

# Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Основные понятия о здоровье и  
здоровом образе жизни.

Разработано преподавателем-организатором ОБЖ  
СПб ГБПОУ «Техникум «Приморский» Брижахиным Е.Д.



**Цель:** познакомиться с  
понятиями: «потребность  
человека в здоровом образе  
жизни», «составляющие  
здорового образа жизни»,  
«личная заинтересованность  
каждого человека в здоровом  
образе жизни».



# I. Человек-

организм, живущий в определённых общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

## Образ жизни

- Показатель того, как человек реализует условия жизнедеятельности для своего здоровья.
- Индивидуальное здоровье человека на 50% зависит от образа жизни.

## Окружающая среда.

## Наследственность

- 20 % - от окружающей среды
- 8% - от наследственности.



# 1. Основные составляющие здорового образа жизни

## Умеренное сбалансированное питание

- Полноценный приём пищи людьми с учётом их пола, возраста, характера труда.

## Правила рационального питания

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Поддержание своего веса в норме.
3. Учёт в рационе питания интенсивности физических нагрузок.



## 2.Режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов.

Составляется строго индивидуально на  
основании личных данных.



# 3. Достаточная двигательная активность

Включает режим труда и отдыха  
подростка, режим занятий  
физической культурой.



## 4. Закаливание

воздушное

солнечное

водное

термическое

Состоит в постепенности,  
продолжительности, постоянстве  
применения.



## 5. Личная гигиена



```
graph TD; A[5. Личная гигиена] --> B[Гигиена кожи]; A --> C[Гигиена зубов]; A --> D[Гигиена волос];
```

Гигиена кожи

Гигиена зубов

Гигиена волос

Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

## 6. Грамотное экологическое поведение

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего обитания, то есть сведения к минимально вредному влиянию на её состояние.



# 7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний.

Включает аутотренинг, саморегуляцию,  
самовнушение



## 8. Сексуальное воспитание

Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости и секса.



## 9. Отказ от вредных привычек

(курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

1. Желание быть, как все;
2. Преодоление комплекса неполноценности;
3. Желание занять лидирующее положение;
4. Преодоление тяжёлого микроклимата (голод, нищета и др.)



# 10.Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений

Везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.



## II. Работа в тематических группах

Обсуждение темы.

Выработать конкретные правила поведения по темам.



# Рекомендации по здоровому образу жизни:

1. Познай самого себя.
  2. Содержи своё тело в чистоте.
  3. Хорошо и правильно питайся.
  4. Играй с осторожностью.
  5. Заводи друзей разумно.
  6. Содержи свой мир в чистоте.
  7. Научись говорить «нет».
  8. Лекарства – не игрушка.
  9. Иммунизация (прививки) организма.
  10. Если ты чувствуешь себя больным, обратитесь к врачу, родителям.
- 
- A stylized, dark grey silhouette of a mountain range with jagged peaks, positioned at the bottom of the slide against a gradient background.

# III. Итог урока

- Перечислите компоненты здорового образа жизни.
- Какие из них наиболее важны, на ваш взгляд, в подростковый период?
- Что включает в себя «гигиена умственного труда»?



## IV. Домашнее задание:

составить свою таблицу,  
отражающую влияние на здоровый  
образ жизни человека его  
составляющих.

