

Збірник методичних вказівок до практичних робіт з дисципліни „Безпека життєдіяльності” для студентів I курсу денної форми навчання усіх спеціальностей / Укладачі: доц. Лужбін А.М., ас. Конкіна Л.В., ас. Недострелова Л.В., Одеса, ОДЕКУ, 2004р., 75 с., укр. мова.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Безпека життєдіяльності – гуманітарно-технічна дисципліна, яка базується на знаннях, отриманих при вивченні фундаментальних дисциплін. Науковий зміст курсу – теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини в системі “людина – середовище – техніка”. Призначена для підготовки спеціалістів усіх профілів ОДЕКУ.

Вона розглядає основні положення міжнародного права з питань захисту людей, загальні питання безпеки життєдіяльності, взаємодії людини з навколишнім середовищем у повсякденній діяльності, основи фізіології і раціональні умови праці, анатомо-фізіологічні наслідки впливу на людину небезпечних, шкідливих і уражаючих факторів, принципи їх нормування, правові, нормативно-технічні й організаційні основи безпеки життєдіяльності, контроль і управління життєдіяльністю.

Мета вивчення дисципліни – забезпечити відповідні сучасним вимогам знання студентів про загальні закономірності виникнення і розвитку небезпек, надзвичайних ситуацій, їх властивості, можливий вплив на життя і здоров’я людини та сформулювати необхідні, в майбутній практичній діяльності спеціаліста, вміння і навички для їх запобігання і ліквідації, захисту людей та навколишнього середовища.

Завдання дисципліни “Безпека життєдіяльності” – навчити студентів:

- ідентифікувати потенційні небезпеки, тобто розпізнавати їх вид, визначати просторові та часові координати, величину та імовірність їх прояву;
- визначати небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори, що породжуються джерелами цих небезпек;
- планувати заходи щодо створення здорових і безпечних умов життя та діяльності у системі “людина – життєве середовище”;
- прогнозувати можливість і наслідки впливу небезпечних та шкідливих факторів на організм людини, а вражаючих факторів на безпеку системи “людина – життєве середовище”;
- використовувати нормативно-правову базу захисту особистості та навколишнього середовища, прав особи на працю, медичне забезпечення, захист у надзвичайних ситуаціях тощо;
- розробляти заходи та застосовувати засоби захисту від дії небезпечних, шкідливих та вражаючих факторів;
- запобігати виникненню надзвичайних ситуацій, а в разі їх виникнення приймати адекватні рішення та виконувати дії, спрямовані на їх ліквідацію;
- використовувати у своїй практичній діяльності громадсько-політичні, соціально-економічні, правові, технічні, природоохоронні, медико-профілактичні та освітньо-виховні

заходи, спрямовані на забезпечення здорових і безпечних умов існування людини в сучасному навколишньому середовищі.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

а) знати:

- характеристики навколишнього, виробничого й побутового середовища;
- небезпечні й шкідливі фактори середовища і наслідки їх негативних дій;
- засоби й методи підвищення безпеки й екологічності технічних засобів і технологічних процесів;
- характеристики осередків ураження, які виникають у надзвичайних ситуаціях мирного й воєнного часу;
- способи захисту населення від уражаючих факторів аварій, катастроф, стихійного лиха й застосування сучасної зброї;
- основи організації і проведення рятувальних та інших невідкладних робіт;

б) вміти:

- практично здійснювати заходи щодо підвищення безпеки й екологічності засобів і технологічних процесів;
- здійснювати заходи щодо самозахисту виробничого персоналу, населення від наслідків аварій, катастроф, стихійного лиха і застосування сучасної зброї;
- оцінювати радіаційну, хімічну, біологічну обстановку й обстановку, яка може виникнути в результаті стихійного лиха та аварій, приймати відповідні рішення;

в) бути ознайомленими:

- із змістом документів з міжнародного права щодо захисту людей та діяльності цивільної оборони.

“Безпека життєдіяльності” є обов’язковим предметом навчання студентів навчальних закладів і включається в навчальний план як спеціальна й самостійна дисципліна. Дисципліна “Безпека життєдіяльності” зберігає свою самостійність за будь-якої організаційної структури вищого навчального закладу й базується на знаннях інженерної психології, фізіології людини, охорони праці, екології та цивільної оборони.

ПРАКТИЧНА РОБОТА №1

Небезпека, види ризиків та визначення величини ризику

ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

Практична діяльність людини завжди пов'язана з потенційною небезпекою. В жодному виді праці неможливо досягти абсолютної безпеки, тобто завжди присутня небезпека ризику. Ризик – це проявлення небезпеки або ймовірність небезпек.

Метою даної практичної роботи є вивчення студентами методів визначення величини (степені) можливого ризику в найбільш характерних життєвих ситуаціях. В методичній вказівці також приведені основні характеристики небезпек, види та оцінка ризику, шляхи підвищення рівня безпеки.

Після вивчення теоретичної частини, студент повинен дати відповіді на запитання у вигляді реферату і розрахувати величину загального або групового ризику в різних ситуаціях, які вказані в варіантах завдання (варіант вказується викладачем).

В результаті вивчення цієї вказівки студент повинен знати:

- основні характеристики небезпек;
- види ризику та оцінку категорії ризику;
- шляхи підвищення рівня безпеки.

Студент повинен вміти:

- дати оцінку категорії ризику;
- розрахувати величину ризику.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1 Характеристика небезпек

До небезпек відносяться нещасні випадки, аварії, катастрофи, які супроводжуються смертельними випадками, скороченням тривалості життя, шкодою здоров'ю, шкодою природному чи техногенному середовищу тощо.

Рівень природно-техногенної безпеки України на разі значною мірою зумовлений надмірними техногенними навантаженнями на природне середовище. Найбільшого техногенного навантаження зазнають індустріально розвинуті країни. Промислові регіони являють собою зони з надзвичайно високою мірою ризику виникнення аварій та катастроф техногенного походження.

Зношеність основних виробничих фондів усіх галузей народного господарства України становить у середньому 50 відсотків. Потенційно небезпечні виробництва мають значну питому вагу в структурі промисловості України, на їх долю припадає майже третина обсягів випуску продукції.

За умов економічної кризи і браку коштів на підтримання техногенної безпеки дуже повільно і несвочасно здійснюється оновлення або заміна застарілих основних виробничих фондів, рівень зношеності яких наближається до критичного. У багатьох випадках антропогенна діяльність призводить до того, що потенційно небезпечні об'єкти господарювання рік у рік стають все вразливішими до дії природних факторів, що збільшує небезпеку виникнення на них вторинних техногенних надзвичайних ситуацій. Посилення факторів техногенної та природної небезпеки значно збільшує ризики виникнення надзвичайних ситуацій та посилює їх негативні наслідки.

Однією з характеристик небезпек є квантифікація небезпеки, або кількісна оцінка збитків, заподіяних нею. Вона залежить від багатьох чинників: від кількості людей, що знаходились у небезпечній зоні, кількості та якості матеріальних (в тому числі і природних) цінностей, що перебували там, природних ресурсів, перспективності зони тощо.

З метою уніфікації (приведення до єдиної норми) будь-які наслідки небезпеки визначають як шкоду. Кожен окремий вид шкоди має своє кількісне вираження. Наприклад, кількість загиблих, поранених чи хворих, площа зараженої території, площа лісу, що вигоріла, вартість зруйнованих споруд тощо. Найбільш універсальний кількісний засіб визначення шкоди – це вартісний, тобто визначення шкоди у грошовому еквіваленті.

Другою, не менш важливою характеристикою небезпеки, а точніше мірою можливої небезпеки є частота, з якою вона може проявлятися, або ризик. Література (1, с. 18-19; 3, с. 37-39; 4, с. 45-47).

2 Оцінка ризику небезпеки

Для того щоб пояснити, що будь-яка система, яка надає деякий рівень особистих, соціальних, технологічних, наукових або промислових переваг, містить необхідний, навіть обов'язковий елемент небезпеки.

Небезпека є основне поняття безпеки життєдіяльності людини. Під небезпекою розуміють явища, події, процеси, об'єкти, які здатні в певних умовах завдати шкоди людині аж до її загибелі. У даному випадку визначення небезпеки є стандартним поняттям небезпечні та шкідливі виробничі фактори, які є більш масштабним і об'єднують усі життєві ситуації. Можна сказати, що небезпека постійно загрожує людині або людина може постійно наражатися на ризик.

Існує ризиковий баланс між відомими перевагами та недоліками консервантів, що використовуються у харчовій промисловості, між відомими перевагами використання радіації для медичної діагностики і лікування (напр., рентгенівська діагностика, радіаційна терапія) та

відомими загрозами людському здоров'ю від впливу радіації. Завжди можна навести декілька прикладів, коли відносно безпечний матеріал або частина обладнання можуть за певних умов ставати небезпечними. Навіть така дія, як споживання води у великій кількості, може стати причиною серйозних проблем з нирками.

Отже, безпека є насправді відносним поняттям. Абсолютної безпеки для всіх обставин та умов не існує. Просте запитання: «Яка безпека є достатньою?» не має простої відповіді. Вираз «безпека на 99,9%», що використовується для означення високого рівня гарантії або низького рівня ризику, особливо в рекламі, не може вважатися коректним.

Для того щоб визначити серйозність небезпеки, існують різні критерії.

I Категорії серйозності небезпеки, представлені у табл.1, встановлюють кількісне значення відносної серйозності ймовірних наслідків небезпечних умов. Використання категорій серйозності небезпеки дуже корисно для визначення відносної важливості використання профілактичних заходів для забезпечення безпеки життєдіяльності, коли вона застосовується для певних умов чи пошкоджень системи. Наприклад, ситуації, які належать до категорії I (катастрофічні небезпеки), потребують більшої уваги, ніж віднесені до категорії IV (незначні небезпеки).

Таблиця 1 - Категорії серйозності небезпек

Вид	Категорія	Опис нещасного випадку
Катастрофічна	I	Смерть або руйнування системи
Критична	II	Серйозна травма, стійке захворювання, суттєве пошкодження у системі
Гранична	III	Незначна травма, короткочасне захворювання, пошкодження у системі
Незначна	IV	Менш значні, ніж у категорії III, травми, захворювання, пошкодження у системі

Рівні ймовірності небезпеки, представлені у табл. 2, є якісним відображенням відносної ймовірності того, що відбудеться небажана подія, яка є наслідком неусунутої або невідконтрольної небезпеки. Базуючись на вищій ймовірності небезпеки будь-якої системи, можна дійти висновку щодо специфічних видів діяльності людей. Тому, використовуючи водночас методики визначення серйозності і ймовірності небезпеки, можна визначити, вивчити небезпеки, віднести їх до певного класу і вирішити їх,

виходячи з серйозності небезпеки, потенційно ймовірних наслідків та ймовірності, що такі наслідки будуть мати місце.

Таблиця 2 - Рівні ймовірності небезпеки

Вид	Рівень	Опис наслідків
Часта	A	Велика ймовірність того, що подія відбудеться
Можлива	B	Може трапитися декілька разів за життєвий цикл
Випадкова	C	Іноді може відбутися за життєвий цикл
Віддалена	D	Малоймовірна, але можлива подія протягом життєвого циклу
Неймовірна	E	Настільки малоймовірно, що можна припустити, що така небезпека ніколи не відбудеться

Коли потенційна небезпека події буде віднесена до категорії I (катастрофічна) з рівнем ймовірності A (часта), то всі зусилля без сумнівів потрібно спрямовувати на виключення цієї небезпеки з конструкції або забезпечити посилений контроль до запуску системи або проекту.

Можна помітити, що серйозна небезпека може бути припустимою, якщо може бути доведено, що її ймовірність надто низька, так само може бути припустимою вірогідна подія, якщо може бути доведено, що результат її незначний. Ці міркування дають підстави для припущення, що ймовірність припустимого ризику небезпеки обернено пропорційна її серйозності.

В табл. 3 надається приклад матриці ризиків небезпеки, яка включає елементи табл. 1 та 2 для того, щоб забезпечити ефективний інструмент для апроксимації припустимого та неприпустимого рівнів або ступенів ризику. Встановивши літерно-цифрову систему оцінки ризику для кожної категорії серйозності та кожного рівня ймовірності, можна глибше класифікувати та оцінювати ризик за ступенем припустимості. Використання такої матриці полегшує оцінку ризику.

Таблиця 3 - Матриця оцінки ризику

Частота, з якою відбувається подія	Категорія небезпеки			
	I Катастрофічна	II Критична	III Гранична	IV Незначна
(А) Часто	1А	2А	3А	4А
(В) Вірогідно	1В	2В	3В	4В
(С) Час від часу	1С	2С	3С	4С
(D) Віддалено	1D	2D	3D	4D
(Е) Неймовірно	1Е	2Е	3Е	4Е
Індекс ризику небезпеки				
Класифікація ризику	Критерії ризику			
1А, 1В, 1С, 2А, 2В, 3А, 1D, 2С, 2D, 3В, 3С	Неприпустимий (надмірний)			
1Е, 2Е, 3D, 3Е, 4А, 4В	Небажаний (гранично допустимий)			
4С, 4D, 4Е	Припустимий з перевіркою (прийнятний)			
	Припустимий без перевірки (знехтуваний)			

Наприклад, якщо зіткнення літаків у повітрі, без сумнівів, буде класифікуватися як категорія I (катастрофа), то її можливість або ймовірність буде віднесена до рівня O (незначна), виходячи зі статистики випадків зіткнення літаків у повітрі. Зусилля, спрямовані на зменшення шкоди від такого роду випадків, зійдуть до здійснення специфічного, але відносно незначного контролю для запобігання подібної ситуації. І навпаки, зіткнення двох автомобілів на переповненій автостоянці може бути класифіковане як незначна (категорія IV) подія з ймовірністю, що належить до рівня A (часта) або рівня B (можлива). Зусилля у цьому випадку будуть сфокусовані на забезпеченні дешевого та ефективного контролю через високу ймовірність цієї події: знаки, які вказують напрямок руху автомобільного транспорту, широкі місця для паркування, обмеження швидкості, улаштування нерівностей, що примушують зменшити швидкість, тощо є прикладом такого контролю.

Література (1, с. 21-22; 2, с.263-264; 3, с. 40-42).

3 Види ризиків

Існує низка ознак ризиків природних, соціальних, фінансових, бізнесових та інших, за якими їх можна класифікувати на окремі види.

Нижче наведені види ризиків, що стосуються сфери безпеки життєдіяльності.

За масштабами розповсюдження розрізняють ризики стосовно окремої людини, групи людей, населення регіону, нації, всього людства.

З позицій доцільності ризик буває обґрунтованим та необґрунтованим (безглуздим).

За волевиявленням поділяють ризики на добровільні та вимушені.

Стосовно відношення до сфери людської діяльності розрізняють економічний, побутовий, виробничий, політичний, соціальний ризики та ризик у природокористуванні.

За ступенем припустимості ризик буває знехтуваний, прийнятний, гранично допустимий, надмірний. **Знехтуваний** ризик має настільки малий рівень, що він знаходиться в межах допустимих відхилень природного (фонового) рівня. **Прийнятним** вважається такий рівень ризику, який суспільство може прийняти (дозволити), враховуючи техніко-економічні та соціальні можливості на даному етапі свого розвитку. **Гранично допустимий** ризик — це максимальний ризик, який не повинен перевищуватись незважаючи на очікуваний результат. **Надмірний** ризик характеризується виключно високим рівнем, який в переважній більшості випадків призводить до негативних наслідків.

На практиці досягти нульового рівня ризику неможливо. Знехтуваний ризик в теперішній час також неможливо забезпечити з огляду на відсутність технічних та економічних передумов для цього. Тому сучасна концепція безпеки життєдіяльності базується на досягненні прийнятного ризику.

Сутність концепції прийнятного (допустимого) ризику полягає у прагненні створити таку малу безпеку, яку сприймає суспільство у даний час, виходячи з рівня життя, соціально-політичного та економічного становища, розвитку науки та техніки. Прийнятний ризик поєднує технічні, економічні, соціальні та політичні аспекти і є певним компромісом між рівнем безпеки й можливостями її досягнення.

Величину прийнятного ризику можна визначити, використовуючи витратний механізм, який дозволяє розподілити витрати суспільства на досягнення заданого рівня безпеки між природною, техногенною та соціальною сферами. Необхідно підтримувати відповідне співвідношення витрат у зазначених сферах, оскільки порушення балансу, на користь однієї із них може спричинити різке збільшення ризику і його рівень вийде за межі прийнятних значень. Так, скорочення витрат на охорону навколишнього природного середовища на користь техногенної та соціальної сфер призведе до забруднення атмосфери, води, ґрунтів, що неминуче вплине на ріст захворюваності, погіршення умов проживання, якості харчів тощо. Разом з тим виділення недостатніх коштів на

підтримання та розвиток техногенної сфери призведе до використання відсталих технологій, устаткування, зростання рівнів травматизму та професійних захворювань, до загального падіння рівнів виробництва. З іншого боку, зниження витрат в соціальній сфері безпосередньо впливає на життєвий рівень людей та підвищує ризик зубожіння суспільства, його криміналізації.

Для визначення мінімального та максимального значення загального ризику будуються моделі, на яких за допомогою графічної ілюстрації наведені міркування залежності рівнів ризиків від сумарних витрат в природну та техногенну сфери та витрат у соціальну сферу.

Сумарний ризик має мінімум при визначеному співвідношенні інвестицій у технічну та соціальну сфери. Цю обставину потрібно враховувати при виборі ризику, з яким суспільство поки що змушене миритися.

Максимально прийнятним рівнем індивідуального ризику загибелі людини звичайно вважається ризик, який дорівнює 10^{-6} на рік. Малим вважається індивідуальний ризик загибелі людини, що дорівнює 10^{-8} на рік. Концепція прийнятного ризику може бути ефективно застосована для будь-якої сфери діяльності, галузі виробництва, підприємств, організацій, установ.

Література (1, с. 20-22; 3, с.43-45).

4 Управління ризиком

Основним питанням теорії і практики безпеки життєдіяльності є питання підвищення рівня безпеки. Порядок пріоритетів при розробці будь-якого проекту потребує, щоб вже на перших стадіях розробки продукту або системи у відповідний проект, наскільки це можливо, були включені елементи, що виключають небезпеку. На жаль, це не завжди можливо. Якщо виявлену небезпеку неможливо виключити повністю, необхідно знизити ймовірність ризику до припустимого рівня шляхом вибору відповідного рішення. Досягти цієї мети, як правило, в будь-якій системі чи ситуації можна кількома шляхами. Такими шляхами, наприклад, є:

- повна або часткова відмова від робіт, операцій та систем, які мають високий ступінь небезпеки;
- заміна небезпечних операцій іншими — менш небезпечними;
- удосконалення технічних систем та об'єктів;
- розробка та використання спеціальних засобів захисту;
- заходи організаційно-управлінського характеру, в тому числі контроль за рівнем безпеки, навчання людей з питань безпеки, стимулювання безпечної роботи та поведінки.

Кожен із зазначених напрямів має свої переваги і недоліки, і тому часто заздалегідь важко сказати, який з них кращий. Як правило, для підвищення рівня безпеки завжди використовується комплекс цих заходів та засобів. Для того щоб надати перевагу конкретним заходам та засобам або певному їх комплексу, порівнюють витрати на ці заходи та засоби і рівень зменшення шкоди, який очікується в результаті їх запровадження. Такий підхід до зменшення ризику небезпеки зветься управлінням ризиком.

З питань управління ризиком не останнє місце посідає вартість цього управління. Встановлюється співвідношення витрат з розміром прийнятного ризику, є можливість контролювання чи ліквідації ризику.

Деякі небезпеки, що мають відносно низький рівень ризику, вважаються неприпустимими, тому що їх досить легко контролювати та ліквідувати.

Наприклад, хоча ризик удару блискавкою, ймовірність якого 1 на 14 млн, може вважатися відносно низьким, люди рідко знаходяться на вулиці під час грози. У даному випадку, незважаючи на те, що ризик невеликий, необхідність ліквідації його базується на тому, що ціна повного нехтування такою небезпекою дуже висока (смерть або серйозні фізичні пошкодження), а ціна контролю чи ліквідації цього ризику, навпаки, незначна (наприклад, треба просто залишитись у приміщенні). Проте, якщо головні будівельні операції повинні здійснюватися за щільним графіком, вартість зменшення можливості враження людини блискавкою розглядається з точки зору різних перспектив.

Навпаки, існують інші небезпеки, які вважаються допустимими, хоча мають великий потенціал ризику, через те, що їх важко або практично неможливо усунути.

Як приклад, можна навести дії з запуску космічного човника. З точки зору експлуатації цілої системи рівень ризику, пов'язаний із запуском і посадкою човника, на декілька порядків перевищує ризик польоту на авіалінії. Але в даному разі такий ризик приймається тому, що, по-перше, його практично неможливо усунути на даному рівні розвитку космонавтики, а по-друге, кожен політ космічного човника відкриває нові перспективи для розвитку багатьох галузей науки, техніки, оборони, народного господарства.

Отже, вартість не є єдиним та головним критерієм встановлення прийнятного ризику. Важливу роль, як показано вище, відіграє оцінка процесу, пов'язана з визначенням та контролем ризику.

Захист повітряного простору від забруднень регламентується гранично допустимими концентраціями (ГДК) шкідливих речовин в атмосферному повітрі населених пунктів, гранично допустимими викидами (ГДВ) шкідливих речовин та тимчасово узгодженими викидами шкідливих речовин від джерел забруднень. Значення ГДК

встановлюється відповідними державними та міждержавними стандартами і санітарними нормами. Норми ГДВ розробляються для кожного джерела забруднення, виходячи з того, щоб його викиди в сумі з викидами всіх інших джерел, що розташовані в цьому районі, не призвели до утворення у приземному шарі повітря перевищення ГДК, а місцях розташування санаторіїв, будинків відпочинку та в зонах відпочинку міст з населенням 200 тис. мешканців ці концентрації не перевищували 0,8 ГДК.

На підприємствах згідно з вимогами законодавства і нормативних актів з питань ЦО та охорони праці для виключення або зменшення можливості впливу шкідливих речовин на людей та навколишнє середовище в разі аварій, стихійного лиха чи катастрофи власниками мають бути опрацьовані і затверджені плани попередження надзвичайних ситуацій і плани ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій):

- у плані попередження надзвичайних ситуацій розглядаються можливі аварії та інші надзвичайні ситуації техногенного і природного походження, прогнозуються наслідки, визначаються заходи їх попередження, терміни виконання, сили і засоби, що залучаються до цих заходів.
- у плані ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій) мають бути перелічені всі можливі аварії та інші надзвичайні ситуації, визначені дії посадових осіб і працівників підприємства під час їх виконання, обов'язки аварійно-рятувальних формувань, установ і організацій, які залучаються до ліквідації надзвичайних ситуацій.

Проблема захисту від небезпечних природних та техногенних процесів, як правило, зводиться до проведення локальних заходів щодо захисту людей, будівель, підприємств і т.д. Однак нині ефективних результатів можна досягти лише за умови проведення комплексної системи попереджувальних та захисних заходів, які спрямовані на охорону усієї сукупності об'єктів, що складають середовище життєдіяльності людини.

Література (1, с.17-18; 3, с. 45-50).

5 Визначення величини ризиків

Інколи, оцінюючи той чи інший вид діяльності ми говоримо, що існує велика небезпека, а іноді – мала. Можна об'єктивно оцінити небезпеку кількісно введенням такого поняття як ризик, під яким розуміють частоту реалізації небезпеки.

Величину ризику (R) визначають як відношення кількості подій з небажаними наслідками, що вже сталися (n) до максимально можливої їх кількості (N) за конкретний період часу:

$$R = \frac{n}{N} \quad (1)$$

Формула (1) дозволяє розрахувати величину загального та групового ризику. При оцінці загального ризику величина N визначає максимальну кількість усіх подій, а при оцінці групового ризику — максимальну кількість подій у конкретній групі, що вибрана із загальної кількості за певною ознакою. Зокрема, в групу можуть входити люди, що належать до однієї професії, віку, статі; групу можуть складати також транспортні засоби одного типу; один клас суб'єктів господарської діяльності тощо.

Характерним прикладом визначення загального ризику може служити розрахунок числового значення загального ризику побутового травматизму зі смертельними наслідками. Відповідно до статистичних даних за 1998р. в Україні загинуло у побутовій сфері 68 271 людина. Нарізати на смертельну небезпеку в побуті практично міг кожен із загальної кількості громадян, що проживали в Україні за цей період, тобто N = 50 100 000 осіб. Відтак, числове значення загального ризику смертельних випадків у побутовій сфері 1998р. становило:

$$R = \frac{68271}{50100000} = 0,001362 = 1,362 \cdot 10^{-3} = 1362 \cdot 10^{-6}$$

З розглянутого прикладу випливає, що з кожного мільйона громадян, які проживали в Україні, в побутовій сфері загинули у 1998 р. 1 362 особи. В охороні праці для характеристики рівня травматизму використовується коефіцієнт частоти (K_ч), який показує кількість травмованих чи загинувших на 1 000 працюючих. Якщо його використати для наведеного прикладу, то можна сказати, що коефіцієнт частоти смертельного побутового травматизму в Україні 1998 р. становив 1,362.

Поділивши ці значення на 8, ви знайдете середню кількість людей, які гинули від нещасних випадків різного характеру в період 1991-98 років, а знаючи кількість населення, можна знайти ризик таких смертельних випадків у нашій країні.

При визначенні ризику використовують, як правило, наступні методи:

— інженерний, що базується на статистичних даних, розрахунку частоти проявлення небезпек, побудові „дерев” небезпек та ін.;

встановлюється відповідними державними та міждержавними стандартами і санітарними нормами. Норми ГДВ розробляються для кожного джерела забруднення, виходячи з того, щоб його викиди в сумі з викидами всіх інших джерел, що розташовані в цьому районі, не призвели до утворення у приземному шарі повітря перевищення ГДК, а місцях розташування санаторіїв, будинків відпочинку та в зонах відпочинку міст з населенням 200 тис. мешканців ці концентрації не перевищували 0,8 ГДК.

На підприємствах згідно з вимогами законодавства і нормативних актів з питань ЦО та охорони праці для виключення або зменшення можливості впливу шкідливих речовин на людей та навколишнє середовище в разі аварії, стихійного лиха чи катастрофи власниками мають бути опрацьовані і затвердженні плани попередження надзвичайних ситуацій і плани ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій):

- у плані попередження надзвичайних ситуацій розглядаються можливі аварії та інші надзвичайні ситуації техногенного і природного походження, прогнозуються наслідки, визначаються заходи їх попередження, терміни виконання, сили і засоби, що залучаються до цих заходів.
- у плані ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій) мають бути перелічені всі можливі аварії та інші надзвичайні ситуації, визначені дії посадових осіб і працівників підприємства під час їх виконання, обов'язки аварійно-рятувальних формувань, установ і організацій, які залучаються до ліквідації надзвичайних ситуацій.

Проблема захисту від небезпечних природних та техногенних процесів, як правило, зводиться до проведення локальних заходів щодо захисту людей, будівель, підприємств і т.д. Однак нині ефективних результатів можна досягти лише за умови проведення комплексної системи попереджувальних та захисних заходів, які спрямовані на охорону усієї сукупності об'єктів, що складають середовище життєдіяльності людини.

Література (1, с.17-18; 3, с. 45-50).

5 Визначення величини ризиків

Інколи, оцінюючи той чи інший вид діяльності ми говоримо, що існує велика небезпека, а іноді – мала. Можна об'єктивно оцінити небезпеку кількісно введенням такого поняття як ризик, під яким розуміють частоту реалізації небезпеки.

Величину ризику (R) визначають як відношення кількості подій з небажаними наслідками, що вже сталися (n) до максимально можливої їх кількості (N) за конкретний період часу:

$$R = \frac{n}{N} \quad (1)$$

Формула (1) дозволяє розрахувати величину загального та групового ризику. При оцінці загального ризику величина N визначає максимальну кількість усіх подій, а при оцінці групового ризику — максимальну кількість подій у конкретній групі, що вибрана із загальної кількості за певною ознакою. Зокрема, в групу можуть входити люди, що належать до однієї професії, віку, статі; групу можуть складати також транспортні засоби одного типу; один клас суб'єктів господарської діяльності тощо.

Характерним прикладом визначення загального ризику може служити розрахунок числового значення загального ризику побутового травматизму зі смертельними наслідками. Відповідно до статистичних даних за 1998р. в Україні загинуло у побутовій сфері 68 271 людина. Наразись на смертельну небезпеку в побуті практично міг кожен із загальної кількості громадян, що проживали в Україні за цей період, тобто N = 50 100 000 осіб. Відтак, числове значення загального ризику смертельних випадків у побутовій сфері 1998р. становило:

$$R = \frac{68271}{50100000} = 0,001362 = 1,362 \cdot 10^{-3} = 1362 \cdot 10^{-6}$$

З розглянутого прикладу випливає, що з кожного мільйона громадян, які проживали в Україні, в побутовій сфері загинули у 1998 р. 1 362 особи. В охороні праці для характеристики рівня травматизму використовується коефіцієнт частоти ($K_{\text{ч}}$), який показує кількість травмованих чи загинувших на 1 000 працюючих. Якщо його використати для наведеного прикладу, то можна сказати, що коефіцієнт частоти смертельного побутового травматизму в Україні 1998 р. становив 1,362.

Поділивши ці значення на 8, ви знайдете середню кількість людей, які гинули від нещасних випадків різного характеру в період 1991-98 років, а знаючи кількість населення, можна знайти ризик таких смертельних випадків у нашій країні.

При визначенні ризику використовують, як правило, наступні методи:

— інженерний, що базується на статистичних даних, розрахунку частоти проявлення небезпек, побудові „дерев” небезпек та ін.;

- модельний, що оснований на побудові моделей впливу небезпек на окрему людину, соціальні, професійні групи тощо;
- експертний, за яким імовірність різних подій визначається шляхом опитування досвідчених спеціалістів-експертів;
- соціологічний (соціологічна оцінка), що базується на опитуванні населення та працівників.

Такі методи доцільно використовувати комплексно.
(Література 1, с. 18-20; 3, с. 38-39).

ЗАВДАННЯ НА ПІДГОТОВКУ ДО ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

- Вивчити теоретичну частину даної практичної роботи, а також літературу, яка приведена після кожного розділу теоретичної частини.
- Вивчити принцип визначення величини ризику на прикладі, який приводиться в розділі 5 даної роботи.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВИКОНАННЯ РОБОТИ

- Після вивчення теоретичної частини студент повинен скласти відповіді на питання, які вказані у варіантах завдань.
- Індивідуальне завдання передбачає відповіді на теоретичні та практичні запитання, щодо теорії небезпек і ризику та визначення величини ризику.
- У кожному варіанті приведені 3 теоретичні запитання, на які студенту треба надати відповіді у вигляді реферату в обсязі до 5 сторінок рукописного тексту. Варіант практичної задачі, щодо визначення величини ризику надається у табл.4.
- Викладач видає кожному студенту індивідуальне завдання (методичні вказівки і номер варіанту). Завдання вважається виконаним, якщо правильно розв'язана практична задача та дані відповіді на усі запитання.

ВАРІАНТИ ЗАВДАННЯ

Варіант 1

1. Наведіть приклад побутового травматизму.
2. Надайте характеристику потенційної небезпеки
3. Які дії мають бути опрацьовані на підприємстві для захисту людей та навколишнього середовища.
4. Задача.

Варіант 2

1. Яким чином надається оцінка ризику за ступенем припустимості?
2. Надайте вид і опис наслідків рівня ймовірності А та В.
3. Вкажіть шляхи управління ризиком.
4. Задача.

Варіант 3

1. Що розуміють під словом "небезпека"?
2. Що характеризує надмірний ризик. Укажіть його індекс.
3. Що таке ГДК?
4. Задача.

Варіант 4

1. Що таке квантифікація небезпеки?
2. Які бувають ризики за ступенем припустимості. Опишіть їх.
3. Що передбачається планом попередження надзвичайних ситуацій?
4. Задача.

Варіант 5

1. Наведіть приклад виробничого травматизму.
2. Що характеризує прийнятний ризик. Укажіть його індекс.
3. Де застосовується концепція прийнятного ризику?
4. Задача.

Варіант 6

1. Наведіть приклад кількісного вираження шкоди.
2. Надайте вид і опис наслідків рівня ймовірності С та Е.
3. Як розробляються норми ГДК?
4. Задача.

Варіант 7

1. Перелічити категорії серйозності небезпек.
2. Що характеризує гранично допустимий ризик? Укажіть його індекс.
3. Вкажіть види ризиків за масштабами розповсюдження.
4. Задача.

Варіант 8

1. Надати визначення категорії серйозності небезпек.
2. Надайте вид і опис наслідків рівня ймовірності Д та А.
3. Які методи застосовуються при визначенні ризику?
4. Задача.

Варіант 9

1. Перелічити рівні ймовірності небезпек.
2. Надайте характеристику серйозної небезпеки.
3. Що є критерієм встановлення прийнятного ризику?
4. Задача.

Варіант 10

1. Надати визначення рівня ймовірності небезпек.
2. Вкажіть вид і опис нещасного випадку при I і II категоріях серйозності небезпек.
3. Надати визначення загального та групового ризику.
4. Задача.

Варіант 11

1. Наведіть приклад кількісного вираження шкоди.
2. У чому полягає сутність концепції прийнятного ризику.
3. Вкажіть види ризиків з позицій доцільності.
4. Задача.

Варіант 12

1. Що характеризує знехтуваний ризик?
2. Надайте вид і опис наслідків рівня ймовірності B та C.
3. Вкажіть види ризиків за волевиявленням.
4. Задача.

Варіант 13

1. Надати визначення категорії серйозності небезпек.
2. Що характеризує прийнятний ризик? Укажіть його індекс.
3. Що передбачається планом ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій?
4. Задача.

Варіант 14

1. Що таке небезпека? Наведіть приклад.
2. Вкажіть вид і опис нещасного випадку при III і IV категоріях серйозності небезпек.
3. Надати визначення загального та групового ризиків.
4. Задача.

Варіант 15

1. Перелічити рівні ймовірності небезпек.
2. Що характеризує гранично допустимий ризик? Укажіть його індекс.
3. Як визначається розмір прийнятного ризику?
4. Задача.

Варіант 16

1. Вкажіть мінімальний та максимальний рівень прийнятного ризику.
2. Що таке ГДВ?
3. Які методи застосовуються при визначенні величини ризику.
4. Задача.

Варіант 17

1. Що таке ризик? Наведіть приклад.
2. Як розробляються норми ГДВ?
3. Яким шляхом здійснюється управління ризиком?
4. Задача.

Варіант 18

1. Яким чином дається оцінка ризику за ступенем припустимості?
2. Чим характеризується серйозна небезпека?
3. Що передбачається планом попередження надзвичайних ситуацій.
4. Задача.

Варіант 19

1. У чому полягає сутність концепції прийнятного ризику?
2. Вкажіть вид і опис нещасного випадку при I і II категоріях серйозності небезпек.
3. Вкажіть види ризиків з позицій доцільності.
4. Задача.

Варіант 20

1. Наведіть приклад побутового травматизму.
2. Укажіть індекс та характеристику надмірного ризику.
3. Яким видом та описом характеризуються наслідки рівня ймовірності A і B?
4. Задача.

Варіант 21

1. Що вказується в плані ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій?
2. Яким чином визначається розмір прийнятного ризику?
3. Надати визначення рівня ймовірності небезпек.
4. Задача.

Варіант 22

1. Вкажіть шляхи управління ризиком.
2. Перелічіть категорії серйозності небезпеки.

3. Наведіть приклад випадкового (С) рівня ймовірності небезпеки.
4. Задача.

Варіант 23

1. Які дії мають бути опрацьовані на підприємстві для захисту людей та навколишнього середовища.
2. Надати визначення ризику.
3. Що поєднує прийнятний ризик?
4. Задача.

Варіант 24

1. Вкажіть критерії встановлення прийнятного ризику.
2. Наведіть приклад неприпустимого ризику деяких небезпек.
3. Що таке ГДК?
4. Задача.

Варіант 25

1. Що розуміють під словом "небезпека"?
2. Які бувають ризики за ступенем припустимості? Опишіть їх.
3. Надайте характеристику потенційної небезпеки.
4. Задача.

Таблиця 4 - Варіанти задач для визначення величини загального ризику.

№ варіанту	Джерела і види ризиків	Рік	Проживало в Україні	Травмованих з смертельними випадками. (чол.)
1	Травматизм у побуті	1998	50100000	2000000
2		1999	50000000	1607000
3		2000	50150000	1810000
4		2001	50200000	1270000
5		2002	50500000	1090000
6	Метеорологічні стихійні лиха	1998	50100000	142
7		1999	50000000	236
8		2000	50150000	258
9		2001	50200000	348
10		2002	50500000	526
11	Пожежі: побутові та природні.	1998	50100000	4588
12		1999	50000000	5246
13		2000	50150000	9681
14		2001	50200000	7326

Продовження таблиці 4

15	Техногенні аварії	2002	50500000	82319
16		1998	50100000	567
17		1999	50000000	630
18		2000	50150000	618
19		2001	50200000	568
20	Отруєння СДОР	2002	50500000	496
21		1998	50100000	1300
22		1999	50000000	1526
23		2000	50150000	2060
24		2001	50200000	1448
25		2002	50500000	1826

ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

Визначення вольових якостей людей

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Мета заняття: сформувати навички студентів у роботі із тестами, ознайомити студентів із вольовими якостями людини, навчити робити висновки за отриманими результатами.

- **знати:** вольові якості людини;
- **вміти:** оцінити за тестами особисті вольові якості.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Поняття про вольові якості людини

Воля — здатність людини управляти своїми діями і вчинками. Вона виражається у високому самовладанні в небезпечних ситуаціях, вмінні долати перешкоди, які виникли на шляху до досягнення мети, здатності підпорядковувати свої бажання вимогам обов'язку, вмінні долати почуття невпевненості, сумніву і страху.

Геніальний французький письменник Оноре де Бальзак, котрий, до речі, вмів примусити себе до копіткої щоденної праці над рукописами романів і повістей, писав, що воля є значно більшим приводом для гордості, аніж талант. "Тверда воля, — відзначав він, — це щохвилинне здобування перемоги над інстинктами, над бажаннями, які воля приборкує і долає, над перепонами і перешкодами, які вона осилує, над труднощами, які вона героїчно переборює".

Діяльність сучасного робітника, для якого характерне часте виникнення небезпечних, аварійних ситуацій, також ставить досить високі вимоги до його вольових якостей.

Воля виражається в діях, які завжди виходять із певних мотивів і скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей. *Мотив* — це відповідь на запитання, чому людина хоче домогтися поставленої мети. Поставлена мета може бути досягнута різними способами. Тому відбувається боротьба мотивів, яка закінчується вирішенням, а потім відповідною дією. У вольовому акті найважливіше значення має виконання прийнятого рішення. Основними вольовими якостями є: дисциплінованість, самовладання, рішучість і настирливість.

Дисциплінованість — це підкорення своїх дій вимогам громадського обов'язку, сумлінне виконання своїх службових обов'язків. Дисциплінованість робітника з позицій охорони праці виражається в точному виконанні інструкцій та стандартів з безпеки праці.

Недисциплінованість — це свідоме порушення відповідних правил, інструкцій та вимог з безпеки праці. Причиною недисциплінованості

молодих недосвідчених робітників є переоцінка своїх можливостей. Такі порушення не можна вважати злісними.

Самовладання — вміння в будь-яких умовах управляти своєю розумовою діяльністю, почуттями і вчинками. Самовладання людини виражається в її здатності не піддаватися страху в небезпечних, критичних ситуаціях. Самовладання є основою сміливості. Смілива людина це та, яка знає, що попереду небезпека, але іде на неї не зважаючи на страх. Це почуття є основою мужньої поведінки людей в критичних ситуаціях, коли вони, ризикуючи своїм життям, роблять усе, щоб попередити загрозу, яка виникає для інших людей.

Рішучість — це здатність швидко оцінювати обстановку, приймати рішення і без вагань виконувати їх. Рішучість є важливою умовою діяльності людини в аварійній ситуації, особливо при дефіциті часу. У тих випадках, коли для прийняття рішення достатньо часу, але в людини виникають вагання і рішення або не приймається, або необгрунтовано змінюється, говорять про *нерішучість*. В іншому випадку, коли потрібно швидко вирішувати і діяти, а людина не може визначитися у можливостях, які у неї є, настає стан, який називається *розгубленістю*. В такому стані людина або нічого не робить, або починає і не закінчує своєї справи. Стан розгубленості найчастіше виникає у недосвідчених робітників, які сумніваються в своїх можливостях виконати певний маневр, а також у нерішучих працівників.

Настирність — це здатність довго і наполегливо доводити до кінця прийняте рішення. Яскравим прикладом настирності є боротьба гонщика за призове місце, незважаючи на усілякі труднощі і перешкоди (погіршення самопочуття, травми, відмови техніки). З настирністю пов'язана ще одна вольова якість — *терпіння*. Це поняття не потрібно плутати з *покірністю*. Справжнє терпіння завжди активне і цілеспрямоване в боротьбі з неприємностями і труднощами. Необхідно розмежовувати настирність та *впертість*, тобто необгрунтовану настирність, коли людина при виконанні вольової дії не рахується з думкою інших людей і з новими обставинами, які вимагають нових рішень.

Вольові якості можна розвивати і виховувати. Однак виховання волі повинно відбуватись одночасно з вихованням почуттів, які насамперед залежать від світогляду людини, її моралі і духовності. Для виховання волі необхідно завжди виконувати прийняте рішення навіть в дрібницях (слово, обіцянка), бути вимогливим до себе і критично відноситись до своїх дій і вчинків, стримувати себе і не допускати імпульсивних дій за будь-яких обставин, звертати увагу на переборювання, шляхом самовиховання, таких недоліків, як невпевненість, запальність, недисциплінованість, нерішучість, легковажність, недбалість, боягузтво. Виховання волі і самовиховання можуть бути успішними, коли вони будуть послідовними,

безперервними у вимогливості до себе і критичній оцінці своїх дій і вчинків протягом кожного дня.

Література (1, с.47; 5, с.159-161).

ЗАВДАННЯ НА ПІДГОТОВКУ ДО ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

1. Вивчити лекційний матеріал.
2. Вивчити розділ "Воля" підручника Джигирей В.С., Жидецький В.Ц. "Безпека життєдіяльності" видавництва "Афіша", Львів, 2201р. – 256с.
3. Вивчити розділ підручника Пістун І.П., Кіт Ю.В. "Безпека життєдіяльності. Практичні заняття" видавництва Афіша, Львів 2000р. – 240с.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВИКОНАННЯ РОБОТИ

Пропоноване завдання – це 8 тестів, за якими можна визначити вольові якості людини. Викладач на занятті оголошує номери 4-х тестів, які студенти повинні виконати за одне практичне заняття. Звіт містить чотири аркуші відповідей, після кожного аркуша повинен бути висновок. Заняття зараховується в разі отримання викладачем звіту студента.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що таке воля людини?
2. Що відноситься до вольових якостей людини?
3. Надайте визначення дисциплінованості та недисциплінованості.
4. Що таке самовладання та рішучість?
5. Розкрийте визначення настирності.

2. Тести для визначення вольових якостей людини

ТЕСТ № 1

Чи вольова ви людина?

Перевірте себе наскільки ви вольова людина. У цьому допоможе тест. Дайте відверту відповідь на кожне з п'ятнадцяти запитань. Коли ви впевнено можете відповісти "так", поставте на аркуші паперу 2 бали, якщо

— "ні", поставте нуль. Якщо ж вам важко точно відповісти, з'являються сумніви, поставте 1 бал. Отже:

1. Доводжу нецікаву роботу до кінця, навіть якщо бракує часу.
2. Якщо треба робити щось малоприємне, змушую себе, долаю внутрішній опір.
3. У конфліктній ситуації умію зосередитися і об'єктивно оцінити власні й чужі слова та дії.
4. Якщо мені хочеться з'їсти солодкого, можу собі відмовити.
5. Знаходжу сили встати рано-вранці, якщо це заплановано, навіть коли робити це необов'язково.
6. Залишуся на місці вуличної пригоди, щоб дати свідчення.
7. Одразу відповідаю на листи.
8. Можу подолати страх перед відвіданням кабінету зубного лікаря.
9. Спокійно п'ю неприємну мікстуру.
10. Виконую зопалу дану обіцянку, навіть якщо йдеться про досить копійку справу.
11. Без вагань їду в незнайоме місто, вирушаю у туристську мандрівку, екскурсію.
12. Точно виконую розпорядок дня.
13. З осудом ставлюсь до бібліотечних боржників.
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить мене відкласти роботу, яку маю виконати.
15. Можу припинити суперечку, незважаючи на образливі слова супротивника.

Сума балів дозволить визначити, наскільки ви вольова людина. Якщо набрано не більше 12 балів, сили волі вам бракує: до обов'язків ставитеся абияк, любите робити лише те, що цікаво і легко вдається. Той, хто набрав 13—21 бал, має досить сильну волю. Але не завжди діє цілеспрямовано і при появі обхідного шляху не обмине його. Втім, даного слова така людина прагне дотриматись і неприємну роботу, як правило, візьметься виконати. Проте з власної ініціативи зайвого клопоту вона собі не завдасть. І, нарешті, 22—30 балів. Без сумніву можна сказати: ви — вольова людина. На вас можна покластися: не підведете. Справи, складні завдання, несподіванки вас не злякають. Але якщо балів під 30, можна відзначити й певні недоліки.

Часом ви непримиримий до догматичності, ваша несхильна впевненість. У непринципових питаннях заважає спілкуванню з іншими — ви надто категоричний у судженнях.

Звичайно, цей тест, як і будь-який інший, не завжди стовідсоткове правильно оцінює людину. Однак він дає привід до роздумів. Якщо ви набрали мало балів можна впевнено сказати, що вольове самовиховання вам не завадить.

ТЕСТ № 2

Для визначення організованості людини

1. Чи є у вас головна, основна мета у житті, до якої ви прагнете?
А. У мене є така мета.
Б. Хіба треба мати яку-небудь мету? Життя таке мінливе.
В. У мене є головна мета, і я підпорядковую своє життя її досягненню.
Г. Мета у мене є, але моє життя, діяльність не сприяє її досягненню.
2. Чи складаєте ви план роботи на тиждень, використовуючи для цього щотижневик, блокнот і т. п.?
А. Так.
Б. Ні.
В. Не можу сказати ні "так", ні "ні", бо тримаю усі справи в голові, план на поточний день — в голові або записую на аркуші паперу.
Г. Пробував скласти план, використовуючи для цього щотижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дає.
3. Чи картаєте ви себе за невиконання завдання наміченого на день, на тиждень?
А. Картаю в тих випадках, коли бачу свою провину чи ліню.
Б. Картаю, не дивлячись ні на які суб'єктивні чи об'єктивні причини.
В. Нині і так усі картають один одного, навіщо ще критикувати і себе.
Г. Притримуюсь такого принципу: що вдалося зробити сьогодні — добре, а що не вдалося — виконаю, може іншим разом.
4. Як ви ведете свою записну книжку з номерами телефонів знайомих, родичів, приятелів.
А. Я господар своєї записної книжки, як хочу так і веду записи. Коли знадобиться чийсь номер телефону, то знайду обов'язково.
Б. Часто міняю записні книжки з записами телефонів, записи веду довільно.
В. Записи веду "за настроєм". Вважаю: був би записаний номер, прізвище та ім'я, а на якій сторінці, прямо чи криво — немає великого значення.
Г. Використовую загальноприйнятну схему, відповідно до алфавіту записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, якщо потрібно, то і додаткові відомості.
5. Вас оточують різні речі, якими ви часто користуєтесь. Чи принциповим є їх місцезнаходження?
А. Кожна річ лежить там, де прийдеться.
Б. Кожній речі — своє місце.
В. Періодично наводжу порядок. Потім кладу речі довільно. Через деякий час знову впорядковую.

- Г. Вважаю, що дане питання не має принципового значення.
6. Чи можете ви у кінці дня сказати, де, скільки і з яких причин вам випало даремно втрачати час?
- А. Можу сказати про втрачений час.
- Б. Можу визначити, де було даремно втрачено час.
- В. Коли б втрачений час щось коштував, то рахував би його.
- Г. Завжди добре знаю, де, скільки і чому було втрачено часу, вишукую методи скорочення втрат часу у тих же ситуаціях.
7. Якими будуть ваші дії коли, на зборах починається переливання "з пустого в порожнє".
- А. Пропоную звернути увагу на суть питання.
- Б. Будь-яке зібрання — поєднання повного і порожнього, і нічого тут не вдієш.
- В. Занурююсь в "небуття".
- Г. Починаю займатися своїми справами.
- Д. Тихо і непомітно пробую вийти.
8. Вам потрібно виступити з доповіддю на зборах. Чи будете ви звертати увагу не тільки на зміст, але й на її тривалість, а також варіанти доповіді залежно від часу (на 10хв., на 20хв.)?
- А. Буду звертати серйозну увагу на зміст доповіді.
- Б. Зверну увагу на зміст і варіанти доповіді.
9. Чи намагаєтесь ви використовувати кожен хвилину для виконання задуманого?
- А. Намагаюсь, але у мене не завжди все виходить (упадок сил, настрій, немає бажання).
- Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не потрібно бути дріб'язковим у ставленні до часу.
- В. Навіщо поспішати, якщо час все одно не обженеш.
- Г. Намагаюся і пробую не дивлячись ні на що.
10. Як ви фіксуєте завдання, прохання і доручення?
- А. Записую в щотижневику, що виконати і до якого терміну.
- Б. В щотижневику записую тільки найважливіші доручення, прохання. Дрібниці пробую запам'ятати.
- В. Стараюся запам'ятати доручення, завдання, прохання, оскільки це тренує пам'ять. Проте пам'ять мене часто підводить.
- Г. Нехай пам'ятає про завдання той, хто їх дає. Коли доручення потрібне, про нього не забудуть і нагадають мені.
11. Чи не запізнюєтесь ви на зустрічі, збори?
- А. Приходжу раніше на 5...7 хв.
- Б. Приходжу вчасно, до початку зборів.
- В. Як правило, запізнююся з різних причин.
- Г. Завжди запізнююся, хоч стараюся прийти вчасно.

Д. Коли б ви мені розказали, як не запізнюватися, я б навчився не запізнюватися.

12. Яке значення ви надасте своєчасності виконання завдань, прохань, доручень?

А. Своєчасність — один з найважливіших показників мого вміння працювати, хоча мені дещо не вдається виконувати вчасно.

Б. Завжди краще трошки затягнути виконання завдання.

В. Виконую завдання в доручений термін.

Г. Ініціатива карається. Своєчасність виконання — добрий шанс отримати нове завдання.

13. Допустимо, ви пообіцяли дещо, але обставини змінилися так, що виконати обіцянку досить важко. Як ви будете себе поводити?

А. Повідомляю людині про зміни обставин і про неможливість виконання обіцянки.

Б. Намагаюся пояснити людині, що обставини змінилися і виконати обіцянку важко, але не треба втрачати надію на обіцянку.

В. Буду старатися виконати обіцянку, але коли не зроблю — не біда, я ж рідко не стримую обіцянок.

Г. Виконаю обіцянку чого б мені це не вартувало.

Підрахуйте кількість балів за всі вибрані вами відповіді, користуючись ключем.

Таблиця 1 - КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Номер питання	Варіанти відповідей і їх оцінка, бали				
	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	—
2	6	0	3	2	—
3	4	6	0	1	—
4	1	0	0	6	—
5	0	6	2	0	—
6	2	1	0	4	—
7	6	0	0	6	3
8	4	6	—	—	—
9	4	0	0	6	—
10	6	3	1	0	—
11	6	6	0	1	0
12	3	0	6	0	—
13	4	3	0	6	—

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ

72—78 балів включно. Ви організована людина. Єдине, що вам можна порадити — розвивайте і далі самоорганізацію. Нехай не здасться вам, що ви досягли вершини. Організація дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

61—71 бал включно. Ви вважаєте організованість частиною свого "Я". Це дає вам перевагу над тими, хто розраховує на організованість у крайніх випадках. Покращуйте самоорганізацію.

Менше 63 балів. Організованість або проявляється у вас, або пропадає. Нема чіткої системи самоорганізації. Постарайтесь проаналізувати свої дії, техніку особистої роботи, витрати часу і ви побачите свої резерви. Використовуйте свою волю і настирність, пересилийте себе.

ТЕСТ № 3

Для визначення терпеливості

Чи прислуховуєтесь ви до чужої думки? Чи ставитесь до неї з повагою? Чи терпеливі ви?

Подасмо тест, який, сподіваємось, хоч приблизно допоможе визначити ступінь вашої терпеливості. Але одна умова: відповідайте швидко, не задумуючись.

1. Ви вважаєте, що у вас виникла цікава ідея, але якщо її не підтримали, вас це засмучує?

- а) так;
- б) ні.

2. Ви зустрілися з друзями і один з них запропонував гру в карти.

Що б ви хотіли?

- а) щоб у грі брали участь тільки які добре вміють грати;
- б) щоб грали і ті, хто ще не знає правил гри.

3. Чи спокійно ви сприймаєте неприємну для вас новину?

- а) так;
- б) ні.

4. Чи дратують вас люди, які в громадських місцях з'являються нетверезими?

- а) якщо вони не переступають меж, мене це зовсім не цікавить;
- б) мені завжди були неприємними люди, які не вміють себе контролювати.

5. Чи можете ви легко знайти контакт із людьми з іншою, ніж у вас професією, становищем, звичками?

- а) мені важко це зробити;

б) я не звертаю уваги на такі речі.

6. Як ви реагуєте на жарт, об'єктом якого ви стали?

- а) мені не подобаються ні жарти, ні жартівники;

б) навіть якщо жарт буде мені не до вподоби я постараюсь відповісти жартом на жарт.

7. Чи погоджуєтесь ви з такою думкою, що багато людей „знаходяться не на своєму місці" або "роблять не свою справу"?

- а) так;
- б) ні.

8. Ви приводите в товариство друга (подругу), які стають об'єктом загальної уваги. Як ви на це відреагуєте?

- а) мені, чесно кажучи, неприємно, що увага відвернена від мене;
- б) я лише радію за нього (за неї).

9. У гостях ви зустрічаєте літню людину, яка критикує сучасне молоде покоління, вихваляє минулі часи. Як ви відреагуєте?

- а) підете звітти з достойним виглядом;
- б) вступите в суперечку.

А тепер підрахуйте бали. Запишіть по два бали за відповіді: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

Від 0 до 4 балів: ви непохитні і, вибачте, вперті. Де б ви не знаходились, може виникнути враження, що ви прагнете нав'язати свою думку іншим, щоб досягнути своєї мети часто підвищуєте голос. З вашим характером важко підтримувати нормальні відносини з людьми, які думають не так, як ви, не погоджуються з тим, що ви говорите і робите.

6—12 балів: ви здатні твердо відстоювати свої переконання. Але, безумовно, можете і вести діалог, змінювати свою думку, якщо це потрібно. Здатні деколи і на зайву різкість, неповагу до співрозмовника. І в такий момент ви дійсно можете виграти суперечку з людиною, у якої слабший характер. Але чи варто "брати горлом" тоді, як можна перемогти достойніше.

14—18 балів: твердість ваших переконань відмінно поєднується з великою гнучкістю, глибиною вашого розуму. Ви можете прийняти будь-яку ідею, з розумінням віднестися до досить парадоксального, на перший погляд, вчинку, навіть якщо ви цього не розділяєте. Ви достатньо критично ставитесь до своєї думки і з повагою і тактом по відношенню до співрозмовника можете відмовитися від поглядів, які, як вияснилось, були помилковими.

ТЕСТ № 4

Для визначення рішучості

Нерішучість часто призводить до серйозних проблем. Дайте відповіді на запитання тесту, і, сподіваємось, ви пізнаєте себе ще краще. Із запропонованих варіантів відповідей — А, Б, В, Г, Д, Е — виберіть один.

1. Що, на вашу думку, керує людиною якнайбільше?

А — допитливість; Б — бажання; В — необхідність.

2. Як на вашу думку, люди міняють одну роботу на іншу?

Г — їх звільняють; Д — переходять туди, де більша зарплата; Е — інша робота їм до душі.

3. Коли у вас з'являються неприємності:

А — ви відкладаєте вирішення справи до останнього моменту; Б — ви маєте потребу проаналізувати, наскільки в своїх неприємностях ви винні самі; В — ви не хочете навіть думати про те, що сталося.

4. Ви не встигли вчасно зробити якусь роботу і:

Е — скажете самі про це ще до того, як вас розпитають; Г — із страхом чекаєте, коли вас запитують про результати; Д — ви ґрунтовно готуетесь до пояснення.

5. Коли ви домагаєтесь поставленої мети, то сприймаєте звістку про це:

В — з почуттям полегшення; Б — з радісними позитивними емоціями; А — по-різному, в залежності від мети, але не так радісно.

6. Що ви запропонували сором'язливій людині?

Г — уникати ситуацій, які вимагають ризику; Е — позбутися сором'язливості, звернувшись за допомогою до психолога; Д — познайомитися з людьми іншого складу, які не є сором'язливими.

7. Як ви будете поводитись у конфліктній ситуації?

Б — порозмовляєте з тим, з ким вступили у конфлікт; А — напишете листа; В — спробуєте вирішити конфлікт через посередника.

8. Чи страх опановує вами, коли ви помиляєтесь?

Д — страх за те, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли; Г — побоюєтесь кари; Е — побоюєтесь втрати престижу.

9. Коли ви з ким-небудь розмовляєте, то:

А — час від часу відводите погляд; В — дивитесь прямо ввічі співбесіднику; Г — відводите погляд, навіть коли до вас звертаються.

10. Коли ви веде важливу розмову, то:

Е — тон розмови переважно залишається спокійним; Д — ви те й робите, що вставляєте нічого не значущі слова; Г — ви повторюєтесь, хвилюєтесь, ваш голос починає вас підводити.

А тепер звертаємось до результатів. Якщо усі ваші результати складаються з варіантів А і Д, то ви не особливо рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучим. Ви дійсно не завжди достатньо активні і

швидкі, але тільки тому, що вважаєте — справа того не варта. Вам подобаються відважні люди. Але часто ви виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх справа — результат не страху, а обачності і обережності. Коли ви читаете книжки, дивитесь фільми про сміливих, відважних людей, то часто хотіли б бути на їхньому місці.

Якщо ви переважно вибрали варіанти Б і Е, то ви, безумовно, рішуча людина. Ви досить часто нехтуєте речами, які вважаєте, дрібязковими, не значними. Але, не дивлячись на те, вас оцінюють як самостійну і цікаву особу. Якщо у вас є ще й почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але в такому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б врівноважували вашу досить велику активність. Можливо потрібно вам краще продумувати рішення, які ви приймаєте.

Якщо усі ваші відповіді відносяться до В, Г, то ви боїтесь не тільки приймати рішення, але навіть обдумувати їх, боячись подій, що наближаються. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним, благополучним. Часто ви скоріше чекаєте на критику ваших дій, ніж на похвалу. Чи є у вас інші варіанти відповідей? Якщо нема, то у вас є проблема не тільки з самим собою, але і з оточуючими.

ТЕСТ №5

Чи сильний у Вас характер?

1. Чи часто ви задумуєтесь над тим, який вплив мають ваші вчинки на оточуючих?

- а) дуже рідко;
- б) рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

2. Чи буває так, що говорите ви про щось у що самі не вірите, через впертість, наперекір іншим або з "престижних" міркувань?

- а) так;
- б) ні.

3. Які з нижчеперерахованих якостей ви найбільше ціните у людях?

- а) настирність;
- б) широту мислення;
- в) ефективність, уміння "показати себе".

4. Чи маєте ви схильність до педантизму?

- а) так;
- б) ні.

5. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які стаються з вами?

- а) так;

- б) ні.
6. Чи любите ви аналізувати свої вчинки?
- а) так;
- б) ні.
7. Перебуваючи в колі осіб добре вам знайомих:
- а) стараетесь зберегти тон, прийнятий в цьому колі;
- б) залишаєтесь самим собою.
8. Приступаючи до важкого завдання, чи стараетесь ви не думати про очікувані на вас труднощі?
- а) так;
- б) ні.
9. Яке із перерахованих нижче визначень, на вашу думку, найбільше підходить для вас:
- а) мрійник;
- б) "душа-хлопець";
- в) наполегливий у праці;
- г) пунктуальний, акуратний;
- д) "філософ" у широкому розумінні цього слова;
- е) метушлива людина.
10. При обговоренні того чи іншого питання:
- а) висловлюєте свою точку зору, хоча, може бути, що вона відмінна від думки більшості;
- б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоч і маєте іншу точку зору;
- в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;
- г) не утруднюєте себе роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає.
11. Яке почуття викликає у вас раптовий виклик до керівника?
- а) роздратування;
- б) тривогу;
- в) стурбованість;
- г) ніякого почуття.
12. Коли у запалі полеміки ваш опонент "зірветься" і допустить особистий випад проти вас, як ви поступите?
- а) відповісте йому в тому ж тоні;
- б) проігноруйте цей факт;
- в) демонстративно образитесь;
- г) запропонуєте зробити перерву.
13. Коли ваша робота забракована, це викликає у вас:
- а) вам прикро;
- б) соромно;
- в) ви починаєте гніватись.

14. Якщо ви маєте клопіт, кого в першу чергу будете звинувачувати?
- а) самого себе;
- б) "фатальне невезіння".
15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди — чи то керівники, колеги чи підлеглі — недооцінюють ваші здібності і знання?
- а) так;
- б) ні.
16. Коли друзі чи колеги починають підсміюватися над тим, що ви робите?
- а) злюститься на них;
- б) постараетесь піти;
- в) не дратуючись, починаєте підігравати їм;
- г) відповідаєте сміхом і, як говориться не звертаєте на це уваги;
- д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі обурені.
17. Ви поспішаєте і раптом на звичному місці не знаходите свій портфель (парасольку, рукавички і т. д.). Як ви поступите?
- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати і попутно звинувачувати своїх домашніх у безпорядку;
- в) підете без потрібної вам речі.
18. Що найшвидше виведе вас із рівноваги?
- а) довга черга в приймальній;
- б) переповнення в громадському транспорті;
- в) необхідність приходити в певне місце по декілька разів з однією і тією ж справою.
19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте ви її у думках, наводячи все нові і нові аргументи в захист своєї точки зору?
- а) так;
- б) ні.
20. Коли для виконання термінової роботи вам надається можливість вибрати собі помічника, кого із можливих кандидатів ви виберете?
- а) людину-виконавця, але безініціативну;
- б) людину, яка знає справу, але вперту і схильну до суперечок;
- в) людину обдаровану, але ліниву.

Таблиця 2 - ОЦІНКИ ВІДПОВІДЕЙ

Питання	Відповідь					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	—	—
2	0	1	—	—	—	—
3	1	1	0	—	—	—
4	2	0	—	—	—	—
5	0	2	—	—	—	—
6	2	0	—	—	—	—
7	2	0	—	—	—	—
8	0	2	—	—	—	—
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	—	—
11	0	1	2	0	—	—
12	0	2	1	3	—	—
13	2	1	0	—	—	—
14	2	0	0	—	—	—
15	0	2	—	—	—	—
16	0	1	2	0	0	—
17	2	0	1	—	—	—
18	1	0	2	—	—	—
19	0	1	—	—	—	—
20	0	1	2	—	—	—

Результати:

Нижче ніж 15 балів. На жаль ви людина слабохарактерна, неврівноважена і, крім цього, безтурботна. В неприємностях, які стаються з вами, готові звинувачувати всіх, окрім себе. І в дружбі, і в роботі на вас не можна покластися. Задумайтесь над цим.

Від 15 до 25 балів. У вас досить твердий характер. Ви реалістично дивитесь на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні. Бувають у вас і зриви, і помилки. Ви сумлінні та терпимі в колективі. І все ж вам є над чим задуматись, щоб позбутися деяких недоліків (можна не сумніватися, що вам це вдасться!).

Від 26 до 38 балів. Ви належите до людей наполегливих і таких що мають почуття відповідальності. Цінуєте свої судження, але рахуетесь із думками інших. Правильно орієнтуєтесь у ситуаціях, які виникають, і в більшості випадків умієте вибирати правильне рішення. Це говорить про риси сильного характеру. Уникайте тільки самолюбівання і завжди пам'ятайте: сильний — це не означає жорстокий.

Більше 38 очок. Вибачте, але ми вам нічого не можемо сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним

характером (а коли й є, то їм просто нічого порекомендувати). А може така сума балів — це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки.

ТЕСТ № 6

Чи можете ви досягнути успіху?

1. Ви надали б перевагу:

- а) бути капітаном торгового корабля;
- б) стати космонавтом;
- в) бути музикантом.

2. Коли ви побачите людину в небезпеці:

- а) кинетесь рятувати її навіть з ризиком для свого життя;
- б) гарячково обдумуватимете всі можливості для її спасіння;
- в) покличете ще когось на допомогу.

3. Якій грі ви надаєте перевагу?

- а) покеру;
- б) більярду;
- в) розгадуванню кросвордів.

4. Коли дзвонить телефон, ви відразу думаєте, що:

- а) вас розшукують співробітники по роботі;
- б) вас згадав приятель;
- в) сталося якесь нещастя.

5. Коли вам потрібно йти на важливе засідання:

- а) відправляєтесь на нього у робочому костюмі;
- б) одягаєтесь особливо ретельно;
- в) думаєте лише про те, що там будуть обговорювати.

6. Коли літня людина розказує вам про своє життя:

- а) вимагає подробиць;
- б) нудьгує;
- в) перериває її або йде геть.

7. Коли ви перебуваєте в компанії:

- а) від душі забавляєтесь, розважаєтесь;
- б) нудьгує;
- в) думаєте про своє.

8. Коли вам потрібно куди-небудь поїхати:

- а) попереджає про це близьких;
- б) не говорите їм нічого;
- в) кажете тільки, що вам потрібно відлучитися.

9. Коли ви потрапили у важке становище:

- а) радитеся з колегами і друзями;
- б) ділитесь з рідними;

- в) нікому нічого не розкажете.
10. Коли вам треба купити картину, то надасте перевагу:
- а) абстракціонізму;
- б) імпресіонізму;
- в) традиційному реалізму.
11. Помітивши, що на вашому столі відсутня якась річ:
- а) шукаєте її;
- б) думаєте, що її хтось вкрав;
- в) відразу ж забуваєте про це і продовжуєте працювати.
12. Ви перебуваєте у чужому місті і у вас є вільний час:
- а) відправляєтесь у музей;
- б) вивчаєте карту міста і вибираєте, з якими цікавими місцями вам варто ознайомитися;
- в) відправляєтесь у готель, щоб відпочити.
13. Вас втягнули в суперечку:
- а) відстоюєте твердження своєї позиції до того часу, поки опоненти не відступлять;
- б) шукаєте компромісне вирішення;
- в) поступаєтесь перед тиском інших.
14. Перед старою сімейною фотографією:
- а) відчуваєте сильне хвилювання;
- б) вона здається вам смішною;
- в) маєте неприємне відчуття.
15. Вияснилось перед зборами, що ви забули взяти потрібні документи:
- а) швидко повертаєтесь додому, щоб взяти їх;
- б) покладаєтесь на свою пам'ять і здатність до імпровізації;
- в) відмовляєтесь від участі у зборах.
16. Ви прокидаєтесь вранці і відчуваєте:
- а) бадьорість;
- б) задріє до тих, хто ще спить;
- в) здатність працювати без особливих зусиль над собою.
17. Свій вільний час ви заповнюєте:
- а) заняттями спортом;
- б) зустрічами з друзями;
- в) сном.
18. У випадку економічних криз, ви:
- а) обдумуєте, яку із цього все ж таки можна отримати вигоду;
- б) стривожені можливими соціальними наслідками;
- в) відмовляєтесь від своїх планів і чекаєте на розвиток подій.
19. Ви надасте перевагу:
- а) самотності;

- б) перебуванню в сім'ї;
- в) перебуванню в компанії знайомих і друзів.
20. Під час снігової бурі тільки ваш автомобіль залишається на ходу і ви:
- а) продовжуєте шлях, не звертаючи уваги на колег-невдах;
- б) підсаджуєте в машину стільки людей, скільки можна;
- в) підсаджуєте в машину тільки людей вашого соціального походження.

Таблиця 3 - ОЦІНКА ВІДПОВІДЕЙ

Питання	Відповіді		
	а	б	в
1	10	5	3
2	5	10	3
3	5	10	3
4	3	10	5
5	5	10	3
6	10	3	5
7	10	3	5
8	10	3	5
9	3	5	10
10	3	10	5
11	5	3	10
12	5	10	3
13	5	10	3
14	10	5	3
15	5	10	3
16	10	3	5
17	5	10	3
18	10	3	15
19	3	5	10
20	3	10	5

Результати:

140—200 очок. У вас є можливість досягти успіху в житті. У вашому характері є добре врівноважуються інстинкт і розум, особисте і громадське життя, дія і роздуми.

70—139 очок. Ви, в принципі, маєте можливості, необхідні для того, щоб утвердитися в суспільстві. Але все ж таки вам потрібно постійно контролювати себе і не допускати, щоб тліючі у вашій підсвідомості конфліктні ситуації "виривалися" на поверхню.

60—69 очок. Вам необхідна більша віра в себе і більша відкритість перед оточуючими. Тільки так ви зможете домогтися певної реалізації своїх здібностей.

ТЕСТ № 7

1. Ви дуже обережна і практична людина, тому з вами трапляються несподіванки:

- а) так (2);
- б) важко сказати (1);
- в) ні (0).

2. Вам здається, що ви правдивіший за інших:

- а) так (2);
- б) не знаю (1);
- в) ні (0).

3. Як ви думаєте, зусилля, що втрачається на обдумування і складання планів:

- а) ніколи не зайві (2);
- б) важко визначитись (1);
- в) нікому не потрібно (0).

4. Акуратні, зібрані, вимогливі люди не завжди уживаються з вами:

- а) так (0);
- б) по-різному (1);
- в) ні (2).

5. Якщо питання, яке треба вирішити, дуже складне і потребує додаткових зусиль і терпіння, ви намагаєтесь:

- а) переключитися на щось інше (0);
- б) однозначно відповісти важко (1);
- в) докладно усіх зусиль, щоб своєчасно і якісно вирішити його (2).

6. Вам нерідко сняться загадкові і фантастичні сни:

- а) так (0);
- б) інколи (1);
- в) не пригадую такого (2).

За завдання ви не набрали і 6 балів. Треба подумати про дисципліну. Психологи можуть сказати, що у вас не все гаразд із внутрішньою конфліктністю, яка може легко вийти і на зовнішню "орбіту". Якщо Ви набрали більше 6 балів — це свідчить про цілеспрямованість, вміння контролювати свої емоції і поведінку.

ТЕСТ № 8

Як ви реагуєте на стресові ситуації?

Дізнатися про це вам допоможе тест. За кожну ствердну відповідь нараховується один бал, за негативну — п'ять.

1. Чи кожного дня ви обідаете?
2. Чи спите сім-вісім годин на добу?
3. Чи є лад у вашому сімейному житті?
4. Чи маєте друга, здатного прийти на допомогу в скрутну для вас хвилину?
5. Чи регулярні ваші заняття спортом?
6. Чи курите?
7. Чи вживаєте алкогольні напої?
8. Чи відповідає ваша вага зросту?
9. Чи дратує вас голосна музика?
10. Чи маєте тверді переконання?
11. Чи регулярно відвідуєте кіно, театр?
12. Чи багато маєте знайомих, друзів?
13. Чи обговорюєте з друзями про свої проблеми?
14. Чи скаржитеся на здоров'я?
15. Чи спокійні ви під час сварки?
16. Розповідаєте про свої клопоти сусідам чи колегам по роботі?
17. Чи встигаєте відпочити?
18. Чи раціонально використовуєте свій час?
19. Чи п'єте щодня міцний чай або каву?
20. Чи любите спати удень?

Менше як 30 балів: у вас взагалі є, імунітет проти стресу;

30—49 балів: легко переборюєте стресові ситуації;

50—74 бали: вам важко впоратися зі стресами;

більше як 75 балів: щоб позбутися стресу, вам необхідна допомога друзів або лікаря.

Література (5, с.162-176).

ПРАКТИЧНА РОБОТА №3

Визначення спрямованості інтересів до одного з типів професій

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Мета заняття: навчити студентів самостійно користуватися необхідною літературою, тезисно конспектувати матеріал, працювати із текстами, робити необхідні висновки.

Студент повинен:

- **знати:** типи професій залежно від предмета праці;
- **вміти:** визначати професійні інтереси за розглянутими методиками.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Визначення спрямованості інтересів до одного з типів професій

Нормальна життєдіяльність людини вагомо залежить від умов зовнішнього середовища, зокрема виробничого. Адже в процесі трудової діяльності на організм людини чиниться своєрідний “тиск” несприятливими виробничими факторами, що прямо чи опосередковано впливає на її здоров’я та працездатність. Будь-якій виробничій діяльності людини притаманний так званий енергетичний компонент. Праця, скажімо гірника чи верстатника, як і наукового працівника чи вчителя завжди характеризується виконанням певної “зовнішньої” роботи, що передбачає і супроводжується деякими енергетичними витратами. Зрозуміло, що обсяги цих витрат для кожної професійної діяльності можуть відрізнятися, інколи навіть суттєво.

Для безпечної праці є важливим вибір людиною такої спеціальності, яка найкраще відповідає її психофізіологічним можливостям. У різних галузях виробництва люди часто не можуть оволодіти деякими професіями, хоча успішно справляються з іншими, технічно не менш складними. Буває, що одна людина за час роботи жодного разу не була травмована, а інша в цих же умовах — декілька разів протягом одного року. Це пояснюється антропологічними, фізіологічними і навіть психологічними особливостями або недоліками людини, які на деяких роботах можуть сприяти виникненню небезпеки. Це поєднує постійний чи тимчасовий характер: послаблення слуху і зору, притупленість реакції і орієнтації, невміння зосередитись на роботі, погана координація рухів, погана пам’ять та ін.

Отже, для безпечної праці, підвищення її ефективності і покращення розстановки кадрів необхідний професійний відбір, який базується на науково обґрунтованих вимогах, що ставляться до людей різних професій. Наприклад, відбір і подальший контроль за професійною відповідністю для таких спеціалістів, як висотники — монтажники і

машиністи баштових кранів, бажано проводити за допомогою медичних тестів, таких як є в авіації і на залізничному транспорті. Так, для вказаних професій необхідно, щоб зорово-рухові реакції були стійкими, вестибулярний апарат був у нормі. Робітники, психофізіологічні особливості яких не відповідають вимогам тієї чи іншої професії, на практиці постійно будуть наражатися на небезпеку. Тому вміння визначити нахил людей до тієї чи іншої професії є досить актуальним і необхідним для забезпечення життєдіяльності людини.

За основу класифікації професій можна взяти різні ознаки. Розділити професії можна, наприклад, за першою літерою їхньої назви. Так само, як складено словник. Щоправда, користуватися такою класифікацією для вибору професії не зовсім зручно: адже треба перш за все знати назву професії, а той хто її обирає, як правило, нічого про неї не знає. Наприклад, ви непогано малюєте, вам подобається це заняття, а надалі ви хотіли б працювати там, де знадобляться здібності до малювання. А чи знаєте ви, що у виробництві тканин є професія копіювальник малюнків, у поліграфії — колорист, ретушер, на підприємствах художньо-ювелірних виробів — інкрустатор? Цей список можна продовжити...

Розмістити професії можна і за належністю до галузей господарювання. Така класифікація зручна для керівників підприємств і навчальних закладів, але майже незнайома для того, хто обирає професію. І справді, у швейній промисловості, наприклад, є багато професій: модельєри-конструктори, наладники технологічного обладнання, слюсарі, розрахувачі (підбирачі) тканин, різальники, швачки-мотористки, бухгалтери, економісти. Отже, напевно можна співвіднести з власними якостями (інтересами, нахилами, здібностями, набутим досвідом) усі галузі промисловості? Звичайно ні. Ось чому при виборі професії краще користуватися класифікацією, в основу якої покладено не галузеві ознаки, а ознаки, що безпосередньо йдуть від людини як учасника праці.

Справді, коли людина працює, її увага спрямована не на галузь (якою б вона не була гарною, престижною і т. д.), а на предмет (об'єкт) праці. З предметом треба щось робити (мета праці). У будь-якій праці є знаряддя, засоби. Нарешті, для людини має значення, в яких умовах вона виконує роботу. Ось на цих чотирьох ознаках і базується класифікація професій, зручна для того, хто робить вибір.

Залежно від предмета праці усі професії діляться на п'ять типів (табл.1).

1. "Людина—природа" (П). Тут головний предмет праці — жива природа. До нього належать, наприклад, професії: насінник, плодовоочівник, лаборант державної насінної інспекції, майстер-тваринник, лаборант хіміко-бактеріологічного аналізу, зоотехнік, агроном.

Серед професій типу "людина—природа" можна виділити: професії, предметом праці яких є рослинні організми; професії, предметом праці яких є тваринні організми; професії, предметом праці яких є мікроорганізми. Цей поділ не означає, звичайно, що праця людини за професіями типу "людина—природа" спрямована лише на згадані предмети. Рослинники, наприклад, працюють у колективі, використовують різноманітну техніку, їм доводиться займатися обліком, економічною оцінкою своєї праці. Та все ж таки головний предмет уваги й турбот рослинника — рослини і середовище їхнього існування.

Таблиця 1 - Типи професій

Тип	Предмет праці	Приклади професій
"Людина—природа"	Різні живі організми, біологічні процеси	Тракторист-машиніст, рибовод, зоотехнік, агроном
"Людина—техніка"	Технічні системи, речові об'єкти, матеріали, вироби	Водій, токарь, диспетчер, інженер
"Людина—людина"	Люди	Продавець, медсестра, секретар-друкарка, бортипровідник, учитель
"Людина—знакові системи"	Умовні знаки, цифри, формули, природні або штучні мови	Складальник, касир, діловод, бухгалтер, програміст
"Людина—художній образ"	Твори літератури, мистецтва	Перукар-модельєр, карбувальник, різьбяр по каменю, фотограф

При виборі професії цього типу дуже важливо з'ясувати, як саме ви ставитесь до природи: як до місця відпочинку, розваг чи як до майстерні, де маєте намір віддати свої сили виробництву тієї чи іншої продукції. Перевірити себе можна у суспільно-корисній, продуктивній праці, пов'язаній з живою природою, або на заняттях відповідних гуртків, груп за інтересами.

І ще один аспект, який треба враховувати при виборі професії типу "людина—природа". Особливість біологічних об'єктів праці полягає в тому, що вони складні, мінливі (за своїми внутрішніми законами), нестандартні. І рослини, і тварини, і мікроорганізми живуть, ростуть,

розвиваються, а також хворіють, гинуть. Працівникові потрібно не лише дуже багато знати про живі організми, а й передбачити можливі зміни: в них, часом незворотні. Потрібна ініціатива і самостійність у розв'язанні практичних завдань, дбайливість і далекоглядність.

Відповіді дайте в робочому зошиті. Якщо більшість ваших відповідей звучатиме "так", то, можливо, вам підійде професія типу "людина — природа". Проте поки що не можна цей висновок вважати остаточним. Пізніше ви дізнаєтесь про сукупність факторів, які необхідно враховувати при виборі професії.

2. "Людина—техніка" (Т). В цих професіях головний предмет праці — технічні об'єкти неживої природи (надра Землі, ґрунт, вода, продукти лісового і сільського господарства).

Звичайно, праця тут спрямована не лише на техніку. Так, водій тролейбуса під час роботи спілкується з пасажирами, машиніст крана (кранівник) може вантажити клітки з сільськогосподарськими тваринами тощо. Та все ж провідний предмет професійної уваги і турбот працівників у цих випадках — технічні об'єкти і їхні властивості.

Серед професій типу "людина—техніка" можна виділити:

- професії, пов'язані з добуванням гірничих порід, обробленням ґрунтів: прохідник, машиніст бульдозера, дизеліст бурової установки, гірничий технік, інженер-геолог та інші;

- професії, пов'язані з обробкою і використанням неметалевих промислових матеріалів, виробів, напівфабрикатів: столяр, оптик широкого профілю, ткач, швачка-мотористка, інженер-технолог та інші;

- професії, пов'язані з виробництвом і обробкою металу, механічним складанням, монтажем машин, приладів: токарь, оператор верстатів з програмним управлінням, слюсар-інструментальник, технік-металург, електрозварник напіваавтоматичних машин та інші;

- професії, пов'язані з ремонтом, налагодженням, обслуговуванням технологічних машин, установок, транспортних засобів: слюсар-ремонтник, наладчик технологічного устаткування, інженер-механік та інші;

- професії, пов'язані з монтажем, ремонтом будинків, споруд, конструкцій: арматурник-бетонник, електрозварник ручного зварювання, слюсар-судноремонтник, архітектор та інші;

- професії, пов'язані із складанням, монтажем електроустаткування, приладів, апаратів: електромонтажник суден, монтажник радіоапаратури і приладів; складальник мікросхем, складальник годинників, інженер-фізик та інші;

- професії, пов'язані з ремонтом, налагодженням, обслуговуванням електрообладнання, приладів, апаратів: радіомеханік з обслуговування і

ремонту радіо- і телевізійної апаратури, електрослюсар, наладчик верстатів з програмним управлінням, технік електрозв'язку, радіофізик та інші;

- професії, пов'язані із застосуванням підйомних, транспортних засобів, управлінням ними: водій автомобіля, докер-механізатор, пілот цивільної авіації, інженер з експлуатації автомобільного транспорту та інші;

- професії, пов'язані з переробкою продуктів сільського господарства: кухар, пекар, інженер-технолог з переробки харчових продуктів та інші.

Під час обробки, перетворення, переміщення або оцінки технічних об'єктів від працівника вимагається точність, послідовність дій. Оскільки технічні об'єкти практично завжди створюються самою людиною, у світі техніки є особливо широкі можливості для новаторства, технічної творчості. Окрім творчого підходу до справи, у галузі техніки від людини вимагається (власне, як і скрізь) висока виконавська дисципліна.

Якщо більшість ваших відповідей звучатиме "так", то можливо, вам підійде професія типу "людина—техніка".

3. "Людина—людина" (Л). Тут головний предмет праці — люди. З'ясувати нахили, інтереси до цієї галузі праці допоможе, крім навчальних предметів, ваш власний досвід громадської роботи, участь в організації та проведенні колективних заходів.

Серед професій цього типу можна виділити:

- професії, пов'язані з навчанням і вихованням людей, організацією дитячих колективів: вихователь дошкільного закладу, майстер виробничого навчання, вчитель та інші;

- професії, пов'язані з управлінням виробництвом, керівництвом людьми, колективами; диспетчер автотранспортного підприємства, інженер-економіст з організації виробництва та інші;

- професії, пов'язані з побутовим, торговельним обслуговуванням: продавець, перукар, приймальник замовлень комплексного пункту та інші;

- професії, пов'язані з інформаційним обслуговуванням: телефоністка міжміського зв'язку, працівник довідкового бюро, екскурсовод та інші;

- професії, пов'язані з інформаційно-художнім обслуговуванням людей і керівництвом художніми колективами: клубний працівник, диригент та інші;

- професії, пов'язані з медичним обслуговуванням: фельдшер, медична сестра, лікар та інші.

Головний зміст праці в професіях типу "людина—людина" — це взаємодія між людьми. Важливим аспектом цієї взаємодії є взаємини.

Для успішної роботи за професіями цього типу треба навчитися встановлювати і підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, знати

їх особливості, а також володіти знаннями у відповідних галузях виробництва, науки, техніки, мистецтва тощо.

Працювати з людьми не легко. Ось, наприклад, продавець. Під час роботи йому доводиться щохвилини контактувати з новими людьми. Покупці, звичайно є різні: серед них прискіпливі, нерішучі у виборі товару і надто балакучі. А тому треба мати своєрідний талант — уміння бути спокійним, ввічливим, тактовним.

Ось короткий перелік особистих якостей, які необхідні тому, хто хоче обрати професію типу "людина—людина":

- постійно добрий настрій у процесі роботи з людьми;
- потреба в спілкуванні з людьми, безкорислива участь у громадській, шефській роботі;
- здатність розуміти наміри, помисли, настрої інших людей, подумки ставити себе на місце іншої людини;
- уміння швидко розбиратися у стосунках людей, добре розуміти, знати особисті якості інших;
- знаходити спільну мову з різними людьми.

Якщо на більшість запитань ви відповіли "так", то, напевно, вам не дуже підійдуть професії з частими і напруженими контактами з людьми. В усякому разі, доведеться багато працювати над собою, щоб досягти успіху.

4. "Людина—знакова система" (3). У цьому типі професій головний предмет праці — умовні знаки, шифри, коди, природні або штучні мови. Сучасна людина весь час перебуває у світі знаків та знакових систем — тексти, креслення, схеми, карти, таблиці, формули, шляхові знаки. Отже, потрібні їй відповідні спеціалісти.

До професій типу "людина - знакова система" належать:

- професії, пов'язані з оформленням документів (рідною або іноземною мовами), діловодством, аналізом текстів або перетворенням їх, перекладацтвам: перекладач, секретар-друкарка, телеграфіст, технічний редактор та ін.;
- професії, предметом праці яких є числа, кількісні співвідношення: оператор лічильних машин, контролер-касир, програміст, бухгалтер, технік-плановик та ін.;
- професії, пов'язані з обробкою інформації у вигляді системи умовних знаків, схематичних зображень об'єктів: кресляр, топограф, технік-геодезист, інженер та ін.

Щоб успішно працювати за будь-якою професією цього типу, необхідна здатність занурюватися в світ, здавалося б, сухих позначень, абстрагуватися від суто предметних властивостей навколишнього світу і зосереджуватися на відомостях, які виражені у вигляді знаків. Коли обробляється така інформація, постає завдання контролю, перевірки, обліку, обробки даних, а також створення нових знаків, знакових систем.

5. "Людина—художній образ" (X). У цьому типі професій головний предмет праці — художній образ, способи його побудови. Тут можна виділити:

- професії, пов'язані з образотворчою діяльністю: столяр з виробництва художніх меблів, різьбяр з каменю, світлоелектротехнік (театральний), конструктор-модельєр взуття, художник-графік та ін.;
- професії, пов'язані з музичною діяльністю: настроювач піаніно і роялів, артист оркестру, композитор та ін.;
- професії, пов'язані з літературно-художньою діяльністю: редактор художньої літератури, літературний працівник та ін.;
- професії, пов'язані з акторсько-сценічною діяльністю: артист театру, артист естради та ін.

Одна з особливостей професій типу "Людина—художній образ" полягає в тому, що значна частка трудових зусиль працівника залишається невидимою для стороннього спостерігача. Більше того, часто докладаються спеціальні зусилля для створення ефекту легкості, невимушеності кінцевого результату праці. Так, за виступом артиста, що триває кілька хвилин, стоїть щоденна багатогодинна праця.

Обираючи професію цього типу, подумайте саме про цю, невидиму працю, яка може виявитись неспосильною.

Отже, ми виділили п'ять типів професій і позначили їх відповідно літерами П, Т, Л, 3, X.

Література (1, с.85-87; 5, с.119-125).

ЗАВДАННЯ НА ПІДГОТОВКУ ДО ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

1. Вивчити матеріал лекції.
2. Вивчити розділ «Визначення спрямованості інтересів до одного з типів професій» підручника «Безпека життєдіяльності. Практичні заняття» Пістун І.П., Кіт Ю.В. видавництво «Афіна», Львів, 200р. – 240с.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВИКОНАННЯ РОБОТИ

Пропоноване завдання містить в собі два тести на визначення спрямованості інтересів до одного з типів професій.

Тест №1 Карта самооцінки нахилів (за Е. О. Климовим). В тесті необхідно визначити твердження, яке більше подобається та занести його в аркуш відповідей.

Тест №2 Орієнтовно - діагностична анкета спрямованості інтересів (ОДАСІ) (за Б. А. Федоришиним). Необхідно відповісти на запитання та заповнити аркуш відповідей.

Після кожного тесту – зробити висновок.

Завдання вважається виконаним, якщо студент проробив та законспектував теоретичний матеріал, заповнив два аркуші відповідей, зробив висновок після кожного тесту та здав звіт.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Чому важливо обрати професію за своїми психофізіологічними можливостями?
2. Які ознаки можна взяти за основу класифікації професій?
3. Як поділяються професії залежно від предмета праці?
4. Навести приклади професій за вказаною класифікацією.

Тест №1 – КАРТА САМООЦІНКИ НАХИЛІВ (за Е. О. Климовим)

Припустимо, що після відповідного навчання ви зможете виконувати будь-яку з вищеперерахованих робіт. Але, якби вам довелося обирати лише з двох можливих, то якому виду діяльності ви надали б перевагу? Нижче запропоновано, 20 пар тверджень, позначених індексами а і б, що стисло розкривають різні види діяльності. Перенесіть у робочий зошит "Аркуш відповідей" та, уважно вивчивши обидва твердження, знаком "+" позначте те, що більше вам подобається.

Таблиця 2 - Аркуш відповідей

Л	Т	П	З	Х
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

Таблиця 3 – Тест №1

1а Догляд за тваринами	чи	1б Обслуговувати машини
2а Допомогати хворим, лікувати їх	чи	2б Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин
3а Брати участь в оформленні книжок, плакатів	чи	3б Стежити за станом і експлуатацією машин
4а Обробляти матеріали (деревину, тканини, метал, пластмасу тощо)	чи	4б Доводити товари до споживача (рекламувати)
5а Обговорювати науково-популярні книжки, статті	чи	5б Обговорювати художні книжки (чи п'єси, концерти)
6а Утримувати тварин	чи	6б Тренувати товаришів (або молодших школярів) у виконанні яких-небудь дій (трудових, навчальних, спортивних)
7а Копіювати малюнки, зображення (чи налаштовувати музичні інструменти)	чи	7б Управляти підйомним краном, трактором, тепловозом тощо
8а Повідомляти (роз'яснювати) людям які-небудь відомості (у довідковому бюро, на екскурсії)	чи	8б Художньо оформлювати виставки, вітрини (або брати участь у підготовці п'єс, концертів)
9а Ремонтувати речі (одяг чи техніку), житло	чи	9б Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках
10а Лікувати тварин	чи	10б Виконувати обчислення, розрахунки
11а Виводити нові сорти рослин	чи	11б Конструювати, проєктувати нові види виробів (машини, одяг, будинки тощо)
12а Розв'язувати суперечки, запобігати сваркам, переконувати, роз'яснювати, заохочувати, карати	чи	12б Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, упорядковувати)
13а Брати участь у роботі гуртків художньої самодіяльності	чи	13б Спостерігати, вивчати життя мікробів
14а Налаштовувати медичні прилади, апарати	чи	14б Подавати людям медичну допомогу при пораненнях, травмах тощо
15а Скласти точні описи спостережуваних явищ, подій, вимірюваних об'єктів тощо	чи	15б Художньо описувати, відображати події (спостережувані або уявні)

Продовження таблиці 3

16а Виконувати лабораторні аналізи в лікарні	чи	16б Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування
17а Фарбувати або розписувати стіни приміщення, поверхні виробів	чи	17б Монтувати будинки або складати машини, прилади
18а Організовувати культпоходи ровесників або молодших товаришів (у театри, музеї), екскурсій, туристські походи тощо	чи	18б Грати на сцені, брати участь у концертах
19а Виготовляти за кресленнями деталі, вироби (машини, одяг), споруджувати будинки	чи	19б Креслити, копіювати креслення
20а Вести боротьбу з хворобами рослин, з шкідниками лісу, саду	чи	20б Працювати на клавішних машинах (друкарській машинці, телетайпі тощо)

Заповнивши "Аркуш відповідей", підрахуйте кількість знаків "+" у кожному вертикальному рядку (таких рядків п'ять відповідно до типів професій). Їх сума буде показником ступеня вираження вашого усвідомленого нахилу до одного з типів професій (Л, Т, П, З, Х).

Визначити професійні інтереси можна ще за методикою (ОДАСІ), яка розглядається нижче.

Тест №2 **ОРІЄНТОВНО-ДІАГНОСТИЧНА АНКЕТА СПРЯМОВАНOSTІ ІНТЕРЕСІВ (ОДАСІ) (за Б. А. Федориним)**

Для дослідження спрямованості інтересів молоді кожному видають "Аркуш запитань" і "Аркуш відповідей" і пропонують уважно з ними ознайомитися, а потім дати відповіді на запитання. Відповіді необхідно давати за допомогою знаків "+" чи "-". Якщо дуже подобається те, про що запитується, то у відповідній клітинці "Аркуша відповідей" необхідно ставити знак "+", якщо просто подобається — знак "+", не подобається — "-", дуже не подобається „— —". Якщо особа не може точно визначити своє відношення, вона повинна поставити "0".

Відповіді на запитання необхідно точно проставити в клітинках так, щоб номер клітинки не розходився з номером запитання.

Відповідаючи на запитання, необхідно підраховувати, скільки всього "+" і "-" (окремо) поставлено в кожній колонці і результати записати (внизу у вільній клітинці).

Заповнювати аркуші відповідей можна як при груповій, так і при індивідуальній роботі.

Після підрахунку кількості знаків "+" і "-" виділяють ті колонки, які містять найбільшу кількість плюсів, і за допомогою дешифратора визначають, до яких груп інтересів ці колонки (запитання) відносяться.

Якщо виявиться, що в декількох колонках однакова кількість плюсів, то переважаючому інтересу буде відповідати та з колонок, в якій міститься менша кількість мінусів.

Визначаючи спрямованість інтересів досліджуваного, в першу чергу необхідно оцінювати колонки з переважанням знаків "+", але при цьому корисно звернути увагу і на колонки з найбільшою кількістю мінусів.

Висновок про те, наскільки виражений інтерес, роблять на основі порівняння кількісних даних (плюсів і мінусів). Максимальні суми плюсів (6 і більше) дозволяють зробити передбачення про наявність у досліджуваного яскраво вираженого інтересу до тієї чи іншої області знання чи діяльності, якщо переважають негативні відповіді (мінуси), то можна вважати що дана група інтересів у досліджуваного не проявляється або проявляється негативне відношення.

ОРІЄНТОВНО-ДІАГНОСТИЧНА АНКЕТА СПРЯМОВАНOSTІ ІНТЕРЕСІВ (ОДАСІ)

АРКУШ ЗАПИТАНЬ

Чи любите ви? Чи подобається вам?

1. Читати книги типу "Цікава фізика", "Фізика жартують".
2. Читати книги типу "Цікава математика", "Математичне дозвілля".
3. Читати статті в науково-популярних журналах про досягнення в області радіотехніки.
4. Читати технічні журнали.
5. Читати про відкриття в хімії, про життя і діяльність видатних хіміків.
6. Читати про життя рослин і тварин.
7. Читати про те, як люди навчилися боротися з хворобами, про лікарів, про досягнення в області медицини.
8. Знайомитися з різними країнами за описами і географічними картами.
9. Читати книги про історичні особи і події.

10. Читати твори класиків світової літератури.
11. Цікавитися історією розвитку мистецтва, слухати оперну, симфонічну і джазову музику.
12. Читати книги про життя школи (про роботу вихователя, вчителя).
13. Цікавитися мистецтвом кулінарії, моделювання одягу, конструювання меблів.
14. Читати книги про війни і бої.
15. Читати спортивні газети, журнали, і книги про спорт і видатних спортсменів.
16. Читати науково-популярну літературу про відкриття у фізиці, про життя і діяльність видатних фізиків.
17. Читати науково-популярну літературу про математичні відкриття, про життя і діяльність видатних математиків.
18. Розбиратися в схемах радіоапаратури.
19. Відвідувати технічні виставки або слухати (дивитися) передачі про новинки техніки.
20. Знаходити хімічні явища в природі. Проводити досліди з хімії, слідувати за ходом хімічних реакцій.
21. Вивчати ботаніку, зоологію, біологію.
22. Вивчати анатомію і фізіологію.
23. Дізнаватися про дослідження родовищ корисних копалин.
24. Вивчати історію виникнення різних народів і держав.
25. Читати літературно-критичні статті.
26. Обговорювати кінофільми, театральні постановки, художні виставки.
27. Пояснювати друзям, як виконувати учбові завдання, якщо вони не можуть виконати ці завдання самостійно.
28. Шити, в'язати і вишивати, готувати їжу, виготовляти, вдосконалювати або ремонтувати домашні побутові прилади і пристрої, меблі і т. п.
29. Знайомитися з військовою технікою.
30. Ходити на матчі і спортивні змагання.
31. Проводити досліди з фізики.
32. Розв'язувати задачі з математики.
33. Вияснити улаштування електро- і радіоприладів.
34. Розбиратися в технічних кресленнях і схемах.
35. Готувати розчини, зважувати реактиви.
36. Працювати в саду, на городі, доглядати за рослинами, тваринами.
37. Вивчати причини виникнення різних хвороб.
38. Збирати колекцію мінералів.

39. Обговорювати поточні політичні події в Україні і за її межами.
40. Вивчати іноземні мови.
41. Декламувати, співати, виступати на сцені.
42. Читати книжки малюкам, допомогати їм що-небудь робити, розповідати, вигадувати казки.
43. Турбуватися про затишок вдома, в класі, школі, приводити в порядок своє приміщення.
44. Приймати участь у воєнізованих походах.
45. Грати в спортивні ігри.
46. Займатися в гуртку з фізики.
47. Займатися в гуртку з математики.
48. Справляти прилади і пошкодження в електромережі.
49. Збирати і ремонтувати різноманітні механізми.
50. Займатися в гуртку з хімії.
51. Займатися в гуртку з біології.
52. Доглядати за хворими.
53. Складати географічні і геологічні карти.
54. Відвідувати історичні музеї, знайомитися з пам'ятниками культури, ходити в археологічні експедиції.
55. Письмово викладати свої думки, спостереження, вести щоденник.
56. Займатися в драматичному гуртку.
57. Обговорювати питання виховання дітей і підлітків, брати шефство над важковиховуваними.
58. Надавати людям різноманітні побутові послуги.
59. Брати участь у військових іграх і походах.
60. Приймати участь у спортивних змаганнях.
61. Брати участь в олімпіадах з фізики.
62. Брати участь в конкурсах, олімпіадах з математики.
63. Збирати і ремонтувати радіоприлади.
64. Робити моделі літаків: планерів, кораблів і які-небудь інші конструкції.
65. Брати участь в олімпіадах з хімії.
66. Брати участь в олімпіадах з біології.
67. Знайомитися з роботою медсестри і лікаря.
68. Проводити топографічне знімання місцевості.
69. Виступати з доповідями з історії, займатися в історичному (або археологічному) гуртку.
70. Займатися в літературному або лінгвістичному гуртку.
71. Грати на музичних інструментах, малювати, займатися різьбою по дереву.
72. Організовувати дитячі забави.

73. Турбуватися про економію сімейного бюджету.
74. Бути організатором (командиром) в іграх і походах.
75. Займатися в спортивній секції.
76. Виступати з доповідями про нові відкриття у фізиці, організовувати конкурси з фізики.
77. Організовувати математичні дозвілля.
78. Займатися в радіогуртку.
79. Організовувати технічні виставки, огляди технічної творчості.
80. Організовувати вечори типу "Хімія довкола нас".
81. Проводити дослідницьку роботу з біології.
82. Займатися в гуртку санітарів.
83. Брати участь у географічних чи геологічних експедиціях.
84. Організовувати походи по рідному краю з метою його вивчення.
85. Писати сценарії літературних вечорів, організовувати літературні ювілеї, свята.
86. Приймати участь в оглядах художньої самодіяльності.
87. Організовувати ігри і свята для дітей, створювати команди за доглядом літніх людей.
88. Готувати їжу під час походів чи облаштувати місце відпочинку всім необхідним для учасників маршруту.
89. Вивчати військову справу.
90. Тренувати дитячі спортивні команди.

Таблиця 4 - АРКУШ ВІДПОВІДЕЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
+														
-														

ДЕШИФРАТОР

1. Фізика.
 2. Математика.
 3. Електро- і радіотехніка.
 4. Техніка.
 5. Хімія.
 6. Біологія.
 7. Медицина.
 8. Геологія й географія.
 9. Історія.
 10. Фізіологія.
 11. Мистецтво.
 12. Педагогіка.
 13. Сфера обслуговування.
 14. Військова справа.
 15. Спорт.
- Література (5, с.125-132).

ПРАКТИЧНА РОБОТА №4

Правові нормативно-технічні й організаційні основи забезпечення життєдіяльності

ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

Розвиток цивілізацій, суспільства тісно пов'язаний з розвитком техногенної сфери. З часом масштаби і темпи розвитку накладають свій загальний баланс природного потенціалу і реакція природних факторів на це вторгнення набуває все відчутніших для людства наслідків, особливо у випадках, коли відбувається резонанс спільної дії природних і техногенних чинників. Тут проявляється суперечність між розвитком суспільства та природою.

Катастрофи і люди... Це протистояння триває всю історію людства і в найближчому майбутньому усунути його не вдасться. Однак такий песимістичний прогноз зовсім не означає, що треба приречено чекати, коли в черговий раз розбушується стихія. Сьогодні створено державні системи реагування на надзвичайні ситуації, аварійно-рятувальні підрозділи для дії в умовах усіх можливих катастроф; наукові сили працюють над пошуком способів підвищення достовірності прогнозів; швидкими темпами розвивається індустрія рятувальної техніки; у свідомість населення все глибше впроваджується ідея про необхідність обов'язкового і систематичного вивчення правил поведінки і захисту свого життя в екстремальній обстановці.

На якісно новий рівень вийшло нормативно-правове забезпечення системи запобігання надзвичайним ситуаціям. Протягом останніх років прийнято ряд основоположних нормативно-правових актів.

У даній практичній роботі приведені основні закони і нормативні акти, що прийняті в Україні, у галузі регулювання відносин з охорони здоров'я людини та навколишнього середовища і безпеки в надзвичайних ситуаціях. Знання змісту вказаних нормативно-правових актів студентами і уміння застосовувати їх у практичній діяльності є основною метою даної роботи. В результаті виконання цієї роботи студент повинен знати:

- основні законодавчі та нормативні акти з питань безпеки життєдіяльності;
- основні законодавчі акти щодо охорони праці та здоров'я;
- основні положення законів "Про цивільну оборону";
- принципи та методи забезпечення безпеки життєдіяльності;
- нормативну та організаційно-методичну основу системи управління безпекою життєдіяльності.

На основі набутих теоретичних знань студент повинен вміти:

- застосовувати в практичній діяльності вимоги законодавчих і нормативних актів.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1 Правові основи безпеки життєдіяльності

Становлення суверенної України повинно супроводжуватися створенням безпечного стану довкілля, виробництва, побутових умов для життєдіяльності людини. Основне місце в цьому процесі посідає законодавство у галузі регулювання відносин з охорони здоров'я людини та навколишнього середовища і безпеки в надзвичайних ситуаціях й ситуаціях повсякденного життя, тобто безпеки життєдіяльності. Ці відносини регулюються нормативними актами різної юридичної сили — конституцією, законами, урядовими підзаконними актами, відомчими нормативними актами та нормативними актами місцевих органів влади.

Конституція України, як юридична база зобов'язань щодо безпеки життєдіяльності проголошує:

кожна людина має невід'ємне право на життя ... Кожен має право захищати своє життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань (ст. 27);

кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування... Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя (ст. 49);

кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди (ст. 50).

Законодавство щодо безпеки життєдіяльності включає закони України:

- про цивільну оборону;
- про охорону здоров'я;
- про охорону праці;
- про охорону навколишнього середовища.

Література (1, с.225; 3, с.295).

2 Основні положення Закону „Про цивільну оборону України”

Основоположним документом щодо захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій є Закон „Про цивільну оборону України” від 3 лютого 1993 року. Відповідно до цього Закону громадяни України мають право на захист свого життя і здоров'я від наслідків аварій, катастроф, значних пожеж, стихійного лиха. Держава як гарант цього права створює систему цивільної оборони, мета якої захист населення від небезпечних наслідків аварій і катастроф техногенного та воєнного характеру.

Систему цивільної оборони складають:

- органи державної виконавчої влади всіх рівнів, до компетенції яких віднесено функції, пов'язані з безпекою і захистом населення, попередженням, реагуванням і діями у надзвичайних ситуаціях;

- органи повсякденного управління процесами захисту населення у складі центральних та місцевих органів державної виконавчої влади і адміністрації підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності і господарювання;

- сили і засоби, призначені для виконання завдань цивільної оборони;

- фонди фінансових, медичних та матеріально-технічних ресурсів, передбачені на випадок надзвичайних ситуацій;

- системи зв'язку, оповіщення та інформаційного забезпечення.

Заходи цивільної оборони поширюються на всю територію України, всі верстви населення, а розподіл за обсягом і відповідальністю їх виконання здійснюється за територіально-виробничим принципом.

Завданнями Цивільної оборони України є:

- запобігання виникненню надзвичайних ситуацій техногенного походження і запровадження заходів щодо зменшення збитків та втрат у разі аварій, катастроф, вибухів, великих пожеж та стихійного лиха;

- оповіщення населення про загрозу і виникнення надзвичайних ситуацій у мирний і воєнний часи та постійне інформування його про наявну обстановку;

- захист населення від наслідків аварій, катастроф, великих пожеж, стихійного лиха та застосування засобів ураження;

- організація життєзабезпечення населення під час аварій, катастроф, стихійного лиха та у воєнний час;

- організація і проведення рятувальних та інших невідкладних робіт у районах лиха і осередках ураження;

- створення систем аналізу і прогнозування управління, оповіщення і зв'язку, спостереження і контролю за радіоактивним, хімічним і бактеріологічним зараженням, підтримання їх готовності для сталого функціонування у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часів;

- підготовка і перепідготовка керівного складу цивільної оборони, її органів управління та сил, навчання населення вмінні застосовувати засоби індивідуального захисту і діяти в надзвичайних ситуаціях.

Начальником Цивільної оборони України є прем'єр-міністр України або окрема посадова особа; на інших адміністративно-територіальних рівнях функції начальників цивільної оборони здійснюють керівники відповідних органів виконавчої влади; в міністерствах, інших органах державного управління та на об'єктах народного господарства начальниками цивільної оборони є їх керівники.

Література (1, с.226-227; 2, с.17-24; 3, с.301-302).

3 Основи законодавства України про охорону здоров'я

Ці закони визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на їх здоров'я, запобігання захворюваності, інвалідності та смертності і зниження їх рівня, поліпшення спадковості.

Законодавство України про охорону здоров'я від 19 листопада 1992 року, базується на Конституції України і складається з цих Основ та інших прийнятих відповідно до них актів законодавства, що регулюють суспільні відносини у галузі охорони здоров'я.

У статті 4 проголошені основні принципи охорони здоров'я, а саме:

- визнання охорони здоров'я пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави, одним з головних чинників виживання та розвитку народу України;
 - дотримання прав і свобод людини і громадянина в галузі охорони здоров'я та забезпечення пов'язаних з ними державних гарантій;
 - гуманістична спрямованість, забезпечення пріоритету загальнолюдських цінностей над класовими, національними, груповими або індивідуальними інтересами, підвищений медико-соціальний захист найбільш вразливих верств населення;
 - рівноправність громадян, демократизм і загальнодоступність медичної допомоги та інших послуг у галузі охорони здоров'я;
 - орієнтація на сучасні стандарти здоров'я та медичної допомоги, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у галузі охорони здоров'я;
 - випереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підхід до охорони здоров'я;
- Право на охорону здоров'я має кожний громадянин України, що передбачає:
- життєвий рівень, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та соціальне обслуговування і забезпечення, який є необхідним для підтримання здоров'я людини;
 - безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище;
 - санітарно-епідемічне благополуччя території і населеного пункту, де він мешкає;
 - безпечні і здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку;
 - кваліфіковану медико-санітарну допомогу, включаючи вільний вибір лікаря і закладу охорони здоров'я;

- достовірну та своєчасну інформацію про стан свого здоров'я і здоров'я населення, включаючи існуючі і можливі фактори ризику та їх ступінь;

- участь в управлінні охороною здоров'я та проведенні громадської експертизи з цих питань у порядку, передбаченому законодавством;

- правовий захист від будь-яких незаконних форм дискримінації, пов'язаних із станом здоров'я;

- відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди;

Законодавством України може бути визначено й інші права громадян у галузі охорони здоров'я.

Закон України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення" від 24 лютого 1994 року із змінами і доповненнями регулює суспільні відносини, які виникають у сфері забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя, визначає відповідні права і обов'язки державних органів, підприємств, установ, організацій та громадян, встановлює порядок організації державної санітарно-епідеміологічної служби і здійснення державного санітарно-епідеміологічного нагляду в Україні.

В статті 1 визначено, що санітарне та епідемічне благополуччя населення - це оптимальні умови життєдіяльності, що забезпечують низький рівень захворюваності, відсутність шкідливого впливу на здоров'я населення факторів навколишнього середовища, а також умов для виникнення і поширення інфекційних захворювань.

Згідно зі статтею 4 громадяни мають право на:

- безпечні для здоров'я і життя продукти харчування, питну воду, умови праці, навчання, виховання, побуту, відпочинку та навколишнє природне середовище;

- участь у розробці, обговоренні та громадській експертизі проєктів програм і планів забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення, внесення пропозицій з цих питань до відповідних органів;

- відшкодування шкоди, завданої їх здоров'ю внаслідок порушення підприємствами, установами, організаціями, громадянами санітарного законодавства;

- достовірну і своєчасну інформацію про стан свого здоров'я, здоров'я населення, а також про наявні та можливі фактори ризику для здоров'я та їх ступінь.

Законодавством України громадянам можуть бути надані й інші права щодо забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя.

Дуже важливе значення має **Закон "Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення"**. Закон викладено в новій редакції (згідно із Законом України від 3 березня 1998 року N 155/98-ВР).

Синдром набутого імунodefіциту (СНІД) - особливо небезпечна інфекційна хвороба, що викликається вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ) і через відсутність у даний час специфічних методів профілактики та ефективних методів лікування призводить до смерті.

Масове розповсюдження цієї хвороби в усьому світі та в Україні створює загрозу особистій, громадській та державній безпеці, спричиняє важкі соціально-економічні та демографічні наслідки, що зумовлює необхідність вжиття спеціальних заходів щодо захисту прав і законних інтересів громадян та суспільства. Боротьба з цією хворобою є одним з пріоритетних завдань держави в галузі охорони здоров'я населення.

Особливої актуальності набуває Закон України "Про захист населення від інфекційних хвороб" від 06. 04. 2000 р. Цей закон спрямований на запобігання виникненню і поширенню інфекційних хвороб людини, локалізацію та ліквідацію їх спалахів та епідемій, встановлює права, обов'язки та відповідальність юридичних і фізичних осіб у сфері захисту населення від інфекційних хвороб.

Література (3, с. 295-299).

4 Закон України "Про охорону праці"

Закон України "Про охорону праці" від 14 жовтня 1992 року визначає основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону їх життя і здоров'я в процесі трудової діяльності, регулює за участю відповідних державних органів відносини між власником підприємства, установи і організації або уповноваженим ним органом і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні.

У статті 1 проголошується: "Охорона праці - це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження здоров'я і працездатності людини в процесі праці".

Дія Закону поширюється на всі підприємства, установи і організації незалежно від форм власності та видів їх діяльності на усіх громадян, які працюють, а також залучені до праці на цих підприємствах. У разі, коли міжнародними договорами або угодами, в яких бере участь Україна, встановлено більш високі вимоги до охорони праці, ніж ті, що передбачено законодавством України, то застосовуються правила міжнародного договору або угоди.

У статті 4 визначені основні принципи державної політики в галузі охорони праці.

Принципи державної політики в галузі охорони праці:

- пріоритет життя і здоров'я працівників по відношенню до результатів виробничої діяльності підприємства, повної відповідальності власника за створення безпечних і нешкідливих умов праці;

- комплексне розв'язання завдань охорони праці на основі національних програм з цих питань та з урахуванням інших напрямів економічної і соціальної політики, досягнень у галузі науки і техніки та охорони навколишнього середовища;

- соціальний захист працівників, повного відшкодування шкоди особам, які потерпіли від нещасних випадків на виробництві і професійних захворювань;

- встановлення єдиних нормативів з охорони праці для всіх підприємств незалежно від форм власності і видів їх діяльності;

- використання економічних методів управління охороною праці, проведення політики пільгового оподаткування, що сприяє створенню безпечних і нешкідливих умов праці, участі держави у фінансуванні заходів щодо охорони праці;

- здійснення навчання населення, професійної підготовки і підвищення кваліфікації працівників з питань охорони праці;

- забезпечення координації діяльності державних органів, установ, організацій та об'єднань громадян, що вирішують різні проблеми охорони здоров'я, гігієни та безпеки праці, а також співробітництва і проведення консультацій між власниками та працівниками (їх представниками), між усіма соціальними групами при прийнятті рішень з охорони праці на місцевому та державному рівнях;

- міжнародне співробітництво в галузі охорони праці, використання світового досвіду організації роботи щодо поліпшення умов і підвищення безпеки праці.

Національна програма поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища на 1996-2000 роки (постанова Кабінету Міністрів України від 2 листопада 1996 р. № 1345) розроблена відповідно до Закону України "Про охорону праці".

Головною метою Національної програми є удосконалення державної системи управління охороною праці, яка сприяла б вирішенню питань організаційного, матеріально-технічного, наукового та правового забезпечення робіт у галузі охорони праці, запобігання нещасним випадкам, професійним захворюванням, аваріям і пожежам.

Література (1, с. 234; 3, с.299-301).

5 Основні закони з надзвичайних ситуацій

Закон України “Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань” від 14 січня 1998 року спрямований на забезпечення захисту життя, здоров'я та майна людей від негативного впливу іонізуючих випромінювань, спричиненого практичною діяльністю, а також у випадках радіаційних аварій, шляхом виконання запобіжних та рятувальних заходів і відшкодування шкоди.

У статті 3 проголошені права людини на забезпечення захисту від впливу іонізуючих випромінювань: “Кожна людина, яка проживає або тимчасово перебуває на території України, має право на захист від впливу іонізуючих випромінювань. Це право забезпечується здійсненням комплексу заходів щодо запобігання впливу іонізуючих випромінювань на організм людини вище встановлених дозових меж опромінення, компенсацією за перевищення встановлених дозових меж опромінення та відшкодуванням збитків, заподіяних внаслідок впливу іонізуючих випромінювань”.

Регіональна програма захисту населення від впливу іонізуючих випромінювань (стаття 12) розробляється згідно з щорічною оцінкою стану захисту людини від впливу іонізуючих випромінювань на відповідній території і повинна включати такі заходи:

- пошук і виявлення джерел та шляхів, що спричиняють вплив іонізуючих випромінювань на людину;
- реалізація заходів щодо знешкодження джерел і шляхів, які спричиняють вплив іонізуючих випромінювань на людину, та (або) захисту від цього впливу людини;
- впровадження пунктів радіаційного контролю продуктів харчування на ринках і в інших місцях їх масової реалізації;
- організація постів індивідуальних дозиметричних вимірювань згідно з нормативами, визначеними відповідними центральними органами виконавчої влади;
- надання населенню безкоштовних консультацій з питань захисту від впливу іонізуючих випромінювань, радіаційного контролю, дезактивації предметів побуту та захоронення побутових радіоактивних відходів;
- прокат, ремонт, атестація та обслуговування побутових приладів радіаційного контролю;
- створення умов для проведення дозиметричних обстежень, радіометричних та дезактиваційних робіт на замовлення населення та умов для збирання і захоронення побутових радіоактивних відходів.

Закон України “Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру” від 08.06.2000 р. визначає організаційні та правові основи захисту громадян України, іноземців та осіб без громадянства, які перебувають на території України, захисту об'єктів виробничого і соціального призначення, довкілля від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру.

Закон України “Про об'єкти підвищеної небезпеки” від 18.01.2001 р. визначає правові, економічні, соціальні та організаційні основи діяльності, пов'язаної з об'єктами підвищеної небезпеки і спрямований на захист життя і здоров'я людей та довкілля від шкідливого впливу аварій на цих об'єктах шляхом запобігання їх виникненню, обмеження (локалізації) розвитку і локалізації наслідків.

Еколого-правове регулювання ґрунтується на нормах **Закону України “Про охорону навколишнього природного середовища”** від 25 червня 1991 року, який передбачає мету, завдання, принципи та механізми забезпечення ефективного природокористування, охорони довкілля, забезпечення екологічної безпеки.

У Законі визначені принципи охорони навколишнього середовища:

- пріоритетність вимог екологічної безпеки;
 - гарантування екологічно безпечного становища для життя та здоров'я людей;
 - екологізація матеріального виробництва;
 - науково обґрунтоване узгодження екологічних, економічних та соціальних інтересів суспільства;
 - збереження просторової та видової різноманітності і цілісності природних об'єктів і комплексів;
 - гласність і демократизм при прийнятті рішень, реалізація яких впливає на стан навколишнього середовища, формування у населення екологічного світогляду;
 - науково обґрунтоване нормування впливу господарської та іншої діяльності на навколишнє середовище;
 - стягнення плати за спеціальне використання природних ресурсів, за забруднення навколишнього природного середовища та зниження якості природних ресурсів;
 - вирішення проблем охорони навколишнього природного середовища на основі широкого міжнародного співробітництва.
- Закон закріплює екологічні права та обов'язки громадян України:
- право на безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище;
 - участь в обговоренні проектів законодавчих актів, матеріалів щодо розміщення та реконструкції об'єктів, які можуть негативно вплинути на стан навколишнього природного середовища;

- участь у проведенні громадської екологічної експертизи;
- одержання повної і достовірної інформації про стан навколишнього природного середовища та його вплив на здоров'я населення;

- право на подання до суду позовів до державних органів, підприємств, установ, організацій і громадян про відшкодування збитків, заподіяних їх здоров'ю та майну внаслідок негативного впливу на навколишнє природне середовище.

Громадяни України зобов'язані:

- берегти природу, охороняти, раціонально використовувати її багатства, здійснювати діяльність із дотриманням вимог екологічної безпеки, екологічних нормативів;

- не порушувати екологічні права та законні інтереси інших суб'єктів;

- вносити плату за спеціальне природокористування;
- компенсувати шкоду, заподіяну забрудненням та іншим негативним впливом на навколишнє природне середовище.

Закон України "Про охорону навколишнього природного середовища" визначає:

- поняття екологічної безпеки та заходи щодо її забезпечення,
- екологічні вимоги до розміщення, проектування, будівництва, реконструкції, введення в дію підприємств та інших об'єктів, застосування мінеральних добрив, засобів захисту рослин, токсичних хімічних речовин; передбачає заходи щодо охорони навколишнього природного середовища від шкідливого біологічного впливу, шкідливого впливу фізичних факторів та радіоактивного забруднення, від забруднення виробничими, побутовими та іншими відходами.

Закон передбачає, що в Україні громадянам гарантується право загального використання природних ресурсів для задоволення життєво необхідних потреб (естетичних, оздоровчих, рекреаційних, матеріальних тощо).

Верховною Радою України були прийняті закони щодо охорони довкілля:

Закон України "Про охорону атмосферного повітря" від 16 жовтня 1992 року.

Закон України "Про природно-заповідний фонд України" від 16 червня 1992 року.

Закон України "Про тваринний світ" від 3 березня 1993 року.

Закон України "Про екологічну експертизу" від 9 лютого 1995 року.

Закон України "Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку" від 8 лютого 1995 року.

Закон України "Про поводження з радіоактивними відходами" від 30 червня 1995 року.

Закон України "Про захист рослин" від 14 жовтня 1998 року.

Закон України "Про рослинний світ" від 19 січня 1999 року.

Закон України "Про зону надзвичайної екологічної ситуації" від 13 червня 2001 року.

Закон України "Про Загальнодержавну програму формування національної екологічної мережі України на 2000-2015 роки" від 21 вересня 2000 року.

Охорона і використання окремих природних ресурсів регулюються відповідними кодексами. Література (1, с. 226-227; 2, с. 22-24; 3, с. 301-303).

6 Основні положення про Міністерство надзвичайних ситуацій України

З метою вдосконалення управління Цивільною обороною України, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій та здійснення заходів щодо ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи указом президента України утворено Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи (МНС України).

Основними завданнями МНС України щодо надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків є:

- розроблення і реалізація заходів щодо захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій;

- керівництво діяльністю органів управління, штабів, військ цивільної оборони і підпорядкованих спеціалізованих формувань;

- координація діяльності міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, Ради міністрів Автономної Республіки Крим, місцевих державних адміністрацій, підприємств, установ і організацій усіх форм власності з розв'язання проблем захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків;

- визначення основних напрямів роботи у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій;

- державний нагляд і контроль за станом цивільної оборони і техногенної безпеки, готовністю дій у надзвичайних ситуаціях та проведення заходів щодо запобігання їм;

- координація робіт, пов'язаних з формуванням і реалізацією єдиної науково-технічної політики у сфері створення та впровадження сучасних інформаційних технологій, банків даних з проблем цивільної оборони, захисту населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій;

- підготовка і перепідготовка кадрів цивільної оборони та з питань захисту населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій, навчання населення дій у надзвичайних ситуаціях.

МНС України відповідно до покладених на нього завдань щодо питань надзвичайних ситуацій:

- організовує розроблення і здійснення заходів цивільної оборони щодо запобігання і реагування на надзвичайні ситуації;

- подає в межах своїх повноважень пропозиції до проекту Державного бюджету України, здійснює контроль за цільовим використанням бюджетних коштів;

- керує роботами, пов'язаними з ліквідацією наслідків великих за масштабами аварій і катастроф техногенного характеру та інших надзвичайних ситуацій і забезпечує готовність сил і штабів цивільної оборони та сил з надзвичайних ситуацій до дій за призначенням;

- здійснює державний нагляд і контроль за виконанням вимог цивільної оборони і техногенної безпеки, заходів щодо запобігання надзвичайним ситуаціям та їх ліквідації, станом готовності сил і засобів цивільної оборони до проведення рятувальних та інших невідкладних робіт у разі виникнення надзвичайної ситуації;

- бере участь у проведенні державної експертизи містобудівної документації та проектів будівництва техногенно небезпечних об'єктів у частині додержання вимог цивільної оборони і техногенної безпеки; координує діяльність центральних органів виконавчої влади щодо проведення пошуку і рятування людей, аварійно-рятувальних робіт, ліквідації впливу нафтопродуктів, шкідливих хімічних та радіоактивних речовин на довкілля;

- оповіщає населення про загрозу і виникнення надзвичайної ситуації, забезпечує належне функціонування територіальних і локальних систем оповіщення;

- прогнозує разом із зацікавленими організаціями імовірність виникнення надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру;

- моделює їх, районує території України за наявністю потенційно небезпечних виробництв, об'єктів та загрози стихійного лиха, визначає показники ризику на об'єктах народного господарства і територіях;

- організовує в установленому порядку надання допомоги населенню України та інших держав, яке потерпіло внаслідок надзвичайної ситуації;

- визначає разом з центральними органами виконавчої влади, Радою міністрів Автономної Республіки Крим, місцевими державними адміністраціями склади, місця розміщення та оснащення сил і засобів, призначених для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, утворює навчальні та реабілітаційні центри;

- організовує створення, підготовку і використання аварійно-рятувальних спеціалізованих формувань у проведенні першочергових робіт з локалізації та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій;

- забезпечує проведення науково-дослідних та конструкторських робіт з проблем захисту населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій, удосконалення існуючих і створення нових приладів контролю та визначення ступеня впливу шкідливих хімічних речовин та іонізуючого випромінювання, засобів захисту від їх дії і аварійно-рятувальних засобів;

- організовує фінансове, матеріальне і технічне забезпечення військ цивільної оборони, аварійно-рятувальних та інших підпорядкованих спеціалізованих формувань;

- забезпечує розроблення, погоджує або затверджує програми підготовки спеціалістів, посадових осіб органів управління і сил цивільної оборони до дій у надзвичайних ситуаціях, навчання населення, організовує та проводить атестацію рятувальників і аварійно-рятувальних формувань;

- забезпечує безпеку осіб, які залучаються до роботи у районах надзвичайних ситуацій, і збереження вантажів, що доставляються у райони стихійного лиха;

- налагоджує в установленому порядку міжнародне співробітництво з питань, віднесених до його повноважень, вивчає, узагальнює та поширює зарубіжний досвід, проводить зовнішньоекономічну діяльність згідно з чинним законодавством, бере участь у підготовці міжнародних договорів України, укладає міжнародні договори міжвідомчого характеру.

Література (1, с. 227-230; 3, с. 303-305).

ЗАВДАННЯ НА ПІДГОТОВКУ ДО ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

- Вивчити основні законодавчі акти щодо безпеки життєдіяльності:

- про цивільну оборону;
- про охорону здоров'я;
- про охорону праці;
- про охорону навколишнього середовища.

- Вивчити основні положення законів, принципи та методи застосування безпеки життєдіяльності.

- Для вивчення цих положень слід використовувати конспекти лекцій, теоретичну частину даної практичної роботи, а також літературу, яка вказується у кінці кожного розділу роботи.

- ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ РОБОТИ

Після вивчення теоретичної частини та літератури студент повинен дати відповіді на контрольні запитання у вигляді реферату, розміром не більш 5 сторінок рукописного тексту.

Викладач видає кожному студенту індивідуальне завдання (методичні вказівки і номер варіанту). У кожному варіанті по 5 запитань. Завдання вважається виконаним, якщо надані відповіді на усі запитання.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Варіант №1

1. Перелічити основні закони України щодо безпеки життєдіяльності і дату їх прийняття.
2. Основні завдання МНС України щодо питань і захисту населення від надзвичайних ситуацій.
3. Перелічити основні права громадян України щодо забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя.
4. Основні завдання Цивільної Оборони України.
5. Основні принципи державної політики в галузі охорони праці.

Варіант № 2

1. Що проголошує Конституція України з питань безпеки життєдіяльності людини.
2. Перелічити основні принципи закону "Про охорону здоров'я громадян".
3. Основна мета створення Міністерства Надзвичайних Ситуацій (МНС) України.
4. Охорона праці, її визначення, та основні положення закону "Про охорону праці".
5. Перелічить завдання МНС України організаційного характеру.

Варіант № 3

1. Перелічити права громадян України у галузі охорони здоров'я.
2. Які зобов'язання накладаються на громадян України згідно з законом "Санітарного та епідемічного благополуччя населення".

3. Що передбачається законом України "Про захист населення від інфекційних хвороб".
4. Мета Національної програми щодо охорони праці.
5. Основні положення закону "Про цивільну оборону" і права громадян, які передбачає цей закон.

Варіант № 4

1. Що таке СПІД і яким законом передбачається боротьба з цією хворобою.
2. Основи законодавства України "Про охорону здоров'я".
3. Завдання МНС, як органа який координує і керує діями різноманітних органів за призначенням.
4. Мета та зміст системи цивільної оборони.
5. Описати основи закону "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення".

ЛІТЕРАТУРА

1. Джигирей В.С., Жидецький В.Ц. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. – Вид. 3-тє, доп. – Львів, 2000.
2. Депутат О.П., Коваленко І.В., Мужик І.С. Цивільна оборона. Підручник. – Львів, Афіша, 2001.
3. Желібо С.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. – Вид. друге доп. – Львів, 2002.
4. Миценко І. М. Забезпечення життєдіяльності людини в навколишньому середовищі. – Кіровоград, 1998.
5. Пістун І.П., Кіт Ю.В. Безпека життєдіяльності. Практичні заняття. – Львів, Афіша, 2000.

ЗМІСТ

	Сторінки
Загальні положення	3
Практична робота №1 "Небезпеки, види ризиків та визначення величини ризику"	5
Практична робота №2 „Визначення вольових якостей людей”	22
Практична робота №3 „Визначення спрямованості інтересів до одного з типів професій”	42
Практична робота №4 „Правові нормативно-технічні й організаційні основи забезпечення життєдіяльності”	58
Література	74

Збірник методичних вказівок до практичних робіт з дисципліни Безпека життєдіяльності

Укладачі: доц. Лужбін А.М., ас. Конкіна Л.В., ас. Недострелова Л.В.,
Одеса, ОДЕКУ, 2004р., 75с., укр. мова.

Підписано до друку 15.05.2004 р. Формат 60х84/16 Папір офсетний.
Ум. друк. арк.5,0 Тираж 150 прим. Замовлення 113
Видавництво та друкарня "ТЕС"(Свідоцтво ДК № 771)
Одеса, Канатна 81/2.
Тел. 42-90-98

Надруковано з готових оригіналів-макетів

Одеський державний екологічний університет
65016, м. Одеса, вул. Львівська, 15

МЛБ 572

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗБІРНИК
методичних вказівок
з дисципліни „Безпека життєдіяльності”
для студентів I курсу
усіх напрямків підготовки

„Затверджено”
на засіданні методичної ради
університету
Протокол № 5 від 26.02.04 р.

ОДЕСА 2004