



# Урок по ОБЖ

Основные составляющие  
здорового образа жизни



# Учебные вопросы:

1. Физическая культура и здоровье
2. Личная гигиена
3. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье



# 1-вопрос

## Чтобы быть здоровым необходимо:

- Подвижные игры
- Занятие физической культурой и спортом
- Закаливающие процедуры



# Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма:

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

# Малоподвижный образ жизни приводит к гиподинамии

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
И ГИПОДИНАМИЯ



# Для размышления

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ



# Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %





Необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:

- Постепенно увеличить дозы закаливающих воздействий
- Регулярно провести закаливающие процедуры
- Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.



# Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма

- Закаливание воздухом



# Воздушные ванны



# Солнечные ванны



# Порядок приема солнечной ванны

- Первый раз до 20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1.5-2 часа



# Закаливание водой

- Закаливание носоглотки (полоскание горла прохладной, а затем холодной водой)
- Обливание стоп:
  1. Начинать с температуры 28-27 градусов
  2. Через каждые 10 дней снижать температуру на 1-2 градуса до 10 градусов



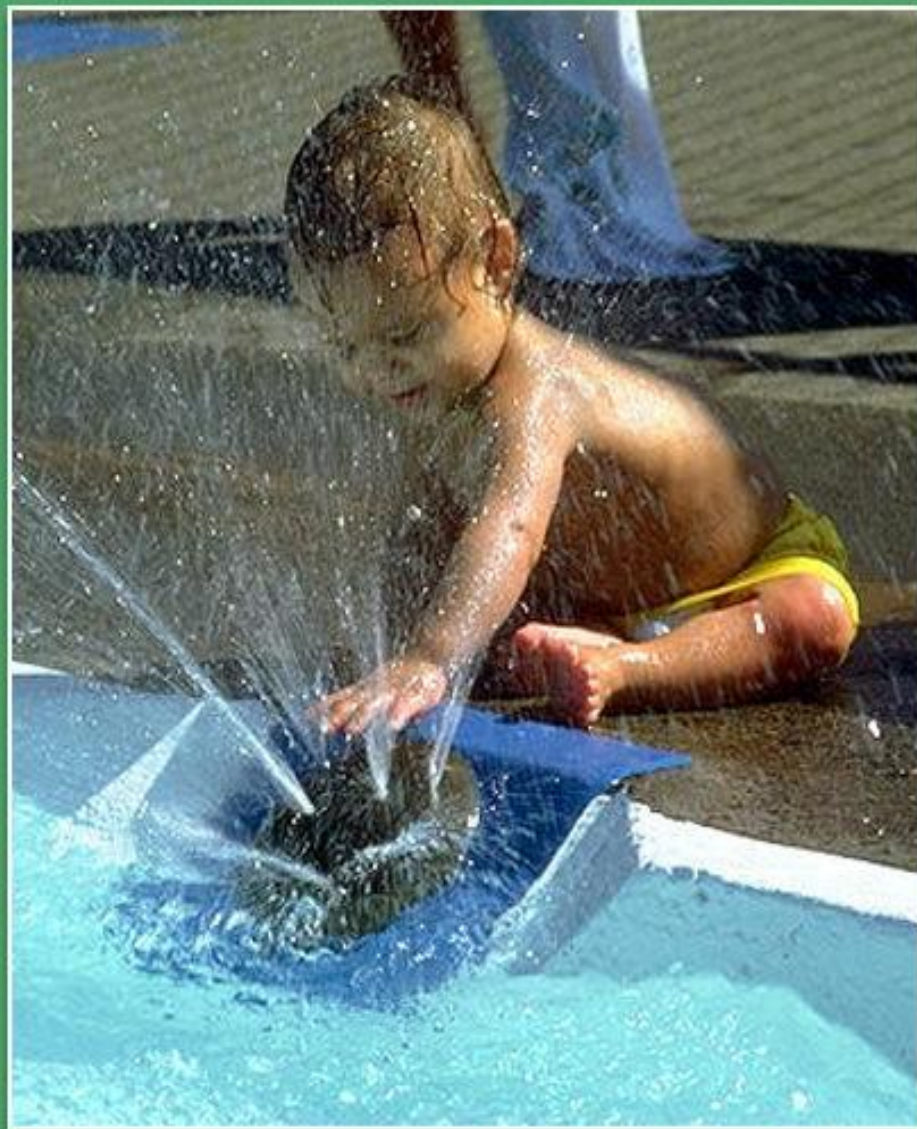
# Закаливание водой

- Ножные ванны:

1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная  $t$ - 30- 28 градус.
2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной  $t$ -воды 15-13 градусов



# ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ





# Хождение босиком

- Можно применить с поздней весны до осени. Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде.



# ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



# Обтирание

- Махровым полотенцем.
- Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.
- Начальная  $t$  32-30 зимой  
28-26 летом
- Конечная  $t$  22-20 зимой  
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки



# Обливание водой

- Начальная  $t$  +30 градусов
- Снижают температуру каждые 10 дней



# Купание в водоемах



# Использование повышенной температуры бани



2-вопрос

Личная гигиена



# Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта





# Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



# Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки

- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду



Кожа должна быть чистой и  
красивая



Не забудьте и о волосах



Не забудьте и о зубах



# Гигиена питания

- Для справки
- За 70 лет человек съедает и выпивает:
  - 2.5 т белков
  - 2 т жиров
  - 10 т углеводов
  - 0.2-0.3 т поваренной соли
  - 50 т воды







# Продукты делятся:

- Животного происхождения



# Растительного происхождения



# Рацион должен быть разнообразным



# Правильное питание залог к здоровью



# Суточное распределение рациона

- 4-разовое питание
  - 1-й завтрак 20-30%
  - 2-й завтрак 10-25%
  - Обед 40-50%
  - Ужин 15-20%



# Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
  1. Растворяет многие химические вещества
  2. Из организма выводит шлаки
  3. Участвует терморегуляции



# Вода должна быть:

- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура  
воды для питья – 7-12 градусов



# Вода может содержать:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита – пить кипяченую воду





# Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия
- Одежда должна соответствовать:



# Климатическим условиям

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

# Характеру работы



# Не затрудняющий кровообращению и дыханию



# Лучшим материалом являются натуральные ткани.

- Недостатки искусственных волокон:
  1. Плохо впитывает влагу
  2. Статическое электричество

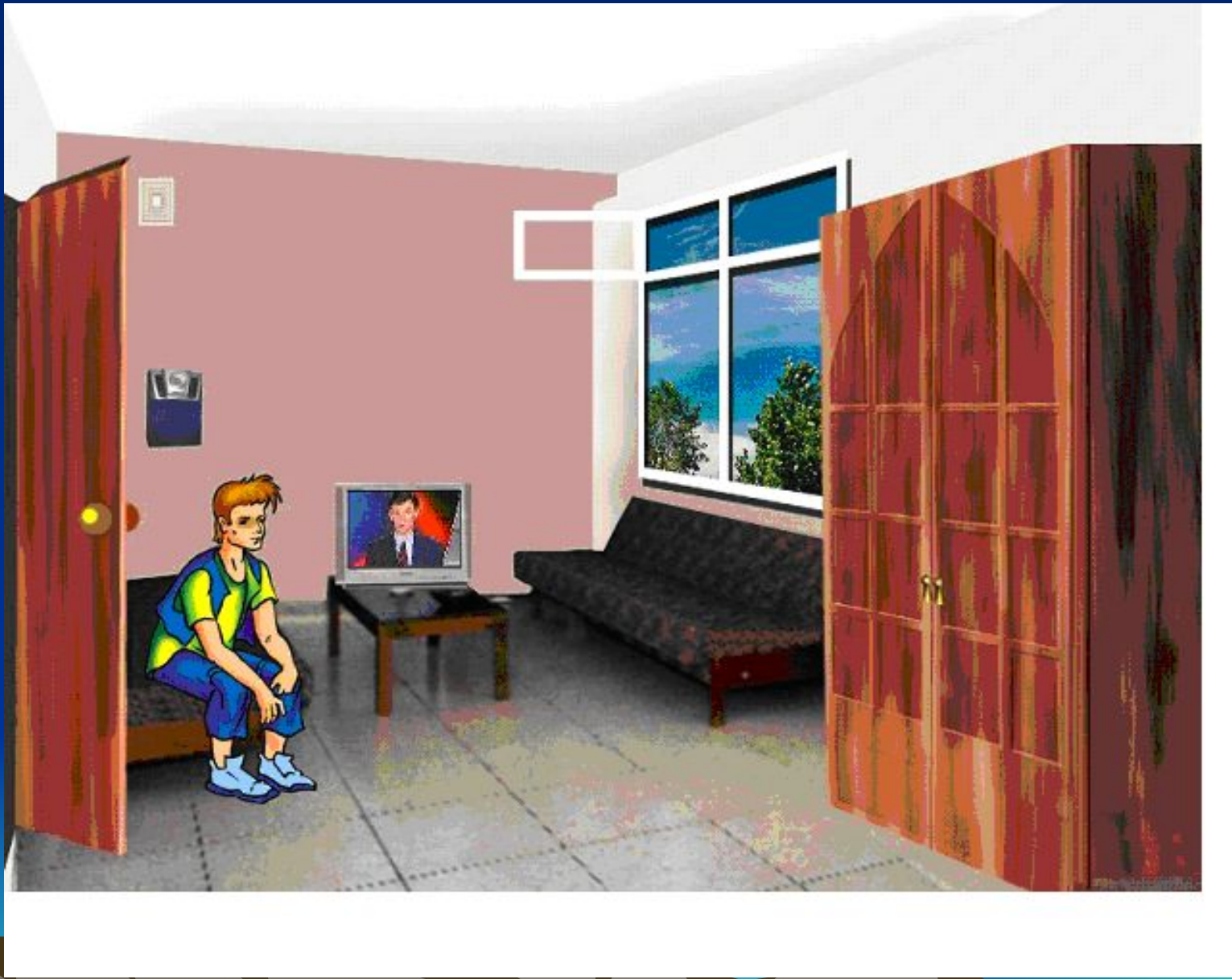


# Гигиена жилища.

## Гигиенические требования жилище:

- Достаточно просторным и сухим
- Хорошо освещенный солнечным светом
- Проветриваться
- Незагрязненную воздушную среду
- Температура 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой





# ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

- Что включает в себя личная гигиена?
- Как ухаживать за кожей?
- Расскажите о гигиене питания
- Что знаете о гигиене одежды?
- Гигиена жилища.





3-вопрос

Вредные  
привычки



# Понятие о привычках

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществлении которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности



# Понятие о вредных привычках

- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

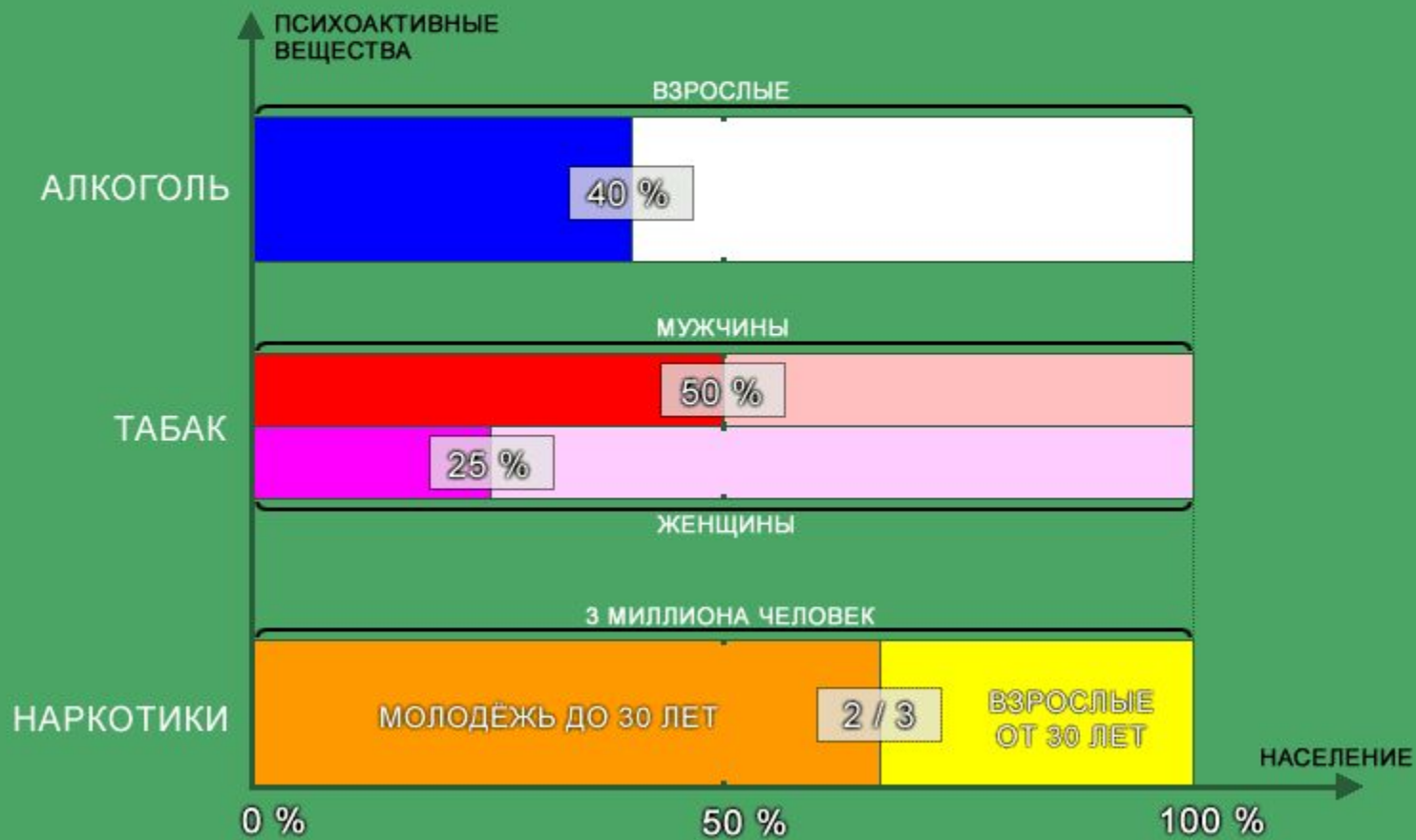


К ним относятся: табакакурение,  
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



# СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



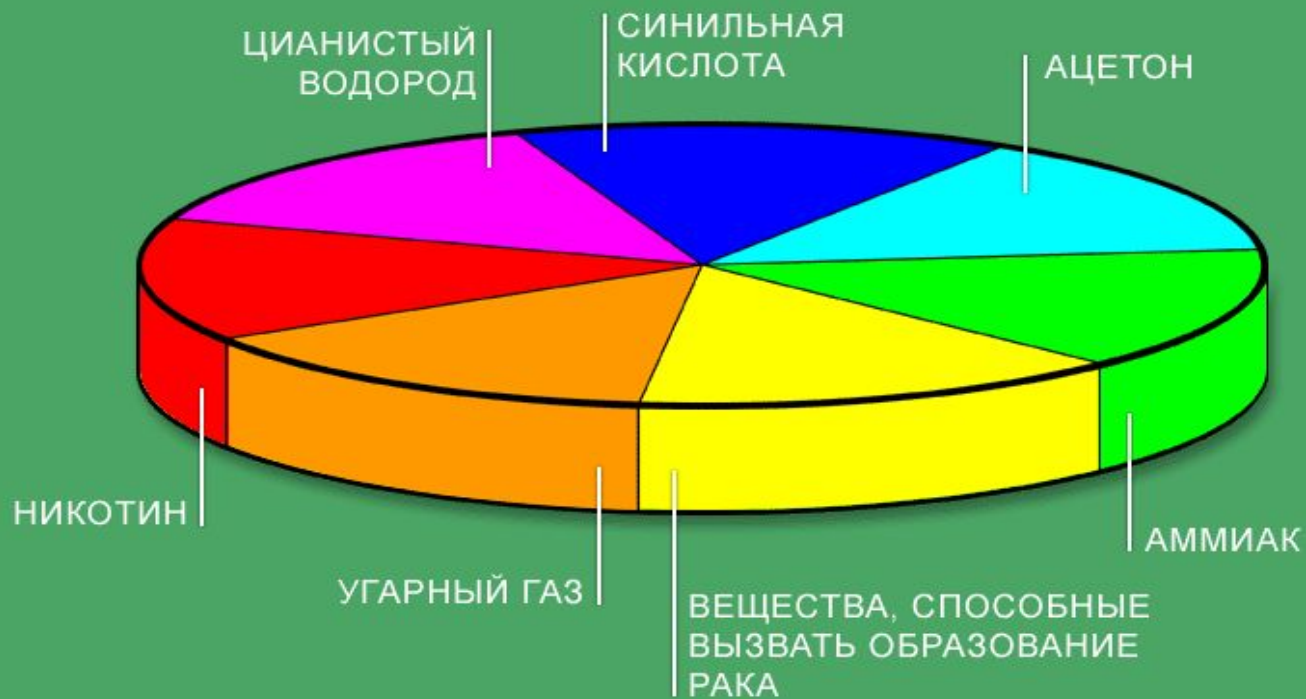
# Курение - одна из вреднейших привычек.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



# Курение

## СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Курение ведет к  
НИКОТИНОМАНИИ, ЗАВИСИМОСТЬ  
дыхательного центра  
ГОЛОВНОГО МОЗГА ОТ  
стимулирующих его работу  
веществ содержащихся в  
табачном дыме





# Курящий человек – раб сигарета



# При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От воздействия табачного  
дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-  
сосудистая система



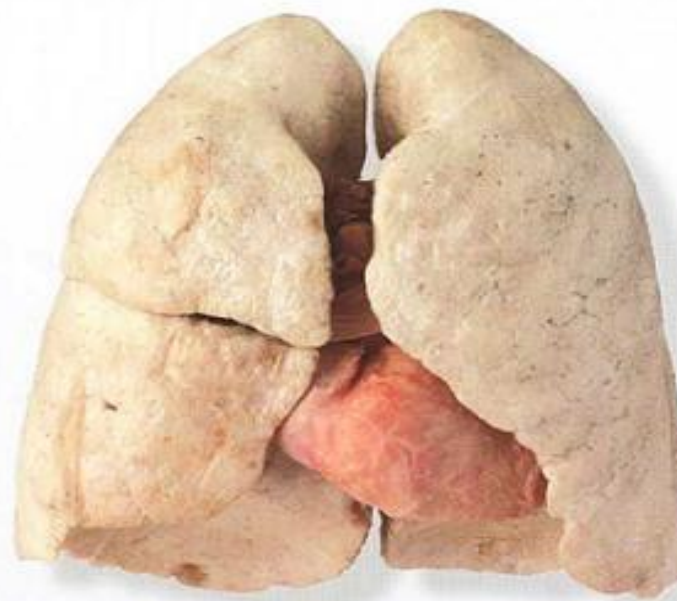
# О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru




**Курить - это круто!**




**Да конечно!**

<http://forum.academ.org/>

# Это надо знать!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



*Курение является фактором риска  
сердечно-сосудистых заболеваний  
(атеросклероз и инфаркт миокарда).*

*в 13 раз чаще заболевают Стенокардией*



*в 12 раз -Инфарктом миокарда*

# Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица



# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом



# АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



# Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма



# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

# Алкоголик



# Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние



# Первая помощь при отравлении алкоголем

- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь




Наркомания - (от греч.  
оцепенение, сон, безумие) – это  
хроническое заболевание,  
вызванное употреблением  
наркотиков

Признаки наркомании:

непреодолимое влечение к приёму  
наркотиков;  
тенденция к повышению  
количества принимаемого  
вещества



# Наркомания и токсикомания

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
  - Признаки наркомании и токсикомании:
    - Психическая зависимость
    - Физическая зависимость
    - Изменение чувствительности к наркотику
- 



# Официальная статистика

ГОС  
НАРКО  
КОНТРОЛЬ  
РОССИИ

- *Россия является крупнейшим рынком героина в Европе. Общее число лиц, употребляющих наркотики в России составляет от 3 до 4 млн., треть из которых – лица, злоупотребляющие героином.*
- *В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.*
- *В марте 2006 был опубликован ежегодный доклад Международного комитета по контролю за наркотиками (МККН) при ООН, где было сказано, что в России официально зарегистрировано 500 тыс. наркоманов, но по данным МККН, общее количество лиц может достигать 6 млн., или 4% численности населения. 2 млн. российских наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет.*



# Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



# Последствия наркомании

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

## ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

# Признаки наркотического отравления

- Повышение мышечного тонуса
- Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет
- Покраснение кожи



# Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

**ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ**  
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению  
комплекса сердечно-  
лёгочной реанимации

**ПРИ СОХРАНЕНИИ**  
сердечной деятельности

немедленно вызвать  
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку  
активированного угля

# ОТВЕТИТ НА ВОПРОСЫ:

1. Что такое вредные привычки?
2. Какие компоненты содержит табачный дым?
3. Кто такие пассивные курильщики?
4. В чем различие между пьянством и алкоголизмом?
5. Расскажите о наркомании и токсикомании



# Домашнее задание:

- Дать характеристику вредным привычкам.



Из перечисленных ниже явлений  
выберите признаки острого отравления

**НИКОТИНОМ:**

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| а) горечь во рту;    | ж) слабость и      |
| б) покраснение глаз; | недомогание;       |
| в) покашливание;     | з) потеря          |
| г) кашель и          | ориентировки;      |
| головокружение;      | и) увеличение      |
| д) тошнота;          | лимфатических      |
| е) отек лица;        | узлов;             |
|                      | к) бледность лица. |





# Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются

## признаками алкогольного отравления:

- а) ухудшение слуха;
- б) головокружение, тошнота и рвота;
- в) пожелтение кожи;
- г) отсутствие реакции зрачков на свет
- д) уменьшение сердечных сокращений и снижение артериального давления;
- е) отсутствие речи;
- ж) возбужденное или депрессивное состояние;
- з) повышение температуры.



Из перечисленных ниже признаков  
выберите указывающие на наркотическое

отравление:

а) тошнота и рвота;

д) кровотечение из

б) повышение

носа;

мышечного тонуса;

е) покраснение кожи;

в) головокружение;

ж) насморк;

г) сужение зрачков и

з) горечь во рту.

ослабление их

реакции на свет

