

# Введение

ЗОЖ

# Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)

изучает риски

**В**

**повседневной**

**жизни и при**

**чрезвычайны**

# Цель

защита человека и

обеспечение

комфортных

условий

жизнедеятельности

# Задачи:

- 1. Идентификация опасности**
- 2. Способы защиты**
- 3. Средства защиты**
- 4. Непрерывный контроль и мониторинг среды**
- 5. Моделирование и прогнозирование ЧС**
- 6. Обучение населения**
- 7. Национальная и мировая**

**Безопасность – это...**



**...знать, как спасти себя.**

**Среда обитания -**

**окружающая**

**среда**

**человека**

**Опасность –**

**негативное**

**свойство**

**способное**

**причинить**

**ущерб**

# Потенциальная опасность

-

ВОЗМОЖНОСТ

Ь

ВОЗДЕЙСТВИ



**Безопасность –**

**состояние**

**деятельности,**

**исключающее**

**опасность**

**Здоровье –**

**ПОТРЕБНОСТЬ**

**ЧЕЛОВЕКА**

# Факторы, влияющие на здоровье:

1. Биологические
2. Окружающая среда
3. Служба здоровья
4. Индивидуальный образ  
жизни

**ЗОЖ –**

**образ жизни**

**человека**

# Самодисциплина

—

**способность**

**заставить себя**

**предпринимать**

**действия**

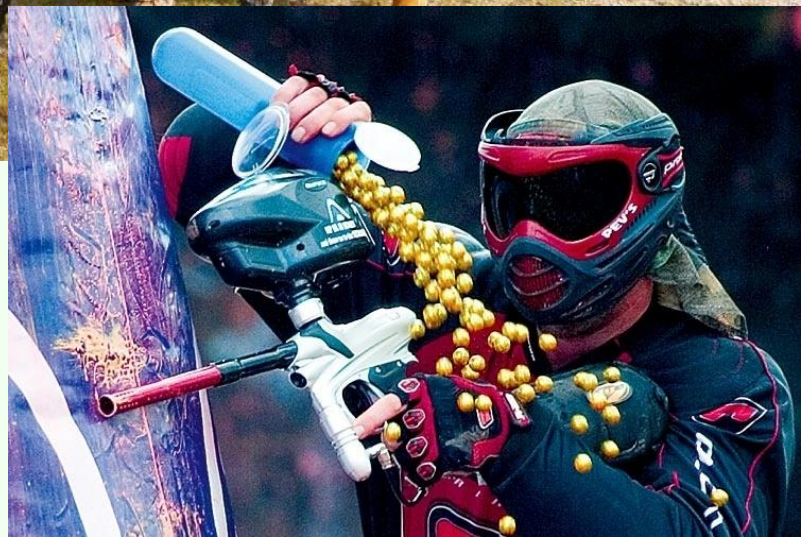
# Семь составляющих ЗОЖ:

## 1. Режим

## жизнедеятельнос ти

Режим – распорядок жизни

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



**Биологические**

**ритмы –**

**периодические**

**изменения**

**биологических**

**процессов**



# Работоспособно СТЬ

два подъема:

с 8 до 12 и

с 16 до 18

# Сон не компенсируется ничем

## Часы сна

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Далее сон бессмысленный.

# МИФ



В выходные  
можно отоспаться  
за всю неделю.

# ПРАВДА



Спать  
нужно 7–8 часов  
ежедневно.



# МИФ



Чем больше  
мы спим,  
тем лучше.

# ПРАВДА



Сон  
дольше 8 часов  
вызывает вялость.

# 2. Двигательный

## режим

утренняя зарядка,

пешие прогулки,

физкультура

в колледже







**ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!**

## МИФ



НЕОПРЕНОВЫЕ КОСТЮМЫ  
ПОМОГАЮТ СЖИГАТЬ ЖИР  
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

## ПРАВДА



«ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ»  
МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ  
ЗДОРОВЬЮ.



# МИФ

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ  
для меня и подруги

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

**ПЛАН ТРЕНИРОВОК  
ПОДРУГИ ПОМОЖЕТ  
ПОХУДЕТЬ И МНЕ.**

# ПРАВДА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПЛАН

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

**ПЛАН ТРЕНИРОВОК  
СОСТАВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВСЕХ  
ИНДИВИДУАЛЬНО.**



# Установите соответствие

**Аэробная  
тренировка**

велосипедны  
е гонки

поднятие  
тяжестей

лыжные гонки

волейбол

бег на  
длинные  
дистанции

бег на  
короткие  
дистанции

плавание

**Анаэробная  
тренировка**

# **3. Общая гигиена организма:**

**уход за телом, одеждой  
и обувью, жилищем и  
рабочем местом,  
индивидуальные  
предметы быта**

# БЕРЕГИ ЗУБЫ



Сладковозов - ученик  
Чистить зубы не привык.  
У него печальный вид -  
Зуб испорченный болит.



А у Пастухина Вовы  
Зубы - шлы и здоровы,  
Видно, мальчику не лень -  
Чистить зубы каждый день.

**Ученик! Запомни это. Зубы чисть по вечерам,  
Если нужно - за советом обращайся к докторам.**

**Безопасность – это...**



**...одеваться по погоде.**

© 2017 МЧС РОССИИ

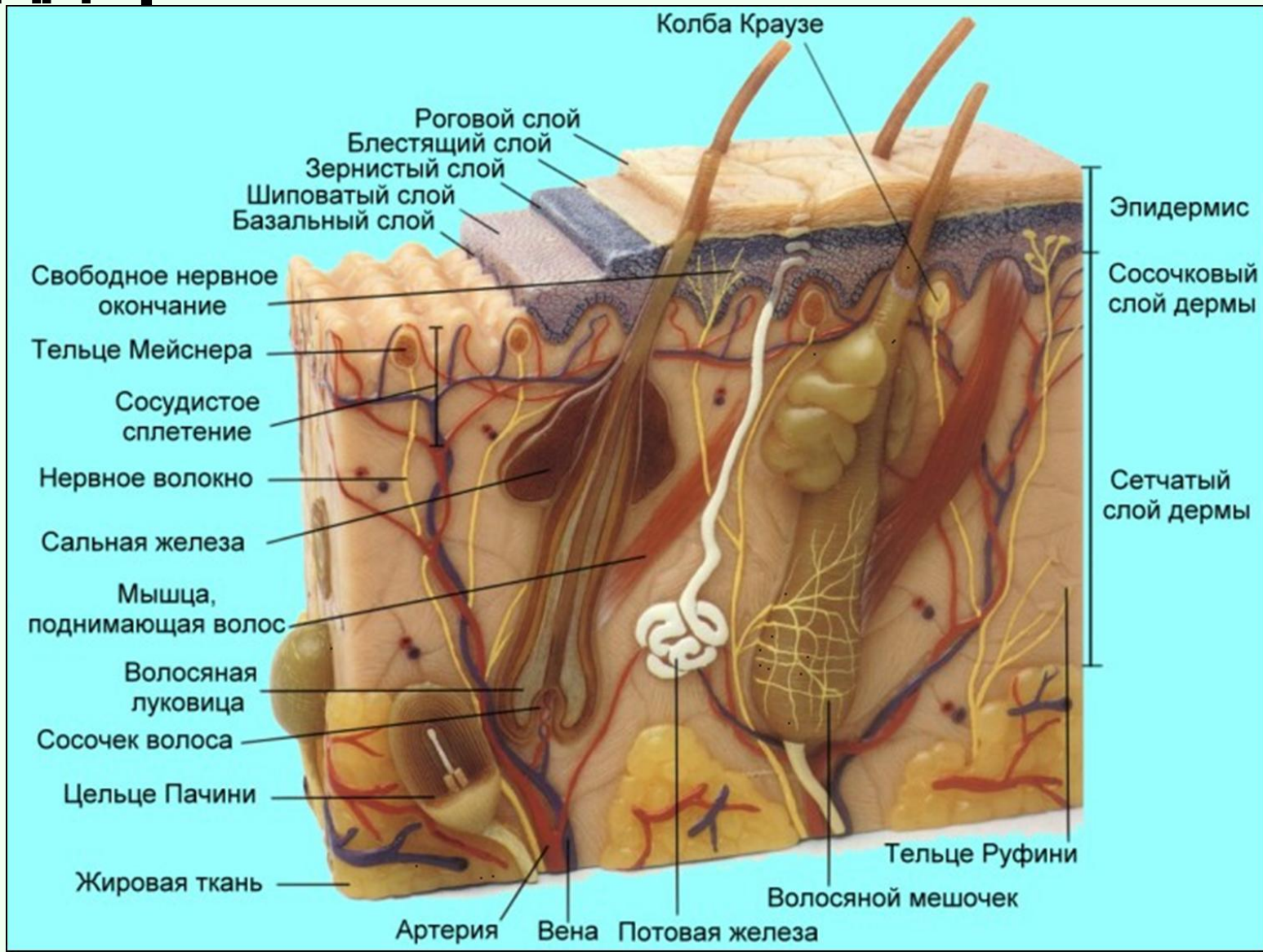
**67**



# Уход за телом –

## поддержание чистоты кожного

п



# МИФ



Пот может  
выводить из  
организма  
токсины.

# ПРАВДА



Потовые железы  
нужны для  
охлаждения  
организма.

# **4. Закаливание - комплекс приемов для тренировки организма**

# Три способа:

1. Прохладный воздух
2. Вода
3. Солнечные ванны





# 5. Состояние окружающей среды







# Мусор не должен определять нашу культуру

TRASH  
SHOULDN'T  
DEFINE OUR  
CULTURE.

GREENPEACE   
[greenpeace.org/etrilife/en/](http://greenpeace.org/etrilife/en/)

TRASH  
SHOULDN'T  
DEFINE OUR  
CULTURE.

GREENPEACE   
[greenpeace.org/etrilife/en/](http://greenpeace.org/etrilife/en/)



中国移动手机广场



中国移动手机广场



# При непосредственном влиянии:

- Температурная инверсия
- Кислотные дожди
- «Шумовое загрязнение»
- Недостаток ультрафиолета:
  - Не вырабатывается витамин D
  - Не вырабатывается меланин
  - Не убиваются микроорганизмы в каплях воды

**б. Отказ от**

**вредных**

**привычек**

**В идеале их**

**отсутствие**



# 7. Рациональное питание

Первый закон: равновесие  
получаемой и расходуемой  
энергии

Второй закон: соответствие  
химического состава  
пищевого рациона  
физиологическим  
потребностям организма

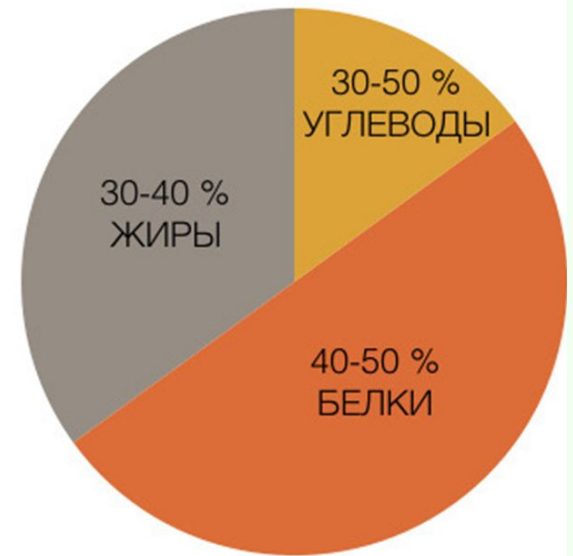
# Диаграммы массы



**Набор массы**



**Норма**



**Похудение**

**сбалансированная:**

**зерновые,**

**стручковые,**

**животного**

**происхождения,**

**овощи, фрукты**



## МИФ



ЕСЛИ ЕСТЬ  
ТРЕНИРОВКИ, ТО ОБРАЗ  
ПИТАНИЯ НЕВАЖЕН.

## ПРАВДА



ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА  
МОЖНО ДОСТИГНУТЬ, ЕСЛИ  
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

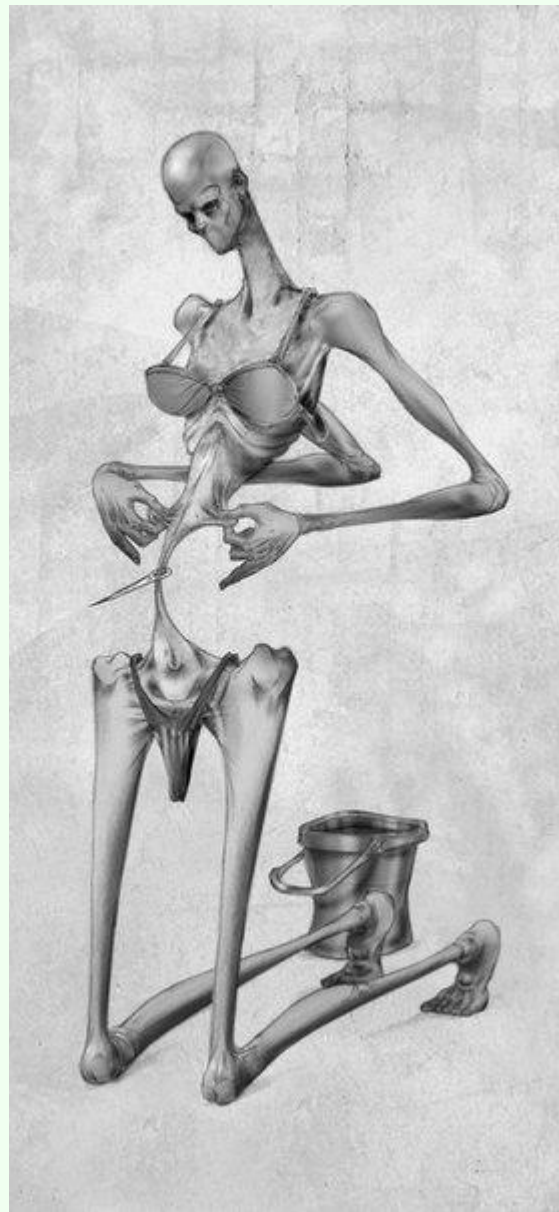
# Нормы потребления

Приложение 1. Нормы физиологических потребностей человека (в день)

Группа	КФА	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г			Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									
				Всего	животных	Жиры, г		Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	Ниацин, мг	Фолат, мкг	В12, мкг
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
0-3 мес (г/кг м)			115	2,2	2,2	6,5	13	400	300	55	4	3	0,04	30	400	3	10	0,3	0,4	0,4	5	40	0,3
14-17 ю.			3000	98	59	100	425	1200	1800	300	15	15	0,13	70	1000	15	2,5	1,5	1,8	2	20	200	3
14-17 д.			2600	90	54	90	360	1200	1800	300	18	12	0,13	70	800	12	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3
Мужчины																							
1	1,4	18-29	2450	72	40	81	358	800	1200	400	10	15	0,15	70	1000	10	2,5	1,2	1,5	2	16	200	3
		30-39	2300	68	37	77	335																
		40-59	2100	65	36	70	303																
Женщины																							
1	1,4	18-29	2000	61	34	67	289	800	1200	400	18	15	0,15	70	800	8	2,5	1,1	1,3	1,8	14	200	3
		30-39	1900	59	33	63	274																
		40-49	1800	58	32	60	257																
Престарелые																							
Мужчины	60-74		2300	68	37	77	335	1000	1200	400	10	15	0,15	80	1000	15	2,5	1,4	1,6	2,2	18	200	3
	от 75		1950	61	33	65	280	1000	1200	400	10	15	0,15	80	1000	15	2,5	1,2	1,4	2,2	15	200	3
Женщины	60-74		1975	61	33	66	284	1000	1200	400	10	15	0,15	80	800	12	2,5	1,3	1,5	2	16	200	3
	от 75		1700	55	30	57	242	1000	1200	400	10	15	0,15	80	800	12	2,5	1,1	1,3	2	13	200	3
Дополнительно																							
Беременные			+350	30	20	12	30	300	450	50	20	5	0,03	20	200	2	10	0,4	0,3	0,3	2	200	1
Кормящие			+500	40	26	15	40	400	600	50	15	10	0,05	40	400	4	10	0,6	0,5	0,5	5	100	1



One in three people with anorexia will die of it.  
Dare to talk about it. 08.92.70.12.36



# Социална реклама против анорексии

# Рекомендуется есть понемногу 4ре раза в день в одно и то же время

<b>Прием пищи</b>	<b>Распреде ление суточного рациона %</b>	<b>Время для приема пищи час</b>	<b>Суточная норма продуктов на одного человека гр.</b>
<b>Завтрак</b>	<b>25</b>	<b>7-8</b>	<b>125-200</b>
<b>Обед</b>	<b>35</b>	<b>12-14</b>	<b>150-300</b>
<b>Полдник</b>	<b>15</b>	<b>16-17</b>	<b>25-40</b>
<b>Ужин</b>	<b>25</b>	<b>18-20</b>	<b>125-200</b>



# МИФ



После обеда  
хорошо  
прилечь отдохнуть.

# ПРАВДА



Сон после сытной еды  
приводит к набору  
лишнего веса.

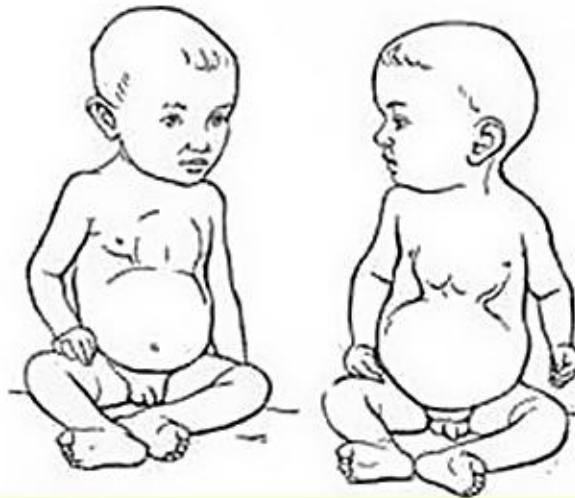


# АВИАМИНОЗ

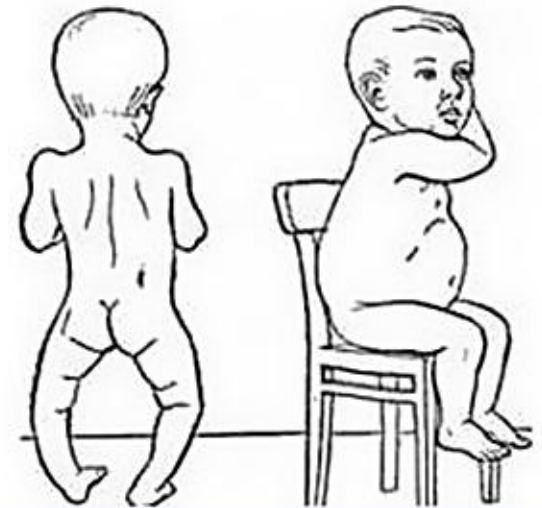
## тяжелая форма витаминовой недостаточности



Квадратная форма  
головы при рахите



Рахитическая грудная  
клетка



О-образные ноги и  
«Лягушачий живот»  
(кифоз) при рахите

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

# ГИПОВИТАМИНОЗ

—

**незначительная**

**нехватка**

**ВИТАМИНОВ**

# Суточный расход энергии

Наименование работ	Расход, ккал
Одевание и раздевание	0,0281
Уборка постели и личная гигиена	0,0329
Зарядка	0,0648
Прием пищи	0,0236
Езда в общественном транспорте сидя	0,0236
Лекции	0,0243
Сон	0,0155
Отдых сидя	0,0229
Активный отдых	0,1071

# **Суточные энергозатраты:**

**Расход (ккал) \* Время  
(минуты) \* Масса тела (кг) +  
5-10 % (неучтенные)**

**Например:**

**Лекция  $0,0243 * 90 * 70 = 153,09 +$   
 $7,6545 (5\%) = 160,7445$**