

Уважаемые Десятиклассники!

Познакомьтесь с материалами данной презентации и поучаствуйте в тестировании.

Ответы на вопросы – тесты присылайте на адрес: Lena197s@yandex.ru

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. Терракты.

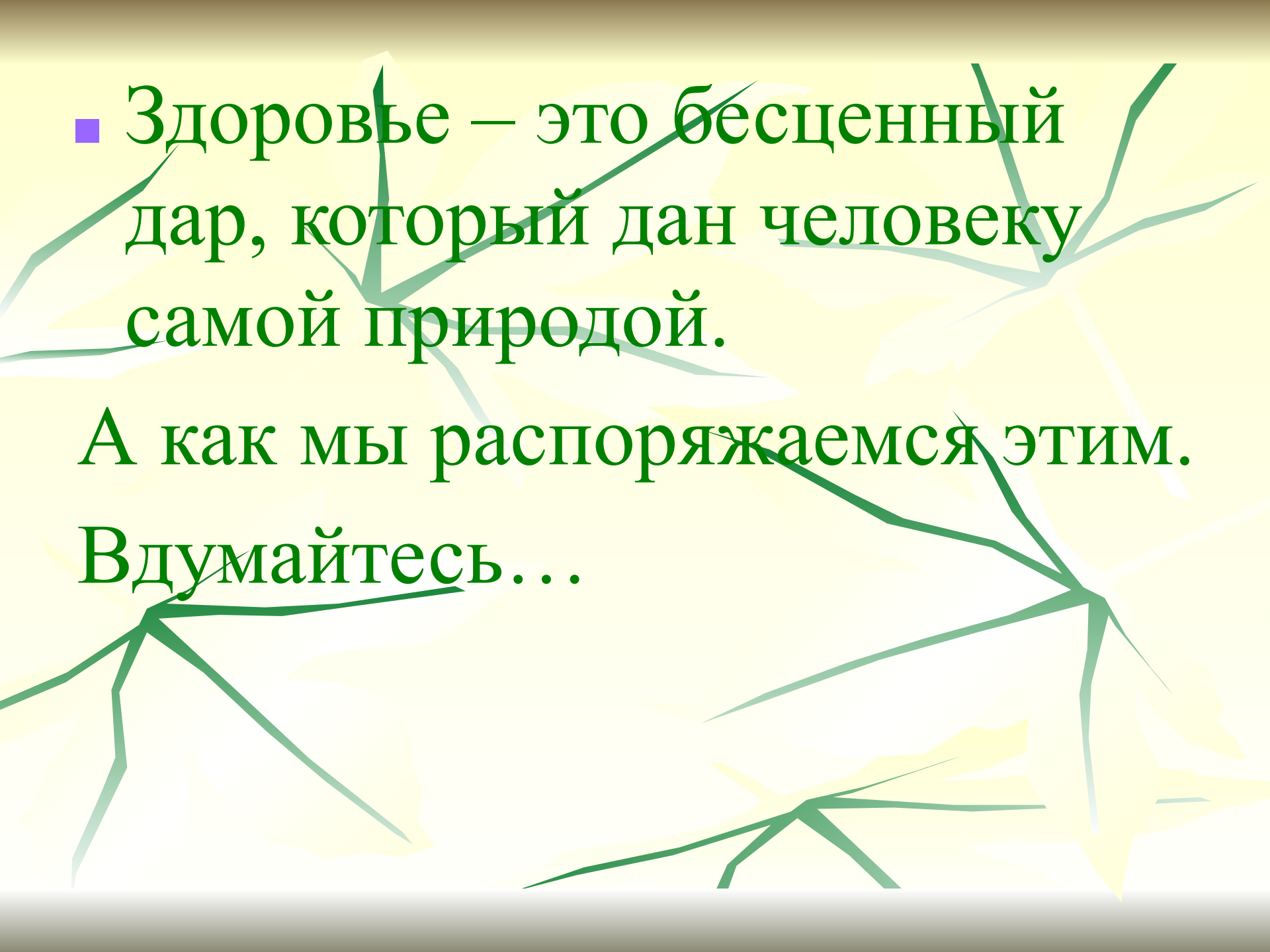
10. Перечислите пять основных задач ГО:

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?

Итоговое тестирование к разделу «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО образа жизни»

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- 2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?
- 5.Правда ли, что съев банан поднимается настроение?
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8.Отказаться от курения легко?

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10.Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?

11.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

13.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

14.Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

16. Отказаться от курения легко?
17. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
18. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
19. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
20. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
21. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
22. Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?
23. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?
24. Путнику после долгой ходьбы?
25. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей микро и макроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?
26. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие?

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!!!