




**Здоровый образ жизни и
безопасность жизнедеятельности**

- ❖ Деятельность человека приводит к возрастанию проблем в области безопасности жизнедеятельности. С увеличением количества технических средств, используемых в повседневной жизни, возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций из-за нарушения правил эксплуатации и различных неисправностей в их работе. Все это увеличивает фактор риска для жизни и здоровья человека.



Причины трагических последствий

Более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор»



незнание норм и правил безопасного поведения

низкий уровень общей культуры в области безопасности

пренебрежения правилами личной гигиены и нормами здорового образа





Общие понятия культуры в области безопасности жизнедеятельности:

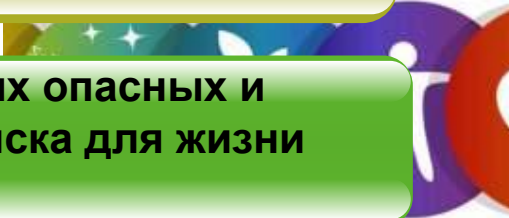
1 осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

2 способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту.

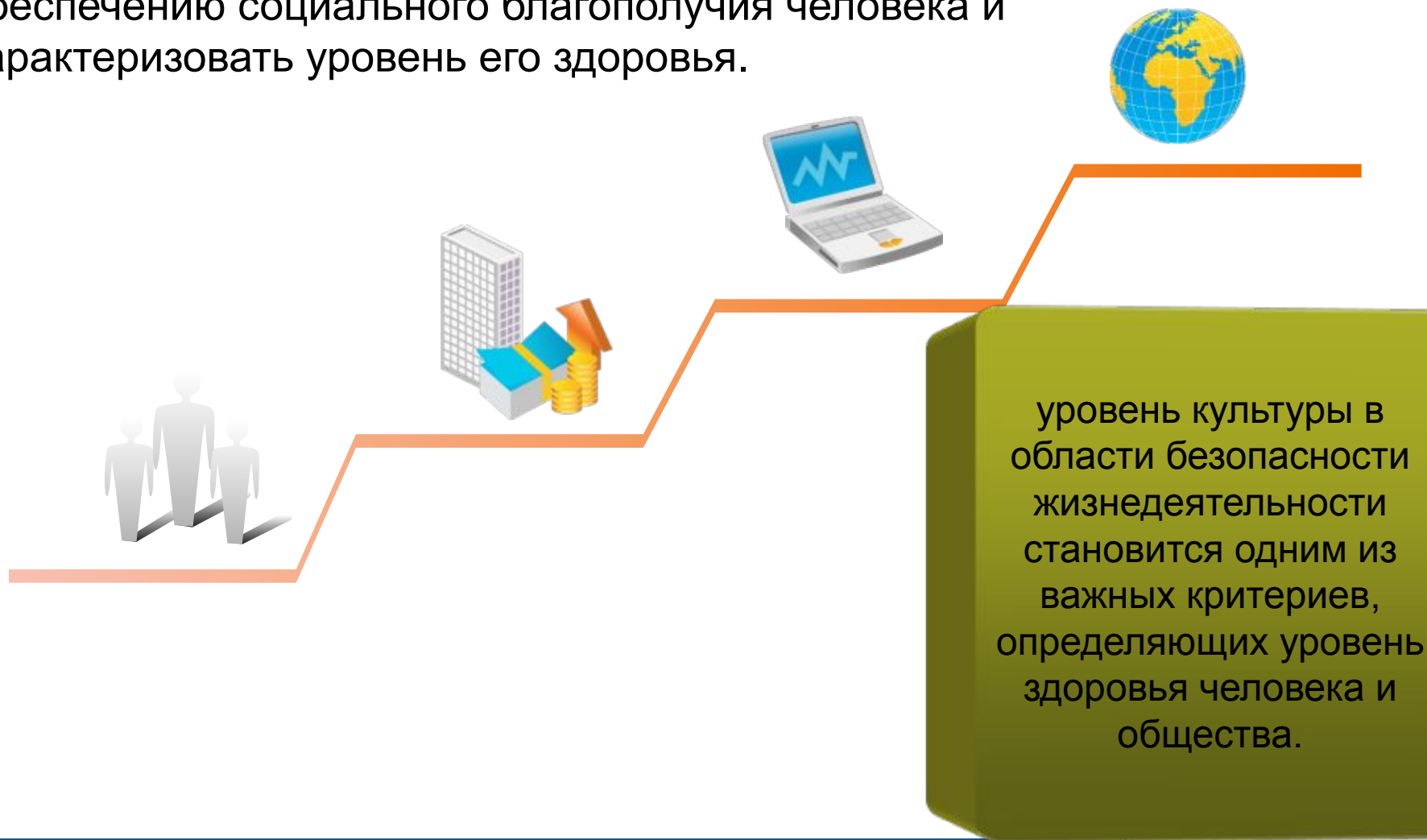
3 способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций.

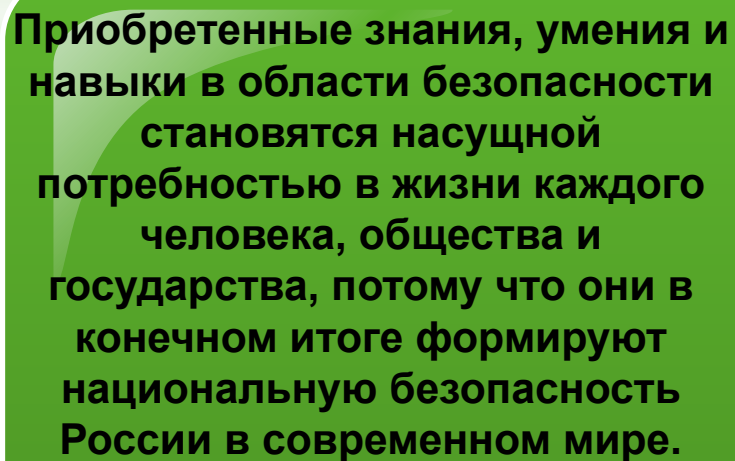
4 способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации.

5 знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.



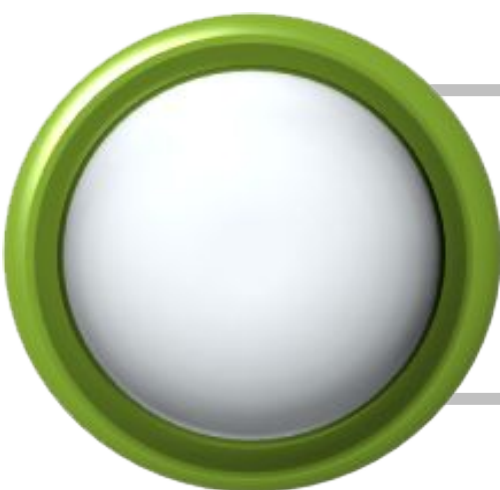
Постоянное повышение общего уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности будет способствовать обеспечению социального благополучия человека и характеризовать уровень его здоровья.





Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.



Умение человека обеспечить личную безопасность в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.

