



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



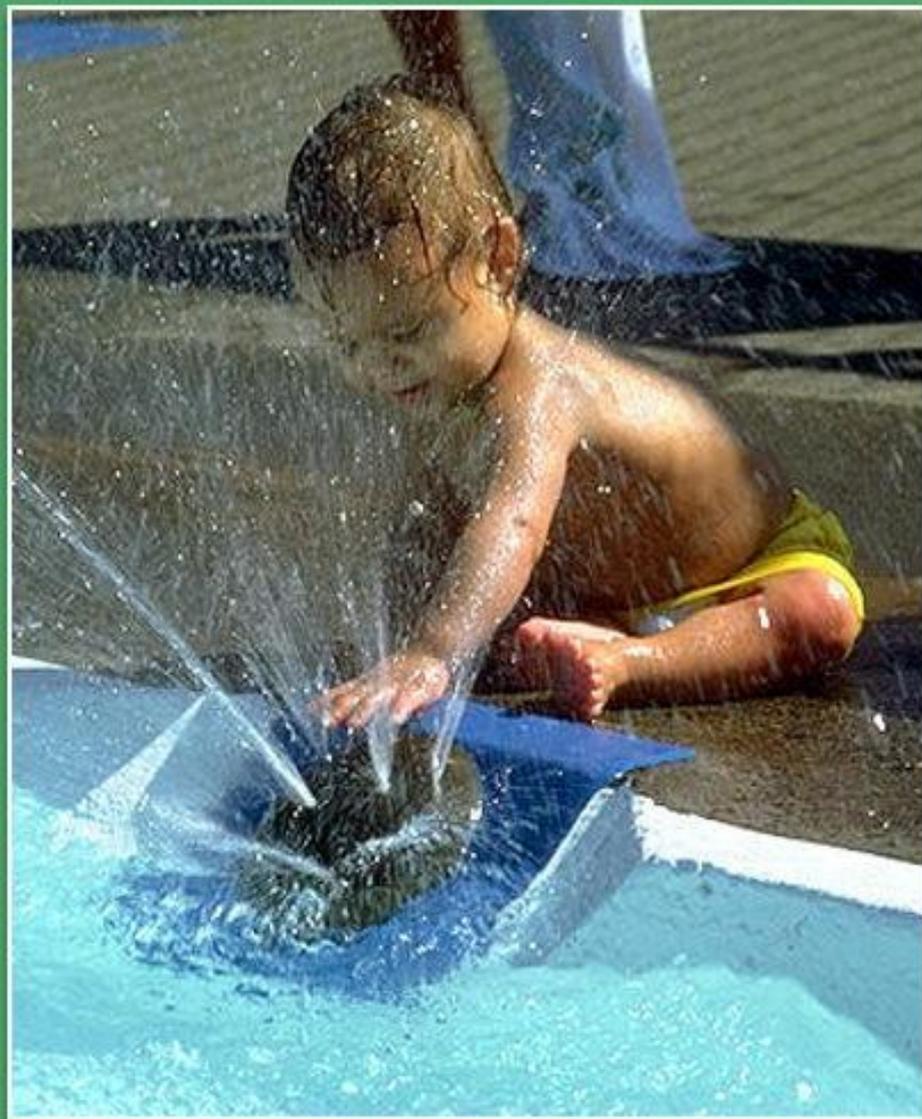
Закаливание водой

- 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

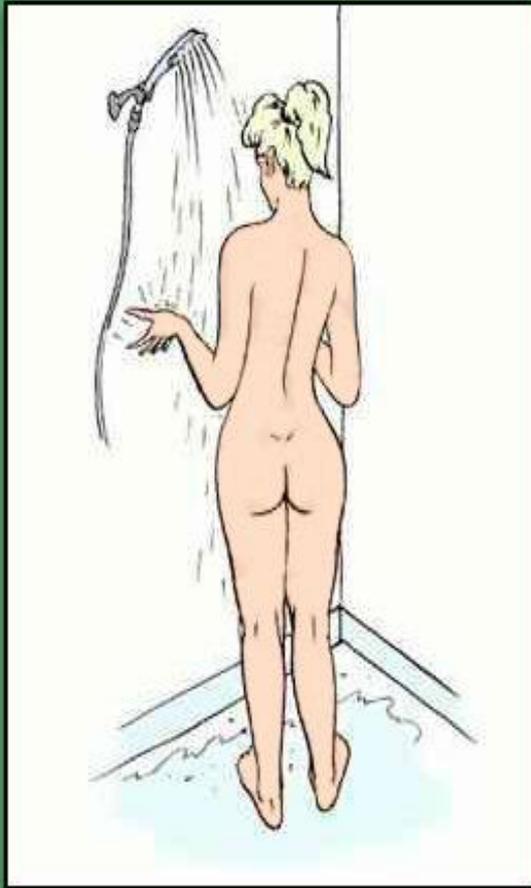


Хождение босиком

- 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

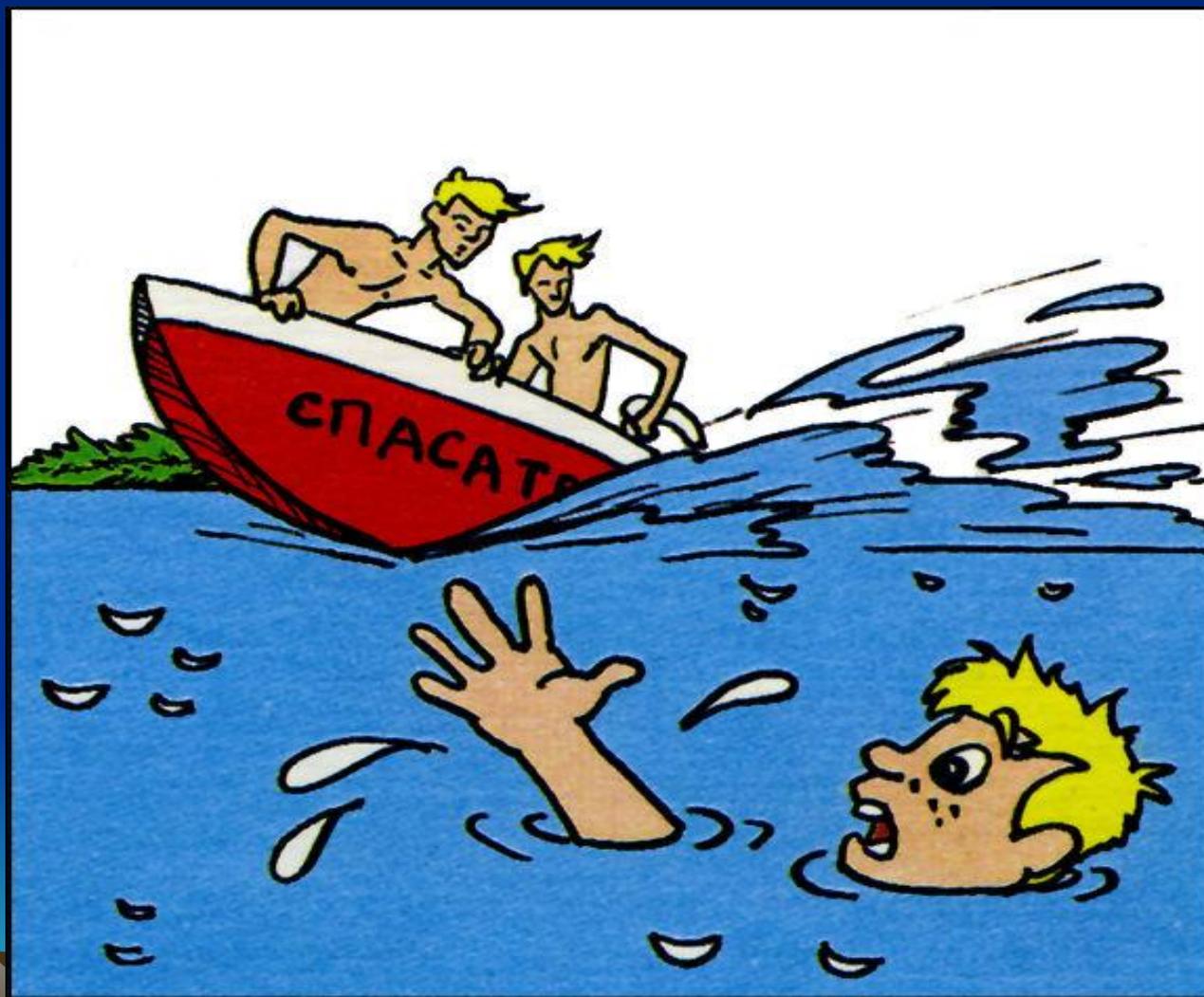


Обливание водой

- 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

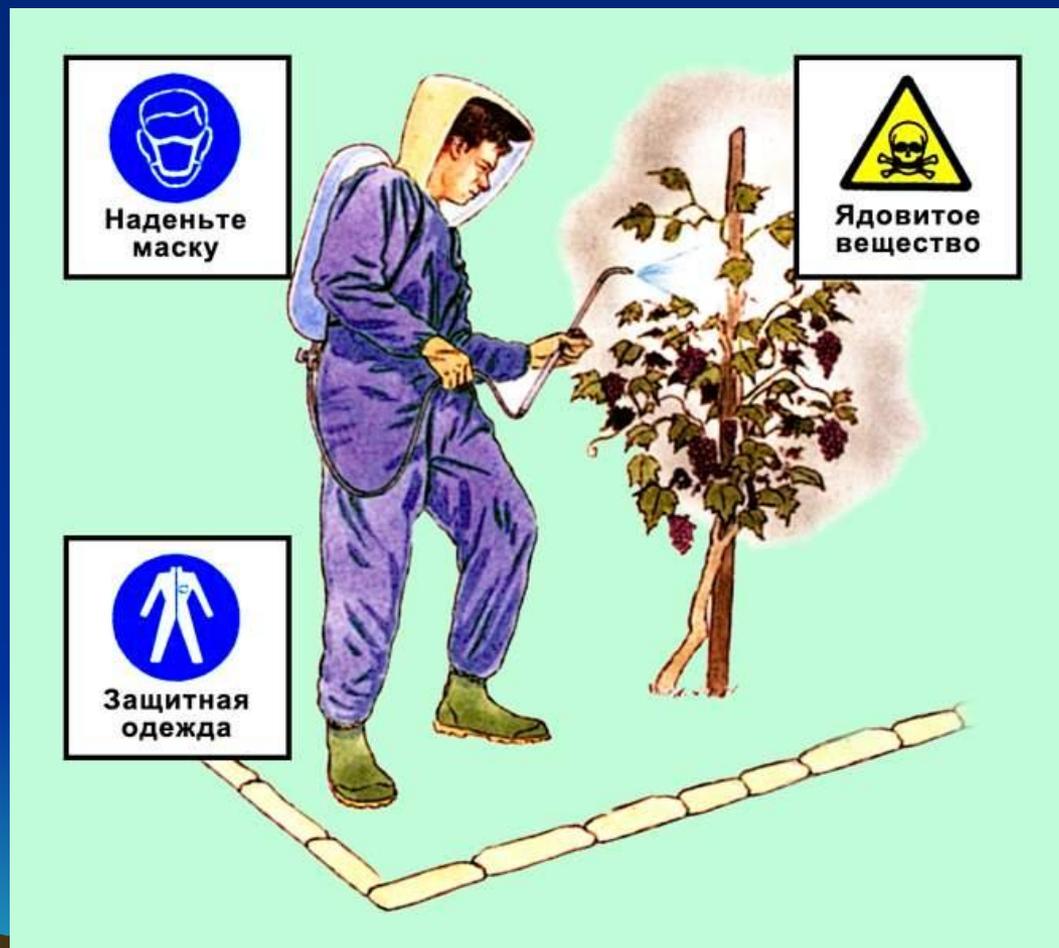


ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Характеру работы



Не затрудняющий кровообращению и дыханию



Лучшим материалом являются натуральные ткани.

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

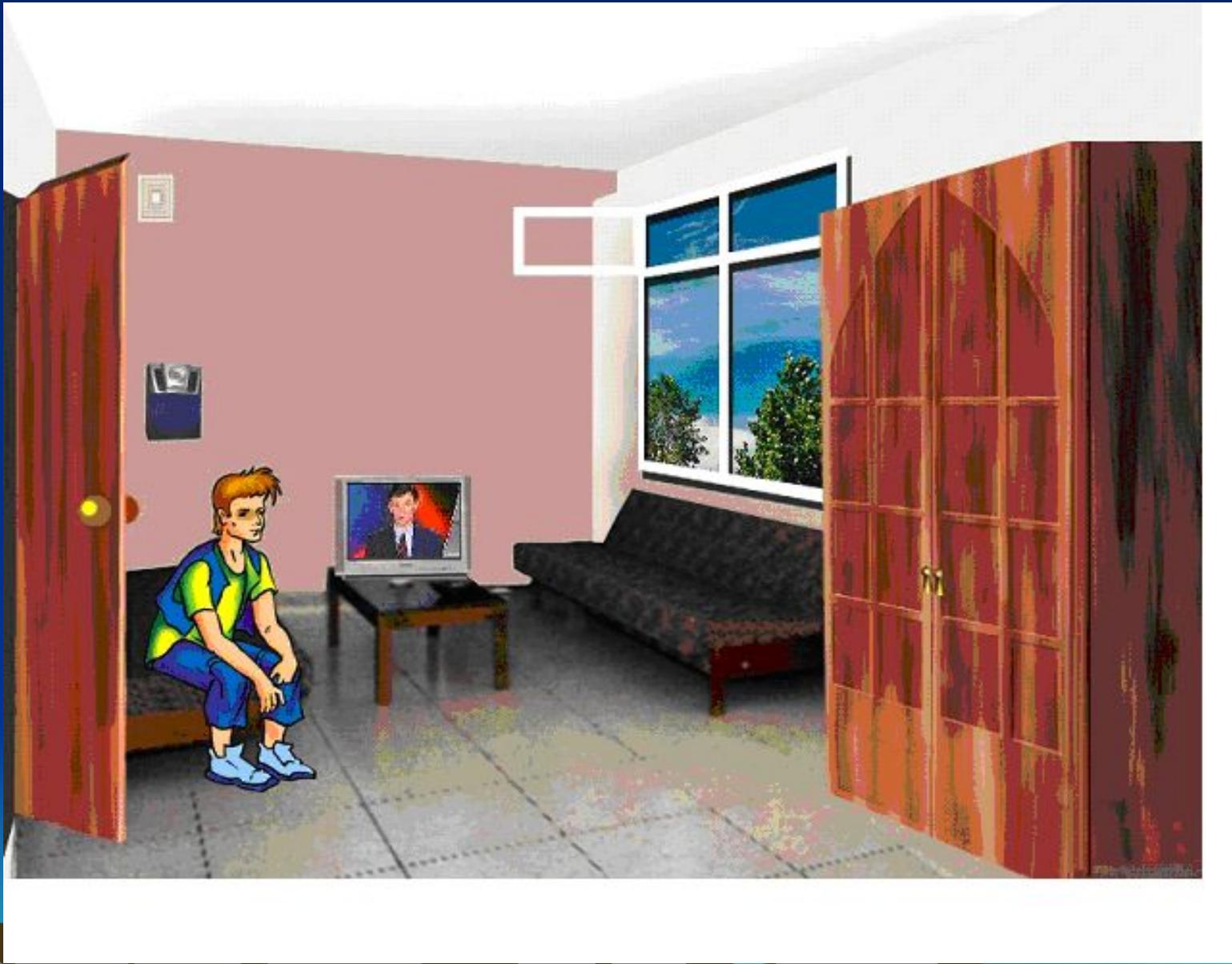


Гигиена жилища.

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)

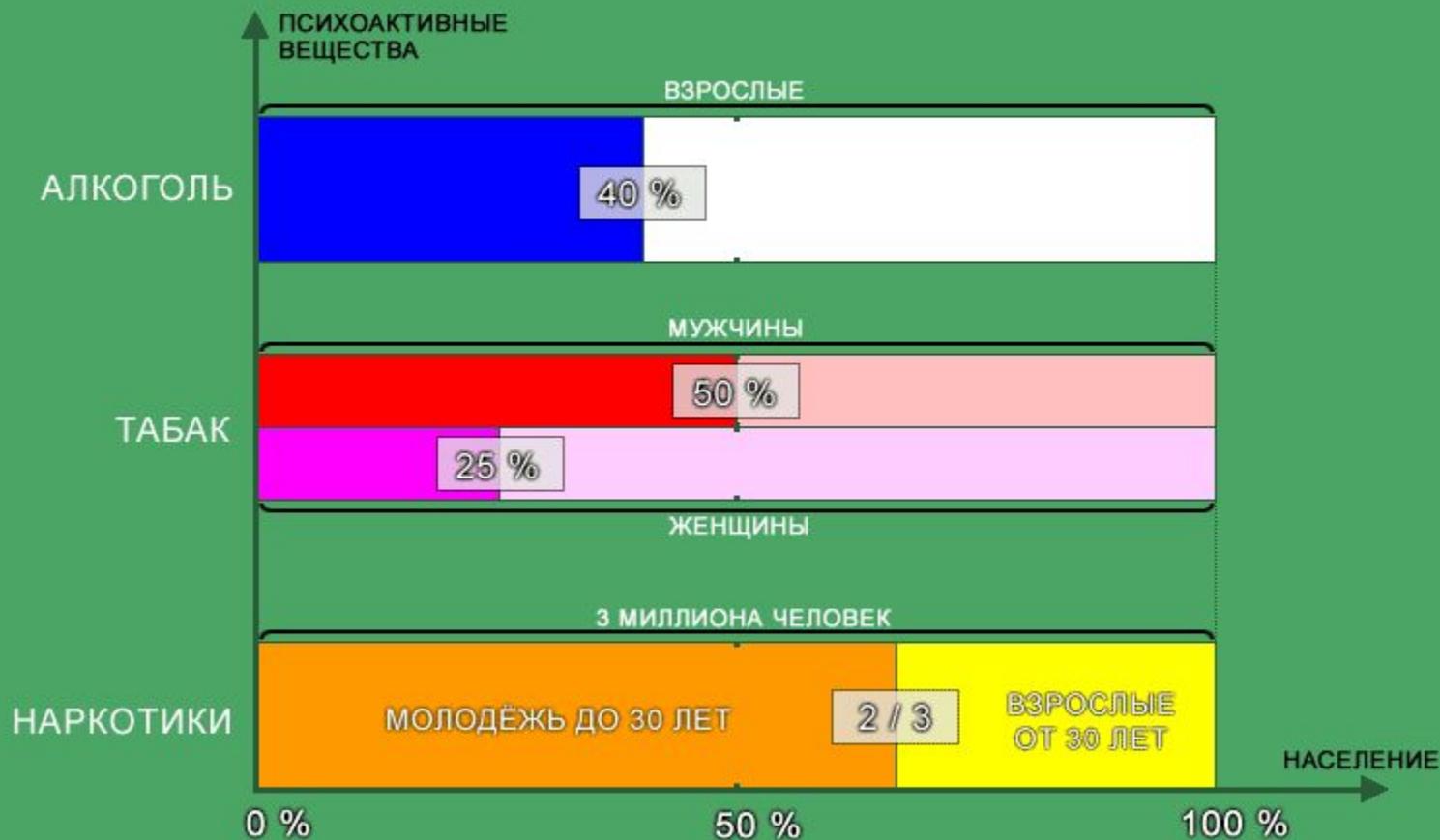


К ним относятся: табакакурение,
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



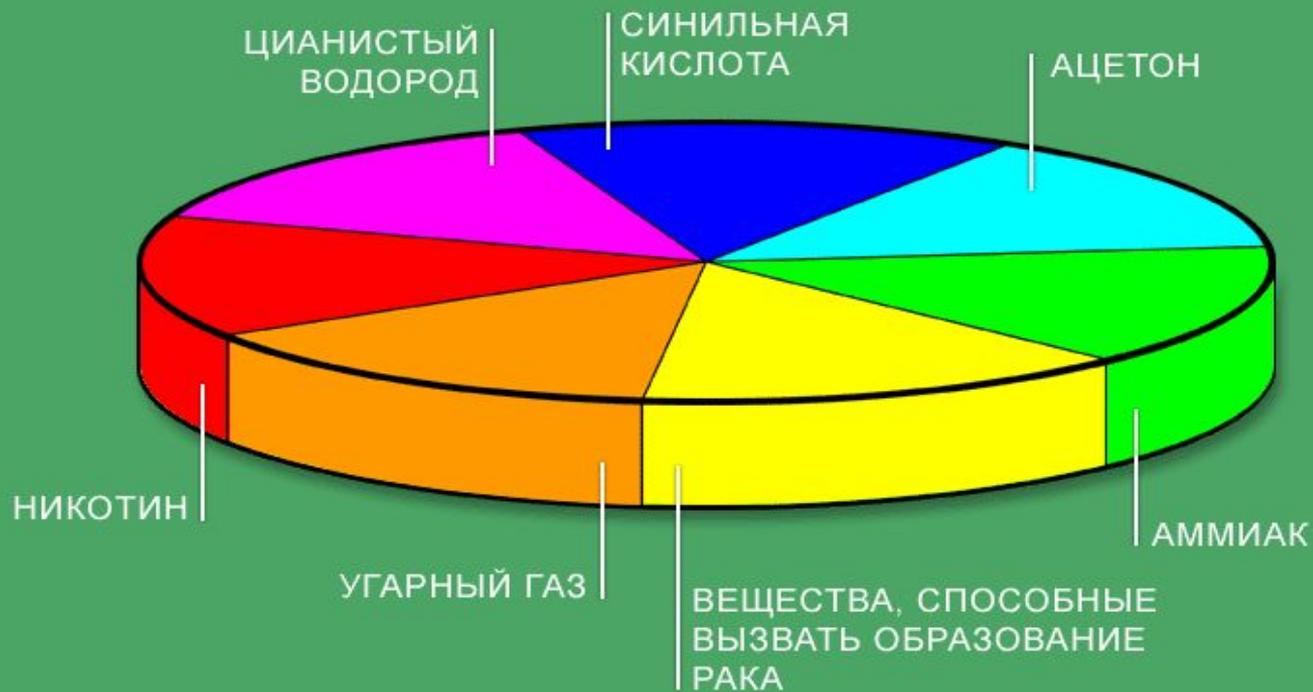
Курение - одна из вреднейших привычек.

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



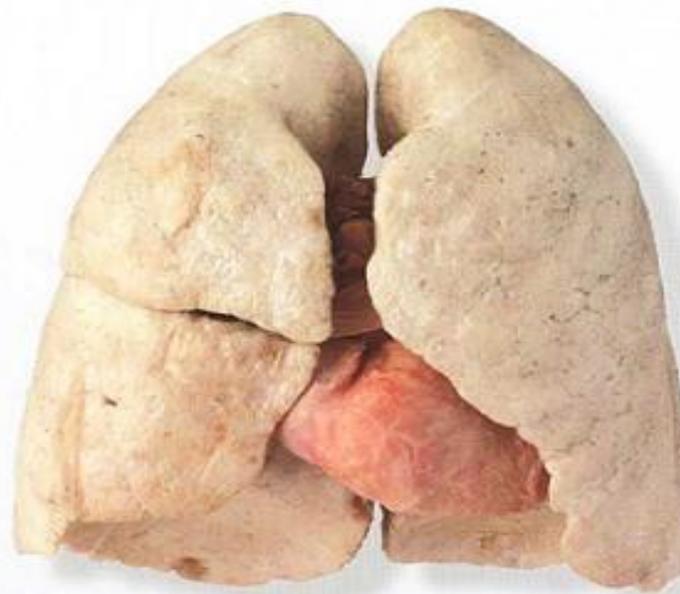
О вреде курения

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;
- б) покраснение глаз;
- в) покашливание;
- г) кашель и головокружение;
- д) тошнота;
- е) отек лица;
- ж) слабость и недомогание;
- з) потеря ориентировки;
- и) увеличение лимфатических 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

