

Дисциплина – Безопасность жизнедеятельности

Учебная нагрузка обучающихся – 12 часов (лекционные занятия, в т.ч. дифференцированный зачет)

Литература: «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.

Преподаватель – Горбатов Сергей Павлович

# Лекция №1

*Для выработки идеологии безопасности, формирования безопасного мышления и поведения разработана дисциплина «**Основы безопасности жизнедеятельности**».*

***Основные цели БЖД как науки** — защита человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности.*

***Основные задачи БЖД** — освоение знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных и опасных ситуациях природного, техногенного, а также социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства.*

*— овладеть умениями правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; целенаправленно действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим.*

# Основные понятия

**Среда обитания** — окружающий человека внешний мир, т.е. существующая совокупность факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на существование и деятельность человека, его здоровье и потомство.

**Опасность** — это негативное свойство живой и не живой материи, способное причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям.

**Потенциальная опасность** — возможность воздействия на человека неблагоприятных или несовместимых с жизнью факторов.

**Риск** — определяется как отношение тех или иных нежелательных последствий в единицу времени к возможному числу событий.

**Безопасность** — состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или имеет место отсутствие чрезмерной опасности.

# 1. Здоровье и здоровый образ жизни

**Здоровье** — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Факторы, влияющие на здоровье	Удельный вес фактора	Факторы риска
Биологические факторы (наследственность)	20%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Окружающая среда (природная техногенная, социальная)	20%	Загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы, резкая смена природно-климатических условий, климатические изменения, электромагнитные и другие излучения
Служба здоровья	10%	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания
Индивидуальный образ жизни	50%	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда и проживания. стресс, гиподинамия, одиночество, непрочность семей и т.д.

# Факторы способствующие укреплению здоровья

## Основные составляющие здорового образа жизни



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Режим** — это распорядок жизни человека, который включает в себя труд, личную деятельность, питание, отдых и сон.

**Личная гигиена** — включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

**Оптимальный двигательный режим** — включает в себя регулярные занятия физическим трудом.

**Рациональное питание** — **П е р в ы й з а к о н** — равновесие получаемой и расходуемой энергии.

**В т о р о й з а к о н** — соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

**Состояние объектов окружающей среды** - нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов.

**Закаливание** — это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.









