

ЗДРАВСТВУЙТЕ!
ТЕМА УРОКА:

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности

- ▶ Выполняя схемы, вы выяснили, из каких составляющих складывается здоровье человека и общества.
- ▶ Сохранение здоровья требует от каждого целенаправленного и постоянного труда.
- ▶ Необходимо усвоить одну истину: никто, кроме вас самих, о вашем здоровье не позаботится. Необходима система личного поведения, которая создает наилучшие условия для **укрепления здоровья, снижения вероятности различных заболеваний, полноценного выполнения социальных функций и увеличения продолжительности жизни.**
- ▶ Чтобы достичь этих целей необходимо вести здоровый и безопасный образ жизни (ЗОЖ).



- ▶ Деятельность человека приводит к возрастанию проблем в области безопасности жизнедеятельности. С увеличением количества технических средств, используемых в повседневной жизни, возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций из-за нарушения правил эксплуатации и различных неисправностей в их работе. Все это увеличивает фактор риска для жизни и здоровья человека.



- ▶ Основными причинами нарушений здоровья и гибели людей являются:

**незнание норм
и правил
безопасного
поведения**

**низкий уровень
общей
культуры в
области
безопасности**

**пренебрежения
правилами
личной гигиены
и нормами
здорового
образа**

- ▶ Таким образом, умение человека обеспечить личную безопасность в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая благополучие человека.
- ▶ ! Задание: заполните таблицу. Сформулируйте для себя правила здоровья и безопасности во время пандемии коронавирусной инфекции и вынужденной изоляции

**Первое правило - пример*

Составляющее культуры безопасности	Правило
<i>осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций</i>	<i>Я осознаю риск заражения и поэтому выполняю меры предосторожности и остаюсь дома</i>
способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту	
способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций	
способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации	
знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья	

Ресурсы, которые вы можете ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

- ▶ http://vip8082p.vip8081p.beget.tech/%D0%9E%D0%91%D0%96_8_%D0%BA%D0%BB%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B2/31.html - учебник
- ▶ <http://www.takzdorovo.ru/> - госпортал о ЗОЖ
- ▶ <https://4brain.ru/blog/wp-content/uploads/2016/02/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.jpg> - ЗОЖ в инфографике