



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



- 1. Цели и задачи дисциплины.
- 2 Основные составляющие здорового образа жизни
- 3. Безопасность жизнедеятельности студентов



- Цель дисциплины - помочь студентам найти ответы на наиболее серьезные вопросы предстоящей самостоятельной жизни, приблизиться к пониманию ее подлинного смысла и настоящих, а не мнимых ценностей.



1. Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) дает студентам возможность охватить все ранее полученные знания, выделить самое главное и наметить программу своего дальнейшего развития.



Главными и общепризнанными из них являются сам человек, его семья, счастье встречи с любимыми, интересная служба или работа на благо своей Отчизны. Чтобы эти непреходящие ценности радовали студентов многие годы, они должны как можно больше узнать о них, о том, как их сохранить и приумножить, как уберечь от неблагоприятного воздействия опасных факторов и дома, и на работе, и в любых условиях.



Уметь самостоятельно организовывать собственный здоровый образ жизни, ориентироваться в трудностях бытия, сохранять силы и здоровье для достижения своих главных целей в этой прекрасной и неповторимой жизни на Земле.





2

Глава

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Основные составляющие здорового образа жизни



Образ жизни и здоровье человека — две взаимосвязанные структуры, которыми он может управлять в значительной мере.

Это своего рода показатель, насколько он правильно и умело использует природные ресурсы для того, чтобы прожить яркую, полную сил и здоровья жизнь.

В основе этого лежит мировоззрение человека, его отношение к себе, к природе, к окружающим людям.

Однако на здоровье влияет не только он сам, но и различные иные факторы, которые ему могут быть подконтрольны, а могут быть и нет. Среди таких факторов следует отметить наследственность (генетическую информацию, переданную от родителей), окружающую природу, техногенную среду, социальную общность, образ жизни самого человека и работу органов здравоохранения. От всех этих показателей в целом в той или иной мере зависит здоровье человека. **Для него эти показатели делятся на две большие категории: активные и пассивные.**

Активными показателями человек может управлять сам и сам может улучшать их влияние на свой организм, а пассивные факторы он может лишь ограничивать, но полностью устранить никак не получится.

По правде говоря, на сегодня пока нет однозначной трактовки понятия «здоровый образ жизни и его составляющие», а вот интерпретаций существует достаточно много.

Несмотря на эти разногласия, все же удалось разработать компоненты, которые безо всяких сомнений можно отнести к ЗОЖ, ведь основная цель (к ней стремились все исследователи) - это обеспечение различных сторон жизнедеятельности человека, при которых он будет как можно дольше и как можно качественнее выполнять свои социальные функции. А возможным это становится лишь при условии, что организм его будет здоров.

Здоровый образ жизни и его составляющие:

- культура труда;
- полноценное и правильное питание;
- правильно поставленный режим труда и отдыха;
- достаточное нахождение на свежем воздухе, выполнение упражнений, укрепление иммунитета;
- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- достаточная двигательная активность;
- отсутствие вредных привычек;
- экологическая грамотность;
- стрессоустойчивость, позитивное восприятие окружающего мира;
- культура половой жизни.

По уставу Всемирной организации здравоохранения здоровье человека является высшим благом общества.

Тем не менее, здоровый образ жизни и его составляющие напрочь **забыты молодежью.**

Итак, было выяснено, что приблизительно в 20% двадцати процентах случаев на здоровье человека влияет генетическая составляющая, 25% двадцать пять процентов – внешняя среда, 5% пять процентов – работа органов здравоохранения, а вот около 60% шестидесяти процентов – образ жизни и условия труда и быта.

3. Безопасность жизнедеятельности студентов



Общие правила поведения во время учебно - воспитательного процесса

При нахождении в кабинетах, лабораториях, мастерских необходимо неуклонно выполнять требования преподавателя, не включать и не трогать без разрешения наглядные пособия, стенды и узлы. Не включать и выключать без разрешения электроприборы и освещение.

В классах и коридорах не бегать, соблюдать дисциплину. Находясь в лаборатории или техническом парке выполнять требования инструкций по охране труда и распоряжения преподавателей, лаборантов.

Все работы выполнять только под присмотром мастеров п/о и преподавателя.

Требования пожарной безопасности

На территории техникума курить запрещено согласно распоряжения президента России «О запрещении курения в общественных местах и учебных заведениях».

Применение открытого огня возможно только под наблюдением

На территории техникума нельзя оставлять промасленную ветошь, места разлива ГСМ.

При обнаружении пожара (признаков горения) немедленно сообщить об этом преподавателю, лаборанту или любому старшему лицу.

Безопасность дорожного движения

Передвижение от учебного корпуса в общежитие или домой осуществлять только соблюдая ПДД: двигаться по тротуарам или обочинам держась правой стороны, переходить проезжую часть внимательно посмотрев по сторонам.

На территории проезжей части быть внимательным по отношению к движущемуся транспорту, не ходить и не бегать близко от движущихся автомобилей, а так же по их маршрутам движения.

Первая помощь в случае несчастного случая

О каждом несчастном случае пострадавший сам или ближайший свидетель обязан немедленно известить преподавателя, лаборанта.

Если травма незначительная (мелкие порезы, ушибы, ссадины) пострадавший обязан обратиться в медпункт для обработки раны, предупреждения занесения инфекции и болезней.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровье человека:

здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

здоровье — это нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;

здоровье — это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;

здоровье — это отсутствие болезни;

«Здоровье и здоровый образ жизни»



Для того чтобы человек ощущал себя полностью здоровым, должно быть в норме не только его физиологическое состояние, но и психологическое и социальное.

Отсутствие болезней не всегда можно назвать здоровьем.

Условия проживания человека оказывает большое влияние на его психологическое состояние и соответственно на здоровье в целом.

Так же на психологическое состояние человека оказывает большое влияние его ближайшее окружение, наличие рядом любящих его людей, понимание его жизненного восприятия.

Без этого всего человек просто не сможет быть счастливым, а соответственно и здоровым.

Что вредит вашему здоровью?

Задавая этот вопрос разным специалистам, группа исследователей получила самые разнообразные ответы. Были названы плохое состояние экологии, голод, бедность, нерациональное питание, но наиболее часто к факторам, негативно влияющим на здоровье, от носили курение, злоупотребление алкоголем и наркоманию.

Сохранение здоровья населения - это задача как государственного института в целом, так и отдельно взятого человека, семьи.

Помимо государственной ответственности за достижение достаточного уровня жизни населения, экологическую безопасность, политическую и экономическую стабильность как предупреждение социального стресса и т.д., в сознании каждого человека должно быть понимание личной ответственности за свое здоровье.

В развитых странах личное поведение человека - одно из стратегических направлений профилактической медицины.

По мнению отечественных и мировых экспертов, состояние здоровья человека

на 50 % зависит от его образа жизни (в том числе и от вредных привычек),

около 20% приходится на генетику,

19% - на природную и социальную среду,

11% - на службы здравоохранения.

Таким образом, уровень здоровья зависит от ряда факторов, самым важным из которых является образ жизни.

Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий, понимания поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей и для возможного потомства.

По мнению многих специалистов,
отказ от сидячего образа жизни,
избыточного или неправильного питания,
неумеренного потребления спиртных напитков,
курения может спасти больше людей в возрасте от 40 до
60 лет, чем самые совершенные методы лечения.
Например, согласно оценкам мировых ученых,
регулярные занятия физкультурой, приведение веса в
норму и отказ от курения снижают риск внезапной
коронарной смерти примерно в 8 раз.

Личное здоровье и способы его укрепления.



Определение понятия «образ жизни».

Образ жизни - это динамический стереотип поведенческой деятельности человека,

т.е. деятельность личности, протекающая в конкретных условиях жизни и зависящая от них.

А условия жизни - это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой выделяют экологическую обстановку, психологический климат в микро - и макросреде, образовательный ценз, быт, обустройство своего жилища и др.

Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни - опосредованно.

Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного. Он существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества.

Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества.

Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска различных заболеваний: борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет большое оздоровительное значение.

Здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний.

Привычкой называют потребность человека совершать определенные действия в определенных условиях. По механизму действия привычка представляет собой автоматизированные способы выполнения каких-либо действий, которые закрепились в результате многократного их повторения.

В основе привычки лежит динамический стереотип.

Все привычки по отношению к определенным человеческим ценностям подразделяют на полезные и вредные.

Вредные привычки - это такие привычки, которые оказывают отрицательное влияние на психическое состояние, здоровье человека, социальное поведение и препятствуют достижению человеком активного долголетия.

Вредные привычки могут быть направлены:

- на самого себя (нарушение режима питания: анорексия, булимия; гиподинамия);
- на себя и окружающих (курение, алкоголизм, наркомания);
- на окружающих (пассивное курение, асоциальное поведение).

Известно, что никакие положения, приказы, наказания не могут заставить человека отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль жизни.

Для решения этой проблемы необходимы: активное влияние на общественное сознание через средства массовой информации; формирование и пропаганда в обществе идеалов здорового образа жизни.