

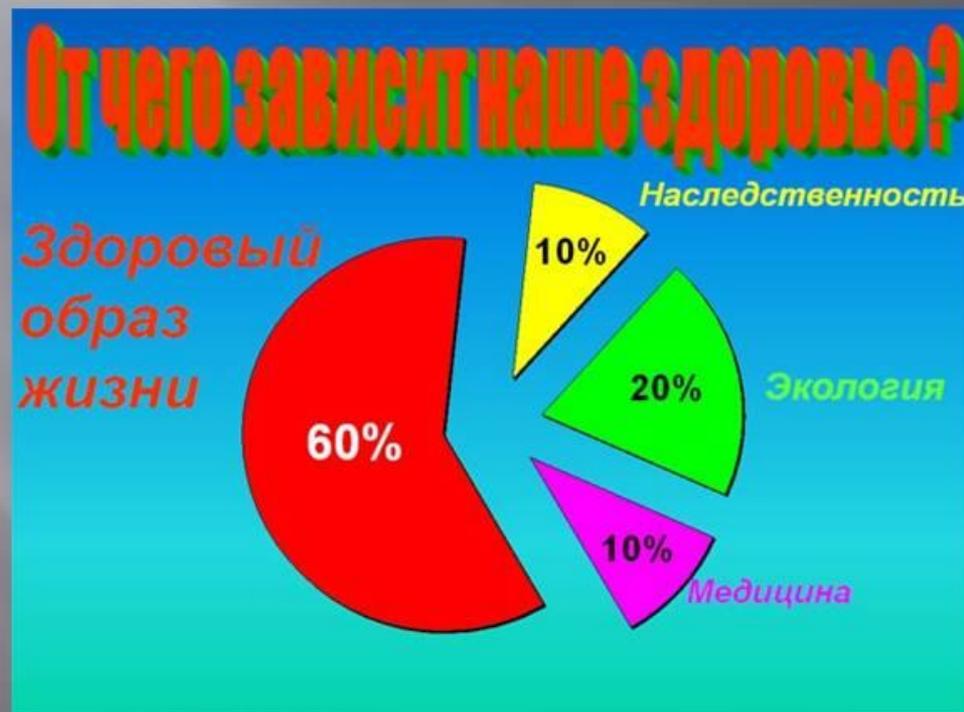
## способствующие уреплению и сохранению моего здоровья

### Физическое здоровье



Подготовил: ученица 8 А класса  
Гадалова Валерия

# От чего зависит наше здоровье?



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

1

правильное питание

2

соблюдение режима труда и отдыха

3

закаливание

4

личная гигиена

5

психическая и эмоциональная  
устойчивость

6

безопасное поведение дома, на улице,  
на работе

7

оптимальный уровень двигательной  
активности

8

отказ от саморазрушающего поведения

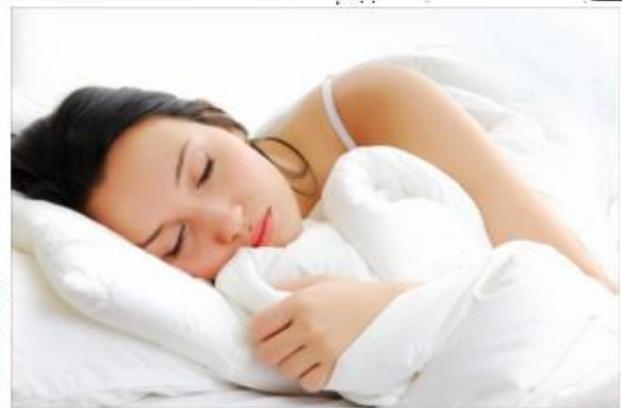
# Гигиена питания

- Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо: сохранять тело, особенно руки, в чистоте.  
Не грызть ногти.  
Не есть руками;
  - мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
  - перед приготовлением не хранить долго продукты;
  - стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;
  - предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержите ваш дом в чистоте; следите строго за своевременным удалением отходов и отбросов.



# Чередование труда и отдыха

- Очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха, соблюдать режим сна.
- Режим дня должен быть строго регламентирован. Надо вставать и ложиться в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.
- Работа не должна сопровождаться физическим и нервным напряжением. Поэтому, каждый человек должен очень ответственно подходить к режиму своего труда и отдыха.



результат несоблюдения режима:  
плохая работоспособность,  
сонливость, раздражительность, а  
далее - ослабленный иммунитет  
и нервный срыв.



## Соблюдение режима двигательной активности

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

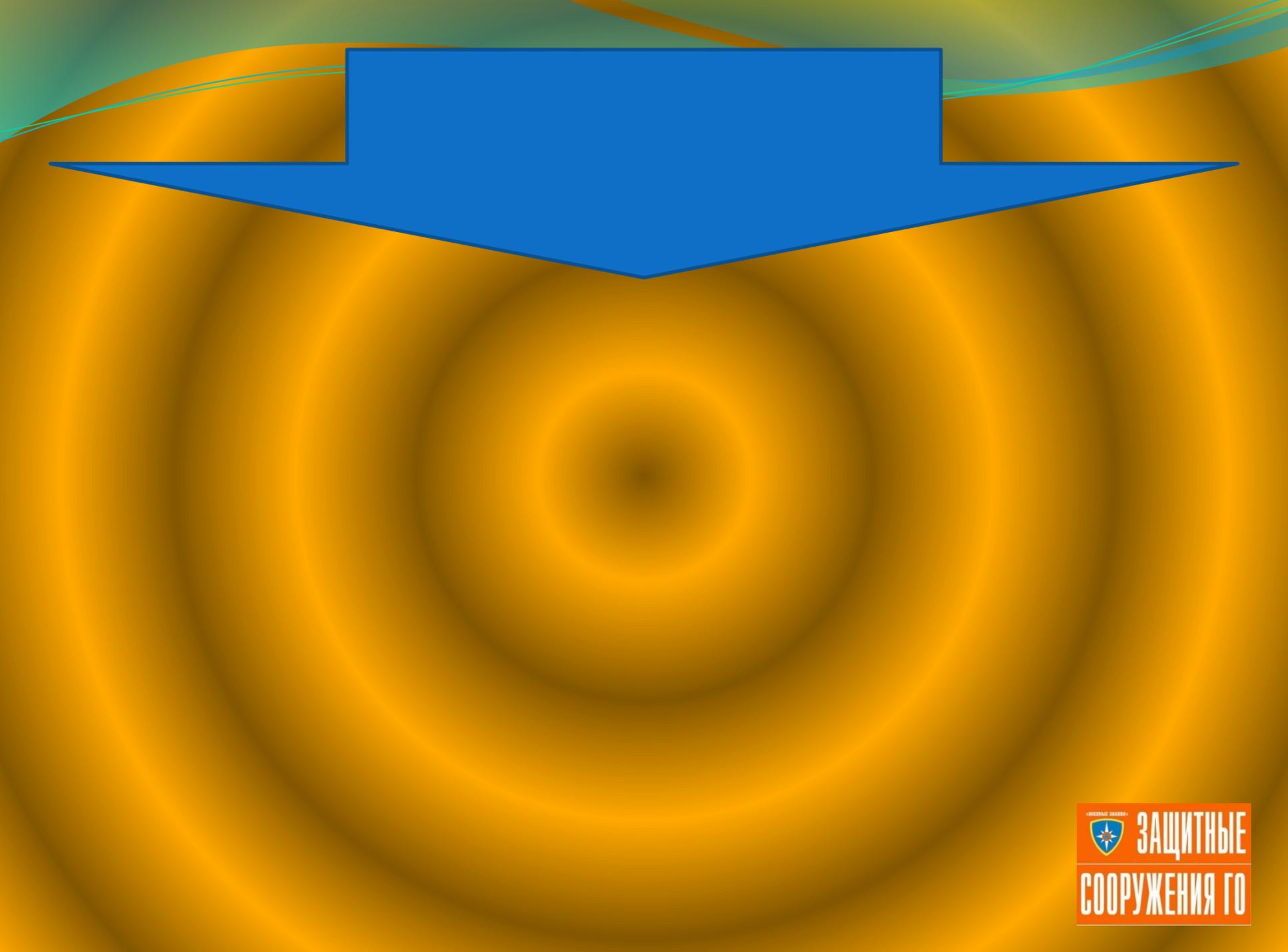
Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

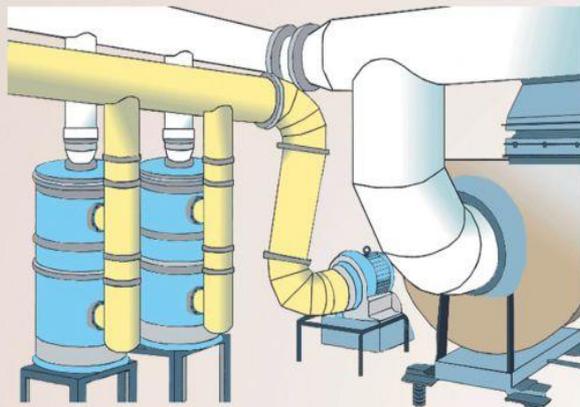
Чаще бывайте на природе.



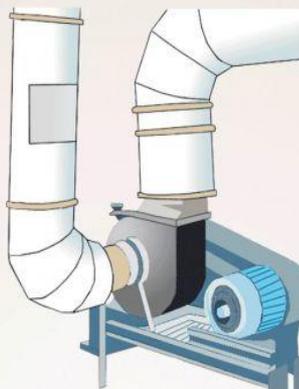


# ОБОРУДОВАНИЕ УБЕЖИЩ

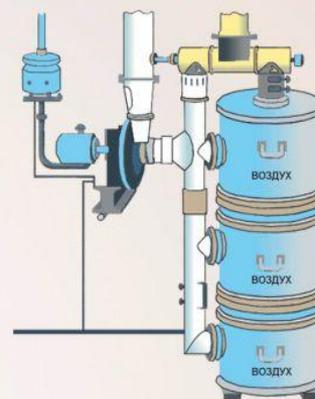
ФИЛЬТРОВЕНТИЛЯЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ УБЕЖИЩА



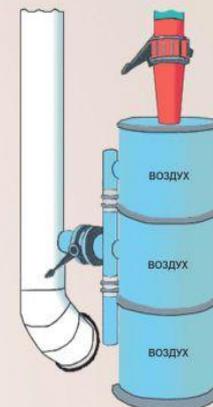
ОБЩИЙ ВИД ВЕНТИЛЯТОРА С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ



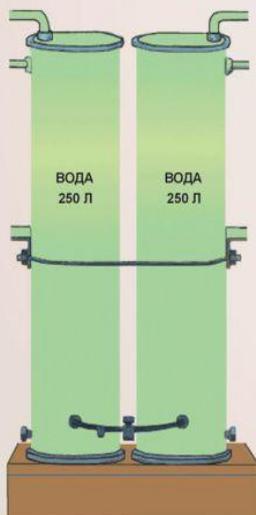
ФИЛЬТРОВЕНТИЛЯЦИОННЫЙ АГРЕГАТ



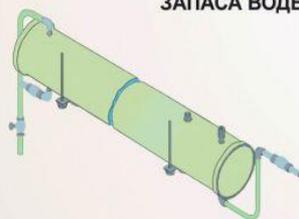
ОБЩИЙ ВИД РЕГЕНЕРАТИВНЫХ ПАТРОНОВ



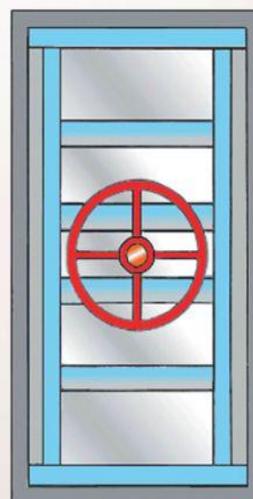
ВЕРТИКАЛЬНЫЙ БАК АВАРИЙНОГО ЗАПАСА ВОДЫ



ПОДВЕСНОЙ БАК АВАРИЙНОГО ЗАПАСА ВОДЫ



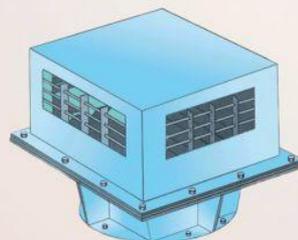
ЗАЩИТНО-ГЕРМЕТИЧЕСКАЯ ДВЕРЬ



ДИЗЕЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ



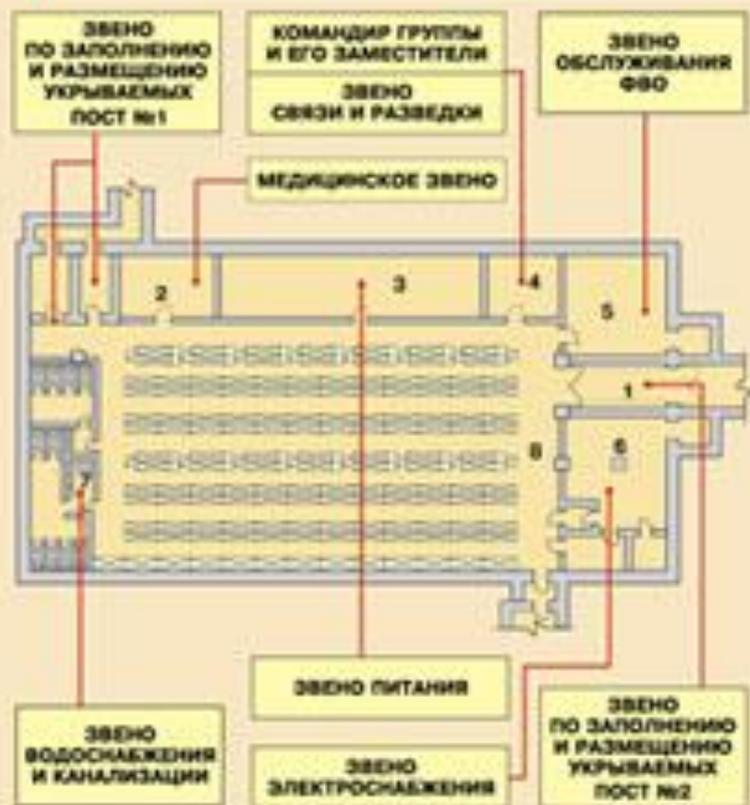
ПРОТИВОВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО ПЛАСТИНЧАТОГО ТИПА (МЗС)



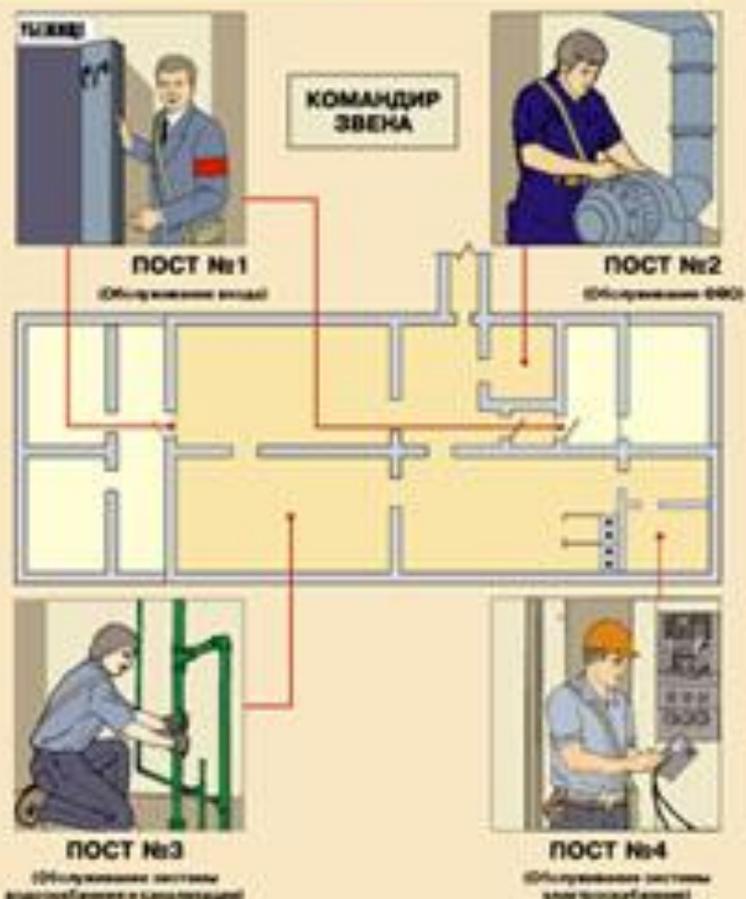
# СЛУЖБА УБЕЖИЩ И УКРЫТИЙ

Для обеспечения правильной эксплуатации убежищ и организации контроля за их содержанием в городах, районах и на объектах экономики создаются городские, районные и объектовые службы убежищ и укрытий гражданской обороны.

На объектах создаются группы и звенья по обслуживанию защитных сооружений



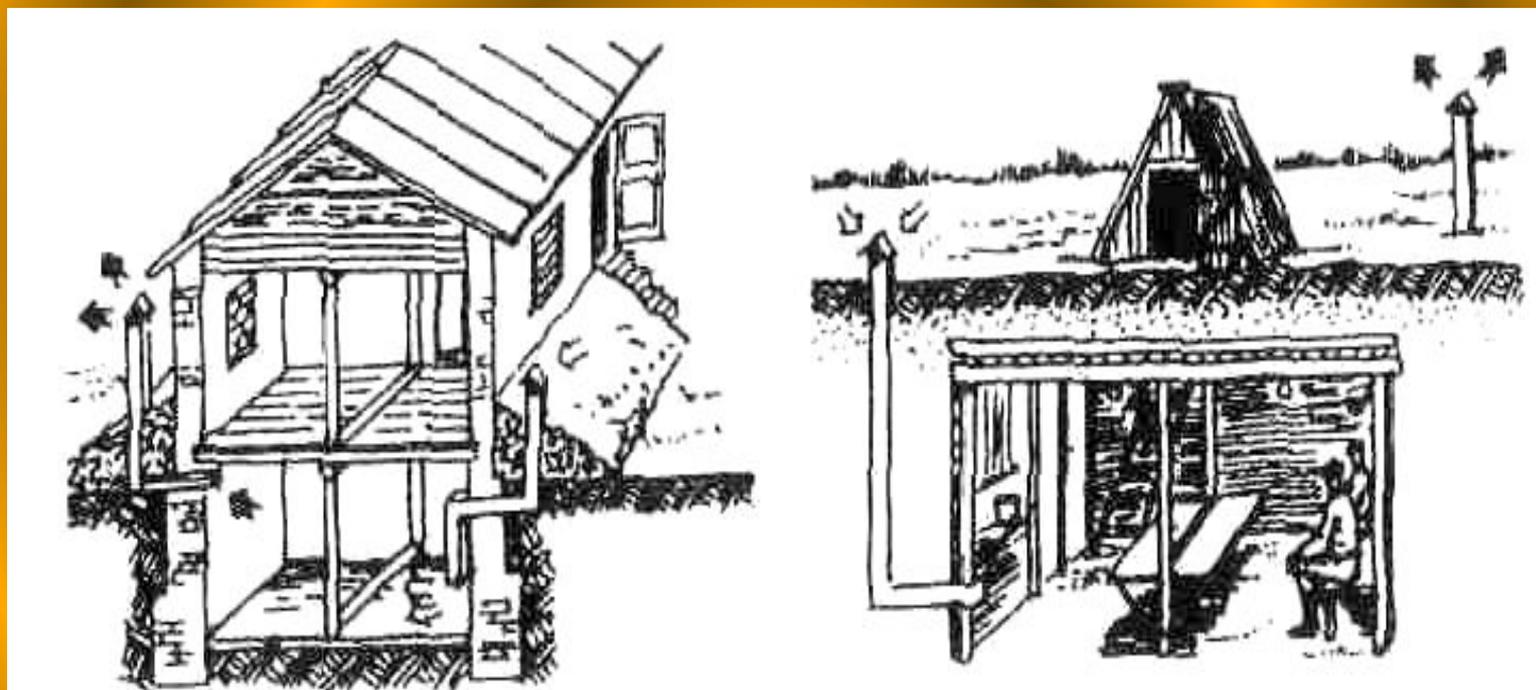
- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 — Тамбур-шлюз                  | 5 — Фильтровентиляционные помещения |
| 2 — Медицинский пункт            | 6 — Дизельная электростанция (ДЭС)  |
| 3 — Помещение для продовольствия | 7 — Санузел с умывальником          |
| 4 — Пункт управления             | 8 — Помещение для укрываемых        |



# Противорадиационные укрытия

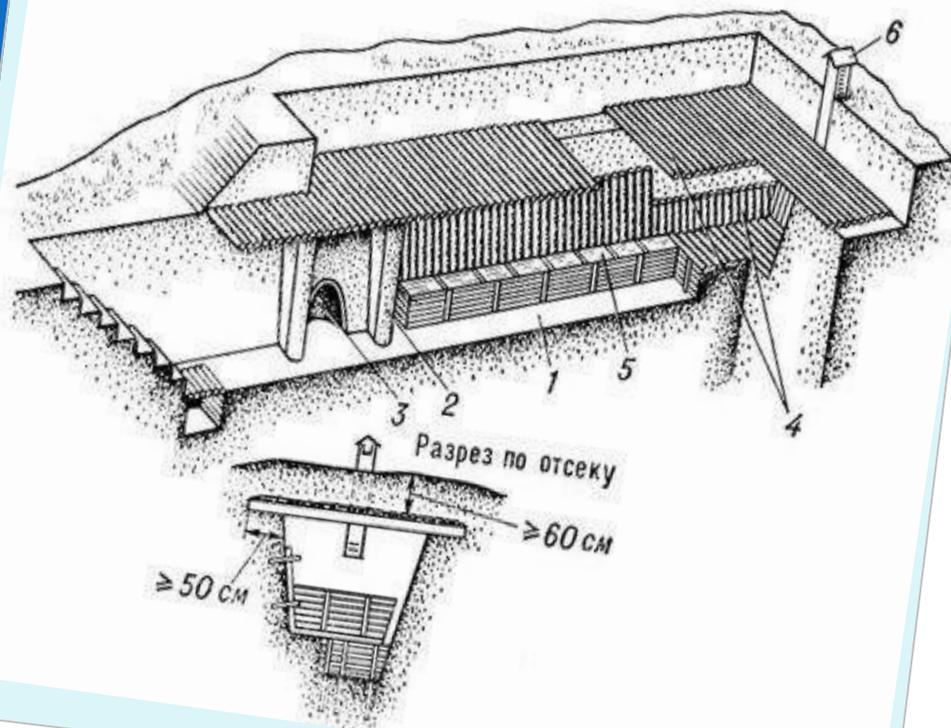
- ПРУ это защитные сооружения гражданской обороны, которые используются главным образом для защиты населения сельской местности и небольших городов
- Особенно удобно устраивать ПРУ в подвалах, в цокольных и первых этажах зданий, в сооружениях хозяйственного назначения (погребах, подпольях, овощехранилищах)

**Противорадиационные укрытия могут быть оборудованы в подвалах жилых домов , погребах**



## Противорадиационное укрытие

Овощехранилище  
используемое как  
ПРУ



**Погреб  
приспособленный  
под укрытие**

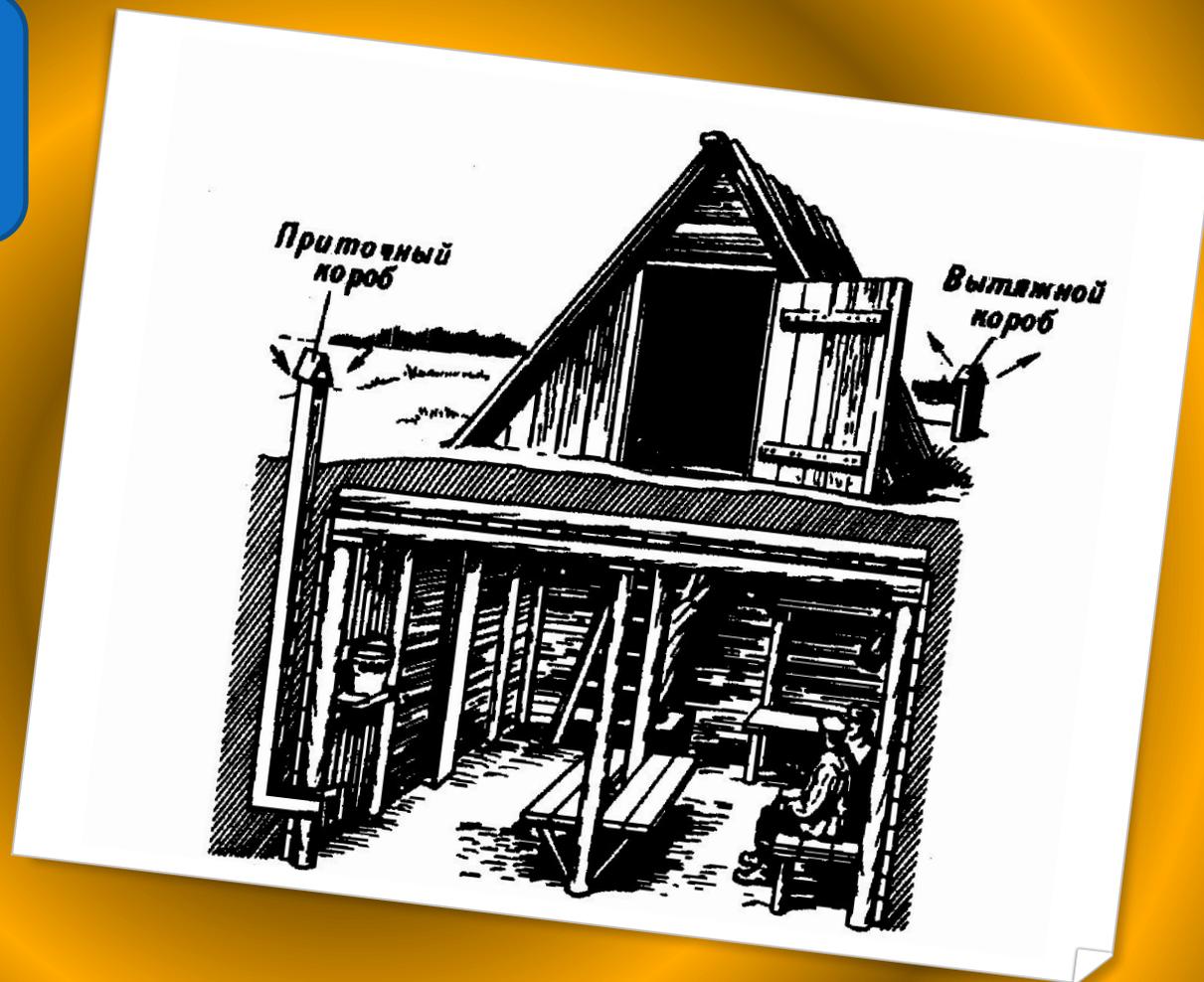
Основное  
помещение

Место для  
сидения

Вода

Приточный  
короб

Вытяжной короб



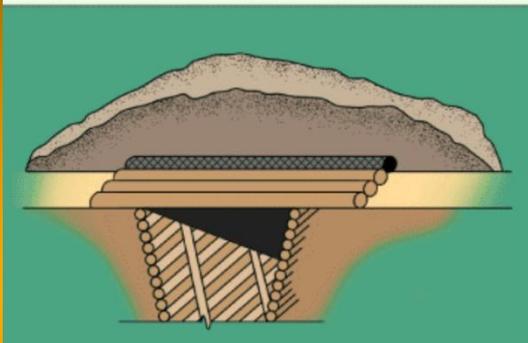
# ЗАПОМНИТЕ!!!

Дооборудование подвальных этажей и внутренних помещений зданий повышает их защитные свойства в несколько раз. Так, необорудованный погреб ослабляет ионизирующее излучение в 7 -12 раз, а оборудованный – 350 - 400 раз.

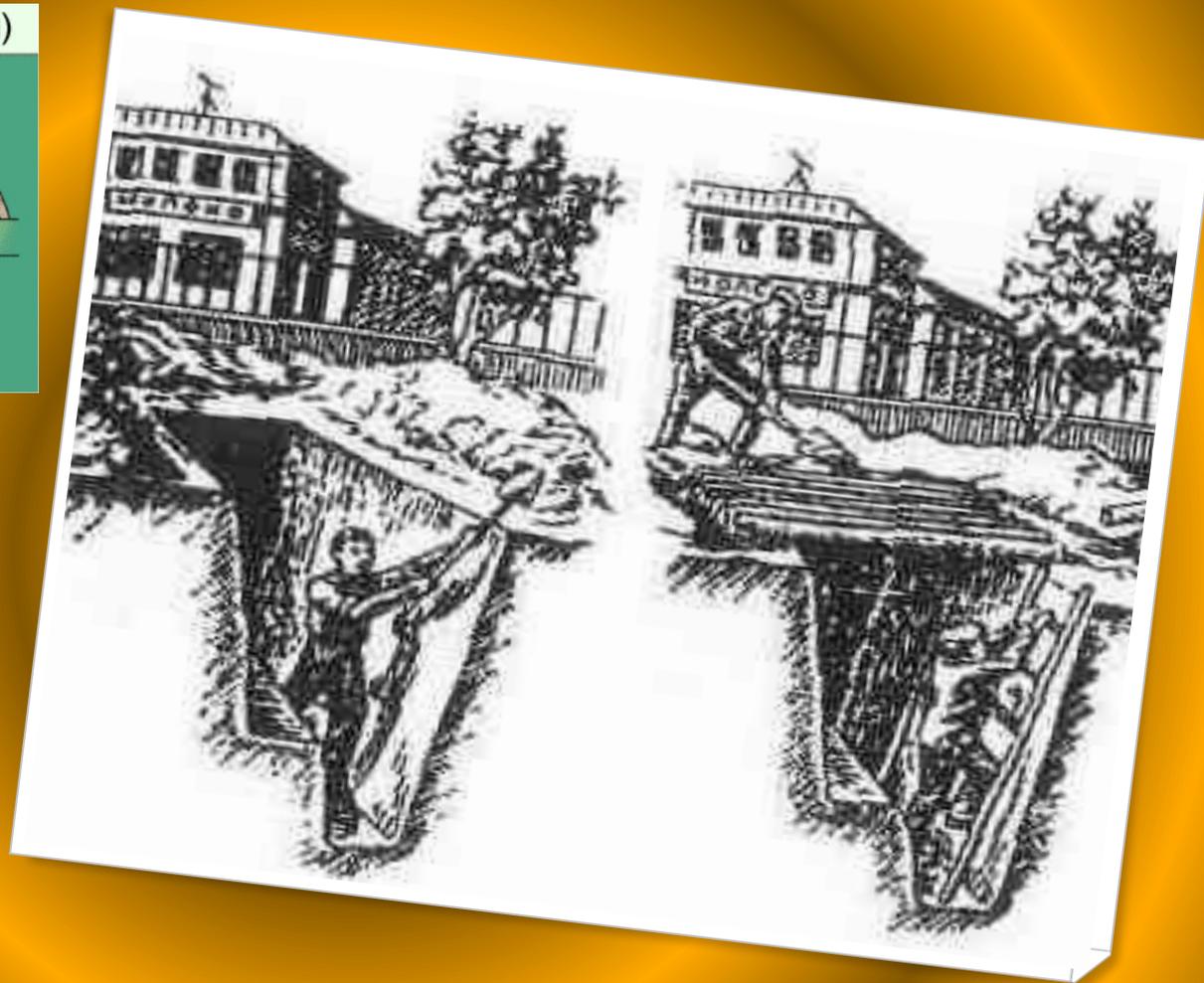
# СТАТИСТИКА

В настоящее время фонд защитных сооружений гражданской обороны составляет 33 тысячи убежищ и около 11 тысяч противорадиационных укрытий, что составляет около 80% от потребности. По данным МЧС

## Простейшие укрытия (щели)



Наиболее доступное простейшее укрытие являются щели. Возводится самостоятельно населением в местах проживания



**Перекрытые щели предохраняют от**  
непосредственного попадания на одежду и кожу  
людей радиоактивных осадков, а также от  
поражения обломками разрушающихся зданий.

**Щели рассматриваются как** промежуточный этап в  
обеспечении населения защитными сооружениями.  
В конечном итоге все население страны должно иметь  
возможность укрываться в более надежных сооружениях  
– убежищах и противорадиационных укрытиях.



## •Самостоятельная работа

### Три группы

1. Убежище
2. Противорадиационное укрытие
3. Перекрытая щель

**Цель :** определить сравнением лучшее укрытие от поражающих факторов

# Это должен знать каждый

## Некоторые правила поведения укрываемых в защитных сооружениях гражданской обороны.

1. Укрытие населения в защитных сооружениях производится по соответствующим сигналам оповещения органов ГОЧС
2. Заполнение защитных сооружений производится организовано и быстро. Люди размещаются в них по указанию коменданта (старшего) защитного сооружения
3. По истечению времени, указанного в речевой информации ГОЧС, заполнение сооружения прекращается, двери в него закрываются.
4. В защитных сооружениях необходимо строго соблюдать установленный режим и распорядок дня. Укрываемые должны беспрекословно выполнять все распоряжения коменданта (старшего). Укрываемым не разрешается без необходимости ходить по помещению укрытия, курить, самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать и закрывать двери. В защитных сооружениях необходимо соблюдать тишину.
5. При необходимости выхода из укрытия на зараженную местность следует использовать средства индивидуальной защиты.
6. Время пребывания людей в защитных сооружениях определяется органами ГОЧС. Они устанавливают порядок действия и правила поведения населения при выходе его из защитных сооружений. Команды об этом передаются в защитные сооружения по средствам связи.

**Спасибо за  
внимание!!!**