|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия по расписанию, номер группы | 15.05.20, группа № 27 |
| Преподаватель, предмет | Фатеев Сергей Витальевич, основы безопасности жизнедеятельности |
| Контактные данные преподавателя  | mgutus@mail.ru |
| Указания к самостоятельному изучению материала | Тема учебного занятия: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек», «История создания Вооруженных Сил РФ». |
| Указания к выполнению самостоятельных заданий | Прочитать материал урока и сделать краткое сообщение в файле или тетради и решить кроссворд по второй теме в конце текста. |
| Срок выполнения заданий | 16.05.2020 до 11.45. |
| Примечания | Фото сообщения или файл отправить на мою эл. почту: mgutus@mail.ru |

**Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.**

**Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.** Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить на уроке.

 Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692 г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”.

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964, 1982 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:

- любопытство,

- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,

- быть “крутым”; “легкое” общение,

- заниженная самооценка,

- неумение отдыхать без допинга,

- неумение отказать,

- просто так,

- удовольствие,

- развлечение,

- пример друзей и взрослых,

- наличие свободных денег;

- влияние кино, телевидения, рекламы;

-баловство,

-от нечего делать,

- уйти от проблем.

Наиболее характерные последствия табакокурения:

* Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
* Раковые заболевания легких, гортани.
* Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
* Спазм артерий, облитерирующий эндоартрит, инфаркт, инсульт, мигрень.
* Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
* Расстроена работа потовых и сальных желез.
* Волосы истончены, секутся и выпадают.
* Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
* Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
* Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
* Понижается острота слуха.
* Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
* “Синдром хронической усталости”.

Последствия употребления алкоголя:

* Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
* Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
* Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
* Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
* Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
* “Синдром хронической усталости”.
* Снижение иммунитета.
* Раннее старение (особенно девушек).
* Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Мы с вами выяснили, что лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

**История создания Вооруженных Сил РФ**

**Военная организация древних славян.**

На протяжении многих веков славянские народы защищали свою свободу и независимость от многочисленных врагов: от немецких и шведских рыцарей, от татаро–монгольского ига. В борьбе против захватчиков произошло объединение разрозненных земель.

 **Войско Московского государства. Военная реформа Ивана Грозного.**

В XVI в. На Руси сложилась новая система вооруженной защиты своих земель, имевшая централизованное руководство.

**Создание в России регулярной армии. Реформа Петра I.**

* июля 1709 г. Победа русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении. Эта победа предопределила победоносный для России исход Северной войны
* Российский флот, созданный Петром I, одержал победу над шведами у мыса Гангут 7 августа 1714г. (Северная война 1700-1721гг.)
* Россия получила доступ в Балтийское море.

**Военные реформы Д.А.Милютина**

 Боеспособность армии возросла после введения всеобщей воинской повинности вместо рекрутского набора. Техническое перевооружение армии. Русско-турецкая война и победа русской армии. Освобождение Болгарии и заключение перемирия Турции с Россией.

**Военные преобразования Николая II. (1905-1912).**

После поражения России в русско-японской войне возникла необходимость реформирования армии. Преобразования не были завершены. Началась Первая мировая война.

 **Создание и развитие советских Вооруженных Сил.**

Победа советских воинов в Великой Отечественной войне показала превосходство Советской Армии над фашистскими захватчиками.

 **Вооруженные Силы России.**

Современная Российская армия является прямой наследницей боевой славы и опыта Советских Вооруженных Сил. Служит гарантом безопасности территориальной целостности государства. Оснащена самой современной техникой.

***Военная организация славян.***

* Первые летописное упоминание о военной организации древних славян встречаются в трудах византийских историков в VI веке.
* Войска представляли собой ополчения, состоявшие из взрослых мужчин племени.
* В конце VIII века военная организация древних славян состояла из *княжеских дружин* и *народного* *ополчения.*
* Широко использовался *ладейный флот* для морских походов.

***Военные реформы Ивана Грозного***

* Упорядочение системы комплектования и военной службы в поместном войске;
* Организацию централизованного управления армией;
* Создание постоянного стрелецкого войска;
* Выделение «наряда» (артиллерии) в самостоятельный род войск;
* Централизацию системы снабжения;
* Создание постоянной сторожевой службы на южных границах государства, являвшейся прообразом пограничных войск.

***Военные реформы Петра I.***

* Создание регулярной армии из пехотных и кавалерийских полков с единым штабом, вооружением и обмундированием;
* Ведение боевой подготовки по Военному уставу 1716г. и Морскому уставу 1720г.;
* Формирование армии и флота из рекрутов (ежегодно от 500 душ податного населения выставлялся 1 рекрут);
* Подготовка офицерских кадров из дворян, которые начали службу в гвардейских полках;
* Усовершенствование артиллерии

***Красная Армия и Советская Армия***

* Единоначалие;
* Обязательный характер военной службы;
* Строгая дисциплина.
* Введены:
* Новые воинские звания;
* Боевые награды.

|  |  |
| --- | --- |
| **Кроссворд по теме****«История создания Вооруженных сил»****ОБЖ 10 класс** |  |
|  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  | 7 |  |  |
|  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**По вертикали.**

1. Месяц создания Красной Армии.

3. Оружие, которое применялось при штурме стен.

5. Создатель карабина.

7. Документ, по которому ведется боевая подготовка.

8.Одна из составляющих военной организации древних славян.

**По горизонтали.**

2. Призывник Петра I.

4. Боевое судно славян.

6. Победа флота Петра I (название мыса).

9. Воины, постоянного войска Ивана Грозного.

10. Огнестрельное оружие стрельца.

11. Название артиллерии при Ивана Грозного.

12. Холодное оружие стрельца.

Информационный кейс.

История создания Вооруженных сил России.

В первой половине XIII в. военные дружины отдельных феодальных Руси не смогли оказать достойного и действенного сопротивле­ния организованным и многочисленным полчи­щам монголо-татар. Несмотря на это, еще и в XIV в. основу ратных сил русских земель по-преж­нему составляли княжеские конные дружины.

Го­родские ополчения номинально сохранились, но практически потеряли значение. С образованием централизованного Московского государства воз­никла и новая военная организация. В XV в. глав­ной воинской силой стало служилое дворянство. Дворянская конница, постепенно заменив княже­ские дружины, заняла ведущее место в русском войске.

Вооружение воинов Московского государства до XV в. в основном составляли мечи, боевые то­поры, копья, сабли, палицы, луки, щиты и пр. При осаде и обороне городов широко применяли осадные и метательные орудия. В конце XIV в. появились первые пищали и пушки.

Исключительно важную роль в укреплении нашего государства и его армии имели военные реформы. Наиболее известны военные рефор­мы Ивана IV, Петра I, 1860—1870 гг. и 1905— 1912 гг.

Военные реформы Ивана IV были проведены в середине XVI в. В их ходе были упорядоче­ны системы комплектования и военной службы в поместном войске, организовано централизо­ванное управление армией, создано постоянное стрелецкое войско, артиллерия выделена в само­стоятельный род войск, была централизована сис­тема снабжения, создана постоянная сторожевая служба на южной границе страны и т. д.

В первой четверти XVIII в. Петр I провел воен­ные реформы, в результате которых были: созданы регулярная армия и флот, упразднены существо­вавшие ранее разнородные воинские формирова­ния и введены однотипные организация и воору­жение в пехоте, коннице и артиллерии; введена единая система воинского обучения и воспитания, централизовано военное управление; открыты во­енные школы для подготовки офицеров; проведе­ны военно-судебные реформы. Эти реформы вы­двинули русские армию и флот на одно из первых мест в Европе по организации, вооружению и бое­вой подготовке.

Проведенные в России под руководством воен­ного министра Д. А. Милютина военные рефор­мы 1860—1870 гг. имели целью создать массо­вую армию и ликвидировать военную отсталость страны, выявившуюся в Крымской войне 1853— 1856 гг. Рекрутская повинность была замене­на всесословной воинской повинностью. Была создана военно-окружная система управления (15 округов). Было введено новое «Положение о полевом управлении войсками в военное время». Армия была вооружена нарезным стрелковым оружием и артиллерией. Были разработаны и введены в войска новые воинские уставы. Была реорганизована система подготовки офицерских кадров. Были проведены также военно-судебные реформы. Все это способствовало усилению рус­ской армии.

Военные реформы 1905—1912 гг. были прове­дены после поражения России в русско-японской войне 1904—1905 гг. В их результате были: уси­лена централизация военного управления; со­кращены сроки военной службы; приняты новые программы для военных училищ; приняты но­вые уставы; внедрены в армию новые образцы артиллерийских орудий; создана корпусная и по­левая тяжелая артиллерия, усилены инженер­ные войска; улучшено материальное положение офицерского состава. Все это подняло боеспособ­ность русских армии и флота, хотя и не устрани­ло многих недостатков.

В 1918 г. была создана Рабоче-крестьянская Красная Армия. Поначалу она комплектовались на добровольных началах. С расширением масшта­бов Гражданской войны военная служба стала обя­зательной. В 1946 г. термин «Красная Армия» был заменен на другой— «Советская Армия». В это понятие входили все виды вооруженных сил, кроме Военно-Морского Флота. Перед распадом Советского Союза его Вооруженные Силы состояли из Ракетных войск стратегического назначения, Сухопутных войск, войск ПВО, Военно-Воздуш­ных Сил, Военно-Морского Флота, а также вклю­чали в себя тыл Вооруженных Сил, штабы и вой­ска гражданской обороны, пограничные и внут­ренние войска и предназначались для выполнения задач, определяемых руководством коммунистиче­ской партии, которое осуществляло тогда реаль­ную государственную власть в стране.

Вооруженные Силы Российской Федерации бы­ли образованы 7 мая 1992 г. указом Президента Российской Федерации.

В настоящее время в рамках военной реформы проводится их структурная реорганизация, обус­ловленная изменением политических задач и эко­номических условий.