

Тема урока: «Сохранение и укрепление  
здоровья – важная часть подготовки  
юноши допризывного возраста к  
военной службе и трудовой  
деятельности»

- Цели урока:
- дать основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

## *Итоговое тестирование к разделу «Гражданская оборона»*

- 1. Продолжите фразу: Оружие массового поражения, основанное на использовании энергии, выделяющейся в процессе распада ядер атомов тяжелых металлов урана – 235 или плутония – 239 называется ... ..*
- 2. Назовите поражающие факторы ядерного взрыва.*

3. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражения глаз человека и пожары:

А. воздействие светового излучения;

Б. ионизирующего излучения (проникающей радиации);

В. Воздействие электромагнитного импульса;

4. Оружие массового поражения, действие которого основано на использовании токсических свойств отравляющих веществ это:

А. ядерное оружие, Б. биологическое оружие,

В. Химическое оружие.

5. К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся: ..., ... , ... , ... .

6. Защитное сооружение герметичного типа, обеспечивающее защиту укрываемых от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от отравляющих веществ, бактериальных средств, высоких температур и вредных дымов это:

А. убежище,                      Б. противорадиационное  
укрытие,                      в. Простейшее укрытие.

7. Противогаз ГП -7 В отличается от ГП -7 тем, что в нем:

А. есть переговорное устройство;

Б. Лицевая часть МГП – В имеет устройство для приема воды;

В. Отсутствует фильтрующе – поглощающая коробка.

8. Кем и когда был изобретен противогаз. За это изобретение этот ученый был выдвинут кандидатом на получение Нобелевской премии:

А. Г.Головиным в 1913 г;

Б. М.Луковинским в 1914 г;

В. Н.Зелинским в 1915 г.

9. Из ниже перечисленных ЧС к техногенным относятся:

А. аварии на аварийно – химически опасных объектах.

Б. опасные природные явления;

В. Теракты.

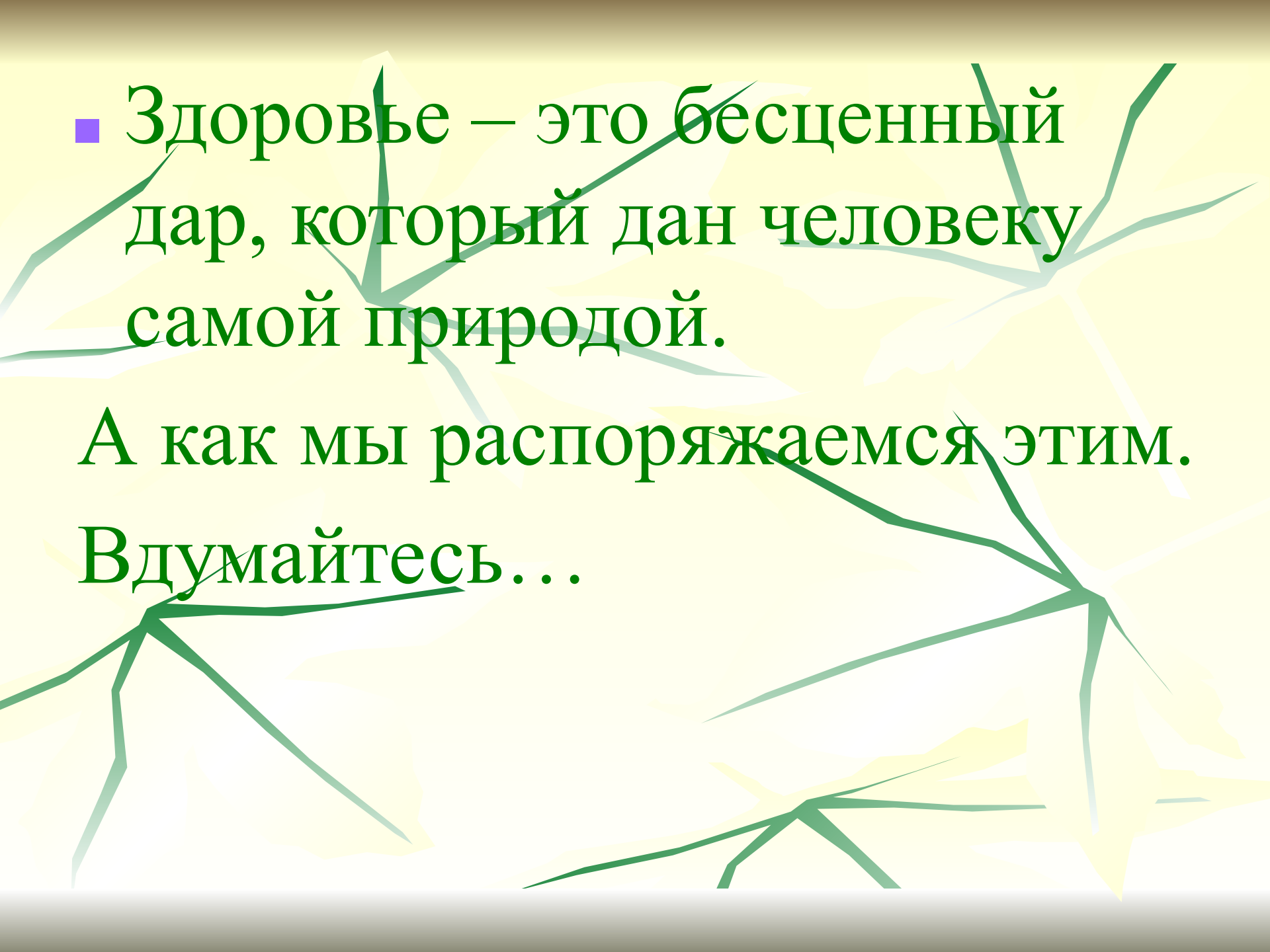
10. Перечислите пять основных задач ГО:

## Раздел 2. основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

- Глава **1.** основы медицинских знаний.

Сохранение и укрепление здоровья  
– важное условие достижения  
высокого уровня жизни.

A silhouette of a runner in a starting block on a track, positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.



■ Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.

А как мы распоряжаемся этим.

Вдумайтесь...



Здоровье  
зависит

10% от  
Наслед  
ственности

20 %  
От  
медицинск  
ого  
обслужива  
ния

20%от  
Окружающ  
ей  
среды

50 %  
От  
ЗОЖ

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

# Составляющие (компоненты) здоровья:

Физическое  
здоровье  
Это  
здоровье  
тела  
Человека  
От чего  
зависит?

Духовное  
здоровье  
Это  
здоровье  
его разума.  
От чего  
зависит?

Социальное  
здоровье  
условия  
жизни  
человека,  
его труда и  
отдыха

# Критерии здоровья человека:

- Отсутствие болезни;
- Полное физическое, духовное, социальное благополучие;
- Нормальное функционирование организма в системе «Человек – природа»;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций;



# Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека (Факторы риска):

- Физический
- Биологический
- Психологический
- социальный

- Индивидуальное – это личное здоровье человека, которое зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.
- Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит от многочисленных факторов.

● **Сохранение и укрепление здоровья – социальная потребность общества.**

**А что должен делать каждый из нас, чтобы удовлетворить эту потребность?**

## Литература:

- Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. – М: Просвещение, 2006;
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2002;
- –Ваши шансы избежать беды: учеб. пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002.
- Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10–11 кл. – М.: Дрофа, 2004.
- Материалы из журналов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Основы безопасности жизни»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!