

Технологическая карта практического занятия

Для студентов 2курса по специальности: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

МДК 01.02. «Психология социально-правовой деятельности»

Тема: «Психология и возраст»

Наименование работы: «Изучение методик определения возраста».

Цель занятия: закрепление знаний о возрастных изменениях.

Приобретаемые умения и навыки: умения анализировать, правильно трактовать методы исследования возрастных изменений.

Рабочее время: 2 часа (1 пара).

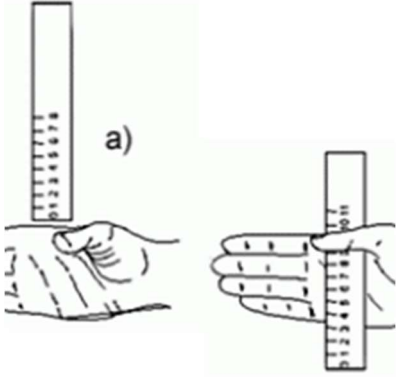
Оснащение рабочего места: Мультимедиа (презентация), раздаточный материал (карточки с заданиями)

Правила техники безопасности: соблюдать правила поведения, работать авторучкой согласно ее предназначению, не использовать не по назначению.

Литература: Конспект лекций, рабочая тетрадь

№ п/п	Содержание работы и последовательность выполнения операций	Применяемое оборудование	Инструкционные указания и технические требования.	Норма Времени 90 минут
1	Определить состояние связок и сухожилий	Страницы презентации.	Позвоночник защищает спинной мозг от повреждений. Позвоночный столб как единая анатомо-физиологическая конструкция удерживается с помощью связок и мышц. В спинном мозге находятся многие центры вегетативной нервной системы, от которых отходят спинномозговые нервы, по каналам которых осуществляются сложные рефлекторные функции. Ухудшение гибкости и подвижности позвоночника может привести к нарушению эффективности нервно-регуляторных процессов и ухудшению работы некоторых органов и систем организма человека. Этот тест позволяет определить состояние связок и сухожилий позвоночника.	10

			<p>Стоя, наклонитесь вперед, можно согнуть колени. Куда вы дотянулись ладонями?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положили ладони на пол – вашим связкам 20 лет; • Коснулись пола только пальцами, ладонями не дотянулись – 30 лет; • Дотянулись ладонями до щиколоток – 40 лет; • Положили ладони ниже колен – 50 лет; • Коснулись колен – 60 лет; • Не дотянулись до колен – 70 и старше. <p>Другой способ состоит в подсчете количества наклонов вперед, которые вы сможете сделать в течение минуты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 50 движений соответствует возрасту 20 лет; • от 35 до 49 раз в минуту наклоняется 30-летний, • от 30 до 34 раз – 40-летний, • от 25 до 29 – 50-летний человек. • Возрасту старше 60 лет соответствуют не более 24 наклонов в минуту. 	
2	Определить скорость реакции	Тест Линейка	Для проведения теста необходимо работать в паре. Взять линейку длиной 50 см и держать ее вертикально за конец, соответствующий нулевой отметке. Вам следует поместить руку на 10 см ниже другого конца линейки.	5

			<p>Помощник должен внезапно отпустить линейку, а вы – поймать ее в момент падения, зажав между большим и указательными пальцами.</p> <p>Скорость реакции измеряется по тем делениям, на которых окажутся ваши пальцы. В данном случае таблица возрастного соответствия выглядит так:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 см – 20 лет; • 25 см – 30 лет; • 35 см – 40 лет; • 45 см – 60 лет. <p>Данный тест позволяет определить время простой двигательной реакции и длительность проведения нервного возбуждения. Показатель времени этого рефлекса служит важным показателем функционального состояния нервных центров человека.</p>		
3	Определить состояние вестибулярного аппарата		<p>Работа в парах. Разуйтесь, закройте глаза, встаньте на одну ногу, вторую ступню уприте в голень опорной ноги. Помощник засекает на часах, сколько вы можете так простоять.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд и больше – вам 20 лет; • 25 секунд – 30 лет; • 20 секунд – 40 лет; • 15 секунд – 50 лет; • 10 и менее секунд – 60 лет. • Вообще не можете стоять – 70 и старше. <p>Далее попробуйте постоять так. Вы должны закрыть глаза и постараться устоять на одной ноге (вторая нога поднята на 10 см от пола).</p>	10	
4	Определить состояние легких	тест	<p>Существует и тест, определяющий биологический возраст по частоте дыхания. Для этого необходимо подсчитать, сколько циклов, состоящих из глубокого вдоха и полного выдоха, вы способны сделать в минуту. Возрастное соответствие таково:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 лет – 40-45 циклов; • 30 лет – 35-39 циклов; 	10	

			<ul style="list-style-type: none"> • 40 лет – 30-34 цикла; • 50 лет – 20-29 циклов; • 60 лет – 15-19 циклов. 	
5	Определить состояние суставов	тест	<p>Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попробуйте на уровне лопаток соединить пальцы рук. Что получилось?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легко сцепили пальцы в «замок» – вашим суставам 20 лет; • Пальцы соприкоснулись, но сцепить не вышло – 30 лет; • Ладони близко, но пальцы не касаются – 40 лет; • Ладони за спиной, но довольно далеко друг от друга – 50 лет; • Еле-еле завели ладони за спину – 60 лет; • Не получается завести за спину обе руки – 70 лет. 	10
6	Определить силу мышц	тест	<p>Ложитесь на твердую поверхности на спину согните ноги в коленях и сделайте такое упражнение: поднимайте плечи и лопатки. Поясница остается прижатой. Руки заложите за голову или скрестите на груди. Сколько раз вам это удалось сделать?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 раз – судя по силе, вам 20 лет; • 35 раз – 30 лет; • 28 раз – 40 лет; • 23 раза – 50 лет; • 15 раз – 60 лет. • Менее 12 раз – старше 65 лет. 	10
7	Контроль пульса до и после физической нагрузки	тест	<p>Сосчитайте свой пульс. Затем присядьте 30 раз в быстром темпе. Опять замерьте пульс. По степени повышения пульса можно судить о своем биологическом возрасте:</p> <p>Если пульс повысился на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0— 10 единиц — возраст соответствует 20 годам; • 10—20 единиц — возраст соответствует 30 годам; 	5

			<ul style="list-style-type: none"> • 20—30 единиц — возраст соответствует 40 годам; • 30—40 единиц — возраст соответствует 50 годам; • более чем 40 единиц или же человек вообще не смог выполнить упражнение до конца — возраст соответствует 60 годам и старше. <p>Измерить пульс можно путем пальпации сонной или лучевой артерии. Пальпация лучевой артерии осуществляется при надавливании указательного и среднего пальца одной руки на внутреннюю сторону запястья другой.</p> <p>Сонную артерию находят, приложив указательный палец к шее на середине линии, соединяющей нижнюю челюсть и середину ключицы.</p> <p>Определяется число ударов сердца в минуту (считая количество ударов за 60 с).</p>	
8	Определить состояние кожи и периферических сосудов	тест	<p>Захватите большим и указательным пальцами участок кожи на тыльной стороне ладони, сожмите на 5 секунд и отпустите. На коже появится белое пятно. Заметьте время, в течение которого оно исчезнет.</p> <ul style="list-style-type: none"> • До 5 секунд – вашей коже 20 лет; • 6–8 секунд – 30 лет; • 9–12 секунд – 40 лет; • 13–15 секунд – 50 лет; • 16–19 секунд – 60 лет. • Более 19 секунд – 70 и старше. 	5

9	Определить состояние центральной нервной системы	тест	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;">3</td> <td style="width: 20%;">17</td> <td style="width: 20%;">21</td> <td style="width: 20%;">8</td> <td style="width: 20%;">4</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>6</td> <td>15</td> <td>25</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>20</td> <td>1</td> <td>9</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>12</td> <td>7</td> <td>14</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>18</td> <td>23</td> <td>11</td> <td>5</td> </tr> </table>	3	17	21	8	4	10	6	15	25	13	24	20	1	9	22	19	12	7	14	16	2	18	23	11	5	<p>возьмите ручку и колпачком постарайтесь быстро, не отвлекаясь, последовательно прикоснуться к клеткам в порядке возрастания чисел (с первой по двадцать пятую).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если ваш возраст соответствует 20 годам, на это должно уйти не более 35 секунд. • Тридцатилетний человек покажет результат от 36 до 40 секунд, • 40-летний уложится в 41-50 секунд, • 50-летний потратит около 60 секунд. 	10
3	17	21	8	4																										
10	6	15	25	13																										
24	20	1	9	22																										
19	12	7	14	16																										
2	18	23	11	5																										
			<p>Чтобы узнать окончательный результат, необходимо найти среднее арифметическое измеренных параметров: сложить все свои результаты и разделить на 10. Эта цифра и будет биологическим возрастом.</p>																											
10	Определите ваш психологический возраст	тест	<p>Тест позволяет оценить возраст как фактическое состояние психики, который часто отличается от паспортного Вам будет предложено 10 вопросов и 5 вариантов ответов на каждый под буквами «а», «б», «в», «г» и «д». Выберите наиболее подходящий вам вариант.</p> <p>1. Вы опаздываете и находитесь неподалеку от автобусной остановки. Подходит автобус. Что вы сделаете а) побежите, чтобы успеть; б) будете идти как можно быстрее в) будете идти немного быстрее, чем обычно; г) будете идти, как и шли д) посмотрите, не идет ли следующий автобус, а потом решите, что делать.</p> <p>2. Ваше отношение к моде а) признаете и стараетесь соответствовать ей; б) признаете то, что вам подходит в) не признаете современных экстравагантных моделей; г) не признаете современной моды вообще д) признаете и отвергаете, смотря по настроению.</p> <p>3. В свободное время вы охотнее всего а) проводите время с приятелями; б) смотрите телевизор</p>		10																									

		<p>в) читаете художественную литературу; г) разгадываете кроссворды д) занимаетесь чем угодно.</p> <p>4. На ваших глазах совершается явная несправедливость. Ваши действия а) сразу постараетесь восстановить справедливость всеми доступными средствами; б) встанете на сторону пострадавшего и постараетесь ему помочь в) постараетесь восстановить справедливость в рамках закона; г) осудите про себя несправедливость и продолжите свои дела д) вмешаетесь в обсуждение, не высказывая своего мнения.</p> <p>5. Когда вы слушаете современную молодежную музыку, то а) приходите в восторг; б) думаете, что и этим нужно «переболеть» в) раздражаетесь и выражаете протест; г) не признаете этот шум и грохот д) считаете, что на вкус и цвет товарищей нет.</p> <p>6. Вы находитесь в дружеской компании. Что для вас наиболее важно а) возможность продемонстрировать свои способности б) сделать так, чтобы люди вас не забыли; в) соблюсти приличия г) не выделяться; д) вести себя в соответствии с нормами, принятыми в этой компании.</p> <p>7. Какая работа вам нравится а) содержащая элементы неожиданности и риска; б) разная, но не монотонная в) такая, где можно использовать свой опыт и знания; г) нетрудная д) смотря по настроению.</p> <p>8. Насколько вы предусмотрительны а) склонны приниматься за дела, не раздумывая; б) предпочитаете сначала действовать, а уже потом рассуждать в) предпочитаете не участвовать в делах, пока не выяснены хотя бы основные их последствия; г) предпочитаете участвовать только в таких делах, где гарантирован успех д) относитесь к делам в зависимости от ситуации.</p> <p>9. Доверчивы ли вы а) доверяете некоторым людям; б) доверяете многим людям в) не доверяете многим; г) не доверяете никому д) все зависит от того, с кем имеете дело.</p> <p>10. Какое настроение для вас характерно а) преобладает оптимистическое; б) часто оптимистическое</p>	
--	--	---	--

		<p>в) часто пессимистическое; г) преобладает пессимистическое д) в зависимости от обстоятельств</p> <p>Подсчитайте отдельно количество положительных ответов по каждой позиции от «б» до «д». Затем найдите общую сумму по формуле $T = 2 (б + 3в + 4 г + 2д)$. Полученная цифра – ваш психологический возраст. Если количество баллов совпадает с вашим возрастом, то все в порядке. Для тех, кто занимается творческой деятельностью, желательно, чтобы психологический возраст не опережал паспортный. А если после 30 лет он отстанет, то это будет значить, что вы в хорошей форме, свободны от стереотипов и ваши возможности далеко не исчерпаны. Когда ваш психологический возраст идет немного впереди, тоже неплохо: значит, вы успешно справитесь со стандартными действиями, требующими четкости и пунктуальности.</p>	
--	--	---	--

Задание для отчёта.

Предоставить выполненные задания в тетрадях для практических работ.

Рефлексия (5 минут).

1. Что было самым сложным для вас при выполнении заданий?
2. Насколько важно человеку понимать свой возраст?
3. Вы согласны с результатами тестов о вашем возрасте?