Иметь практический опыт | * использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожарутушения\* |
| Уметь | * организовывать и проводить мероприятия по защите и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуацуий\* * предпринимать профилактическое меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;\* * использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения;\* * ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;\* * применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;\* * владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;\* * оказывать первую помощь пострадавшим.\* |
| Знать | * принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействиях терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;\* * основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализаций;\* * основы военной службы и обороны государства;\* * задачи и основные мероприятия гражданской обороны;\* * способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;\* * организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;\* * основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО:\* * область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;\* * порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.\* * правила пожарной безопасности и организациях питания\*\*\* |

Пояснения:

\*- требования ФГОС СПО

\*\*- требования WSI/WSR

\*\*\*-требования профстандартов

При этом базовый уровень освоения компетенций WSR должен быть в соответствии с требования профессиональных стандартов «Повар» и «Кондитер» соответственно у помощника повара и кондитера, а продвинутый уровень освоения компетеций WSR должен быть у повара или кондитера.

Данная дисциплина предлагает использование времени вариативной части (добавлено 36часов)

Для формирования указанных знаний и умений в процессе изучения дисциплины учебным планом предусматриваются практические занятия и внеаудиторная самостоятельная работа.

Предложенные методические указания позволяют организовать деятельность обучающихся в процессе выполнения практических задания и при выполнении заданий самостоятельной работы 4 часа.

**Практическое занятие 1. «Исследование своего уровня работоспособности, планирование. Разработка пропаганда здорового образа жизни»**

Содержание работы

1.Ознакомиться с материалом, прочитать выделить главное, отобразить в конспекте.

2. Заполнить выделенную таблицу.

Цель данной работы состоит в анализе возможных вариантов использования российскими работодателями в повседневной практике комплекса мер по поддержке здорового образа жизни с целью проведения общей профилактики и борьбы с основными факторами риска хронических заболеваний.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Сформировать представления об основных факторах риска, а также необходимости профилактической работы для борьбы с хроническими заболеваниями
2. Обобщить опыт, направленных на поддержку здорового образа жизни, в том числе с целью борьбы с основными факторами риска хронических заболеваний;
3. Проанализировать российскую практику исследования и использования общепринятых стандартов, отношение к организации практических мероприятий по поддержке здорового образа жизни в офисном и рабочем пространстве;
4. Предложить подходы по эффективному использованию в практике р инновационных методов популяризации здорового образа жизни среди сотрудников.

Объектом исследования в данной работе являются корпоративные практики по поддержке здорового образа жизни среди сотрудников.

Предмет исследования в рамках данной работы состоит в эффективности использования российскими компаниями инновационных программ поддержки здорового образа жизни.

В ходе постановки задач были выдвинуты следующие рабочие гипотезы:

* Программы по поддержке здорового образа жизни в организации являются одним из наиболее эффективных методов профилактики здоровья населения, а также борьбы с основными факторами риска хронических заболеваний;
* Подходы к организации эффективной поддержки здорового образа жизни на рабочем месте отличаются в зависимости от условий труда сотрудников, что в свою очередь требует индивидуального подхода для каждой отдельной компании.

В ходе настоящей работы планируется провести качественный анализ результатов исследований и сформулированных в ходе них общих рекомендаций компаниям, посвящённых проблеме организации условий для поддержки работодателями здоровья своих сотрудников, а также провести собственное количественное исследование методом анкетирования, в объектив которого попадут офисные сотрудники. Сбор данных будет идти через Интернет, где посредством социальных сетей будет распространяться предложение принять участие в опросе. Оценке подвергнется их состояние здоровья, основные поведенческие привычки и распространение среди офисных сотрудников факторов риска хронических заболеваний, а также отношение к организации корпоративных программ поддержки здоровья на рабочем месте, а также интерес к ряду мероприятий, предлагаемых к включению в такие программы.

**Теоретические основания исследования корпоративных практик по поддержке здорового образа жизни и устранению факторов риска хронических заболеваний** **Здоровый образ жизни и профилактика хронических заболеваний: проблемы и пути решения**

На проблему формирование здорового образа жизни направлены взгляды многих исследователей, общественных организаций и органов власти. По мнению ведущих экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) именно здоровый образ жизни является главенствующим фактором, который определяет общее состояние здоровья человек. Правительства многих стран мира уже сегодня понимают, что предотвращать болезни намного дешевле, чем их лечить. Вместе с этим очевидно то, что важность воспитания среди населения культуры здорового образа жизни подчёркивается в долгосрочной перспективе куда более высокой эффективностью результата в совокупности с меньшими издержками по сравнению с затратами современной медицины при всех её возможностях.

Популяризация и формирование особой ценности вопросов здоровья населения является в настоящее время одной из приоритетных задач и в российском здравоохранении. За последнее время был принят ряд документов, таких как «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания». Много мер к настоящему моменту было осуществлено на практике в соответствие с данными документами, большинство из них уже трансформировались в законы и другие нормативно-правовые акты. Например, нашумевший антитабачный закон, который является ответственным шагом государства в сторону ужесточения борьбы с курением, во многих муниципалитетах вступил в силу закон, который предписывает ограничение продажи алкогольных напитков. Принятые меры во многом неоднозначны, но определённо указывают на то, что движение в сторону воспитания здорового образа жизни и укрепления здоровья населения в Российской Федерации есть. Планомерная работа разделена на многие направления в соответствие с целями, которые ставят перед собой организаторы здравоохранения. Одна из таких целей - борьба с хроническими заболеваниями, которые представляют собой серьёзную угрозу человеческому капиталу во всех без исключения странах, а также являются первостепенной причиной смертности по всему миру (по разным оценкам это 60-65% всех смертей). Угроза в настоящее время нарастает, число людей, затронутых этими болезнями, увеличивается. Данная ситуация является недооцениваемой причиной нищеты и во многом препятствует экономическому развитию многих стран, не только Российской Федерации.

По определению ВОЗ к хроническим заболеваниям относятся длительные, медленно прогрессирующие заболевания, такие как болезни сердца, инсульт, рак, хронические респираторные заболевания (туберкулёз), диабет. В докладе ВОЗ «Предотвращение хронических болезней: жизненно важное вложение средств», мировые эксперты в области здравоохранения указывают на неуклонный рост значимости последствий хронических болезней, особенно наглядно просматривающийся в странах с низким и среднем уровнем доходов. В настоящее время в крайней степени важно не только понимать растущее значение таких болезней, но и уметь их вовремя предотвратить. Поэтому руководители всех без исключения уровней, включая как органы государственной власти, так и руководителей организаций частного сектора, которые имеют возможность изменить ситуацию путём разработки подходов, направленных на профилактику хронических заболеваний и устранению их основных рисков, должны действовать незамедлительно.

Со стороны международного сообщества в области общественного здравоохранения много уже сделано в этом направлении. В настоящий момент силами ВОЗ подготовлены такие документы, как «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», «Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя», «Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью». Также силами этой международной организации по итогам 66-ой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения была разработана глобальная система мониторинга для отслеживания прогресса в области профилактики и борьбы с разного рода хроническими неинфекционными заболеваниями, а также с основными факторами риска и развития. Существенный вклад в решение проблемы может внести систематическая работа со стороны правительства путём проведения комплексных и интегрированных мероприятий на разных уровнях внутри страны. По мнению экспертов ВОЗ, такое решение является эффективным и высокоэкономичным, и для этого достаточно знаний, имеющихся на сегодняшний момент.

Как уже было отмечено ранее, проблема хронических заболеваний вызывает ряд серьёзных последствий, таких как ухудшение общего уровня качества жизни человека, его преждевременную смерть, а также в целом способствует отрицательным материальным последствиям для семей, серьёзному экономическому ущербу на уровне общин и общества в целом.

К основным рискам эксперты международной организации относят обычные, ни для кого не секретные и поддающиеся изменению факторы, которыми в большинстве своём объясняются случаи смерти от хронических неинфекционных заболеваний во всех возрастных и половых группах: нездоровый рацион питания, недостаточная физическая нагрузка, потребление табака и алкоголя.

Подтверждая экспертное мнение, основываясь на данных научных исследований, представленных в журнале «Здравоохранение», ниже в таблице приведены перечни основных факторов риска, в основе которых поведенческие привычки человека, и их возможные последствия.

Таблица №1

Влияние образа жизни на здоровье

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы риска | Последствия для здоровья |
| * Курение | * Сердечно-сосудистые заболевания * (вставить далее) |
| * Отсутствие физической активности | * Сердечно-сосудистые заболевания |
| * Высококалорийное питание с пониженным содержанием клетчатки, повышенным – жиров и соли | * Сердечно-сосудистые заболевания |
| * Алкогольная и наркотическая зависимость | * Сердечно-сосудистые заболевания * ВИЧ-инфекция |
| * Рискованное сексуальное поведение (многочисленные партнеры, секс без презерватива) | * Инфекции, передаваемые половым путем |

Как видно из представленной таблицы, в списке последствий поведенческих практик, относящихся к основным факторам риска, присутствуют хронические неинфекционные заболевания: ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания лёгких, рак, диабет. Непременно стоит отметить, что при наличие у человека двух и более факторов риска негативный эффект суммируется.

Исследователями по всему миру неоднократно доказаны плачевные последствия пренебрежительного отношения к собственному здоровью. В ходе исследования, проведённого Я.М. Рощиной на основе данных Российского мониторинга экономики и здоровья(RLMS) ряд поведенческих моделей населения в высокой степени оказывает влияние на ухудшение или улучшение здоровья: занятие спортом оказывает сильное положительное влияние, в то время как потребление табака и алкоголя – сильное отрицательное влияние.

Огромная работа была проделана в рамках исследования Ассоциации международных фармацевтических производителей (AIPM). На основании данных исследования, посвящённого восприятию населением вопросов своего личного здоровья, пониманию факторов риска, заболеваемости и смертности, проведённом в 2011 году, можно сделать ряд важных выводов и сформулировать некоторые гипотезы. Так, в России хронические неинфекционные заболевания являются основной причиной смертности (80% всех смертей). Данные показывают, что картина смертности в нашей стране отличается от общемировой, так как в среднем в мире смертность по причине хронических заболеваний составляет порядка 60%. К основным причинам такой разницы можно отнести крайне нестабильные условия окружающей среды, как в социально-политическом плане, так и экологическом: по сравнению с мировыми показателями в несколько раз ниже уровень доходов населения, также на низких позициях уровень доверия государству и власти, потребление характеризует низкое качество продуктов и услуг в сравнение с мировыми стандартами качества; также неотъемлемая черта российской действительности - высокий уровень криминализации и пагубные для экологии условия существования промышленного производства. Вместе с этим непосредственные меры по профилактике хронических заболеваний и борьбы с основными факторами риска в нашей стране также можно считать не вполне успешными: так, по данным AIPM на одного россиянина в 2011 году приходиться 2,3 тысячи выкуренных сигарет и 15,2 литров чистого спирта в год, что значительно выше того же показателя в странах с высоким уровнем дохода. Потребление же табака и алкоголя в России снизилось с 2000 по 2008 год только на 4% и 1,2% соответственно. Ещё одна проблема, о которой говорится в результатах исследования - высокая степень корреляции между ценностью личного здоровья, знанием зависимости между факторами риска и развитием хронических заболеваний и реальным поведением индивида, его стилем жизни. Абсолютное большинство граждан Российской Федерации считают здоровье самой важной ценностью: 95% населения ставят его на первое место иерархии ценностей. Также, большинство опрошенных знают о связях между основными факторами риска (курении, злоупотреблении алкоголем, неправильном питании, низкой физической активности) и развитием хронических неинфекционных заболеваний. Так, по данным AIPM 90% населения знает о том, что курение является причиной развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, 89% и 70% знают о возникновении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний вследствие злоупотребления алкоголем, 89% россиян согласны с тем, что причиной развития сахарного диабета является нездоровое питание, ровно как и причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Но при всех этих высоких ценностях здоровья и знании причинно-следственных связей порядка 90% населения подвержено одному и более факторам риска, 82% имеют от одного до трёх факторов риска, почти 10% - все 4 факторы риска. И только 8,7% населения нашей страны не курят, не употребляют алкоголь, стараются придерживаться здорового питания и поддерживать необходимый уровень физической активности, регулярно занимаясь спортом, выполняя физические упражнения и просто благодаря проведению активного отдыха. Все перечисленные выводы подчёркивают необходимость совершенствования системы профилактические мер по поддержке здорового образа жизни и прививанию населению России принципов здорового образа жизни не только как далёкого ориентира и образа мышления, но и практического повседневного стиля жизни. Таким образом у большинства россиян здоровый образ жизни не ассоциируется с контролем основных факторов риска, наоборот они рассматриваются ими как допустимые атрибуты повседневной жизни. В некоторых случаях было отмечено, что ведение здорового образа жизни недопустимо или невозможно из-за того, что это требует больших временных и материальных затрат (83% и 64% соответственно), или просто сложно(60%). В виду этого можно прийти к выводу, что большинство населения нашей страны не готово персонально отвечать за свою собственное здоровье, уровень личной ответственности крайне низкий.

В настоящее время идёт важнейший процесс, которому подвержено население нашей страны - это «постепенной переориентирование сознания в направлении оздоровления» отмечают эксперты Comcon Pharma. Исследователи маркетингового агентства приходят к выводу, что в настоящее время растёт доля людей, для которых ценность здорового образа жизни стоит в иерархии ценностей на первом месте. Но, увы, граждане Российской Федерации ограничивают свое влияние на своё собственное здоровье расстановкой жизненных приоритетов, так как и тут отмечены низкий уровень ответственности за своё здоровье, низкий уровень их вовлеченности в ведение здорового образа жизни.

Рассмотрим результаты двух региональных исследований, посвящённых особенностям формирования здорового образа жизни, которые были проведены на базе Городских Центров Медицинской Профилактики. Например, в исследовании, проведённом на базе ГЦМП г. Тамбов, было выявлено, что последовательному проведению целенаправленных профилактических мер в образовательных учреждения разного профиля отведена ключевая роль в формировании здорового молодого поколения [. Здесь исследователи заявляют, что именно организационное воздействие и сильная социальная политика являются значимыми инструментами на пути к поставленной цели. Специалисты ГЦМП утверждают, что ориентация молодёжи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий, среди которых как общественные, социально-экономические условия, которые позволяют вести здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности, так и личностные, такие как система ценностных отношений, способная направить сознательную активность индивида в русло здорового образа жизни. Не будем детально рассматривать результаты исследований ГЦМП других городов, так как они идентичны. Выводы, к которым сходятся специалисты по медицинской профилактике, следующие: исключительная важность в формировании здорового образа жизни отведена информационно-воспитательной работе в ближайшем окружении, именно оно способно повлиять на мотивацию и стать призывом к действию в большинстве случаев.

Такую работу ведут в основном на базе образовательных учреждений, но в современной России практически отсутствует система планомерной профилактической работы с более взрослым населением. Возможно за работу в этом направлении стоит отдать дань советской системе здравоохранения. Академик АМН СССР Д.Ф. Чеботарёв писал, что «главное направление нашей медицины - профилактика» , максимум внимания - охране здоровья здоровых, выявлению факторов риска, предупреждению развития заболеваний. «Невозможно уберечь от болезней человека, который не заботится о собственном здоровье, не умеет или не хочет правильно организовать свой быт».

Профилактике здоровья и пропаганде здорового образа жизни населения раньше уделялось достаточно внимания, на подсознательном уровне существовало понятие ответственности не только за себя, но и за будущие поколения. Можно предположить, что раньше именно с посторонним планомерным влиянием извне менялась мотивация человека вести здоровый образ жизни, возможно для успешного результата нужно разделять доли персональной ответственности и окружения.

В современной России исследования, посвящённые здоровому образу жизни, организации профилактической работы со здоровьем населения малочисленны, но в течение последних нескольких лет их количество непреклонно возросло. Пробуждение исследовательского интереса к данной проблематике является заслугой М.Г. Колоснициной, в работах которой в соавторстве со своими коллегами уже не раз рассматривались основные детерминанты здорового образа жизни[[1]](#footnote-1). Так, выдвинут неоспоримый тезис о значимости комплексной системы мер, способствующих профилактике собственного здоровья на уровне индивида, домохозяйства, работодателя.

Здесь особое внимание стоит уделить последнему уровню, в виду того, что придерживаясь правильной тактике игры на поле поддержки здорового образа жизни на уровне корпоративных стандартов в выигрыше остаются три стороны: прямо выгоду получает непосредственно сотрудник, занимающийся профилактикой собственного здоровья, который помимо повышения уровня жизни может получать дополнительные бонусы (нематериальные и материальные стимулирующие льготы); работодатель, который сокращает собственные издержки на здравоохранение, препятствует заболеваемости и пропускам работы по болезни, повышает трудоспособность, заботиться о сотрудниках, повышая свой собственный имидж социально ответственного работодателя, сокращая текучесть кадров; косвенно же выгодополучателем является государство, в перспективе у которого экономический прирост и снижение нагрузки на государственную систему здравоохранения и бюджет. В рамках данной работы предпринята попытка зафиксировать правильность данного предположения.

Возможно всё вышесказанное есть ещё один вызов, подчёркивающий c одной стороны необходимость, а с другой стороны возможность в добровольно-принудительной мере препятствовать распространению хронических неинфекционных заболеваний и устранять основные факторы риска развития болезней через популяризацию здорового образа жизни. Малая степень персональной ответственности человека за своё собственное здоровье должна быть разделена с внешним побудителем, силой руководящей, будь то правительство страны и органы управления здравоохранением или непосредственный работодатель, которые бы мотивировали человека начать заботиться о личном здоровье с помощью систематизированной разно уровневой программы мер по поддержке здорового образа жизни, нацеленного на борьбу с основными факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Вместе с этим сопоставимый с европейским уровень поддержки предлагаемых мер на уровне государства населением России свидетельствует о благородной почве для использования имеющегося западного опыта .

Предполагаемая методика борьбы с причинами развития хронических болезней заключается в информатизации населения о текущем состоянии собственного здоровья и использовании возможностей влияния ближайшего окружения на изменение стиля жизни. Ориентируясь на западный опыт в вопросах поддержки и пропаганды здорового образа жизни, рассмотрим аспекты предложенной методики, где актором деятельности в профилактической работе выступают непосредственные работодатели. Вопрос в том, насколько попытки корпоративных практик по поддержке здорового образа жизни успешны, результативны и применимы в российской действительности.

**Литература:**

1.«Основы безопасности жизнедеятельности» : учебник для учреждений начальное. и среднее профессиональное  образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. -7е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2013.

2.Михайлов Л.А. Безопасность жизнедеятельности:  учебник для вузов / Л.А. Михайлов, В.М. Губанов и др.

3. Халилов Ш.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов Ш.А. Халилов.

1. [↑](#footnote-ref-1)