|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия по расписанию, номер группы | 16.05.20, группа № 36 |
| Преподаватель, предмет | Фатеев Сергей Витальевич, основы безопасности жизнедеятельности |
| Контактные данные преподавателя | [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |
| Указания к самостоятельному изучению материала | Тема учебного занятия: «Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека» и «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек» |
| Указания к выполнению самостоятельных заданий | Прочитать материал урока и выполнить задание указанное к конце текста в файле или тетради и прочитать материал по второй теме, написав краткое сообщение в тетради или файле. |
| Срок выполнения заданий | 17.05.20 до 16.45. |
| Примечания | Фото сообщения или файл отправить на мою эл. почту: [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |

**Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека**

Физическая культура в развитии духовных и физических ка­честв всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности.

Общеизвестно, что в процессе эволюции изменения функций ор­ганизма коснулись в большей или меньшей степени всех систем че­ловека. Наиболее значительные изменения претерпели психика чело­века и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека по­стоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьша­лась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложи­лась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Челове­ческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физи­ческие силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реали­зовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в си­туации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Поток информации постоянно растет, и увеличение эмоциональ­ных нагрузок неизбежно. Обязательные физические нагрузки постоян­но сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддер­жания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привыч­ку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это од­на из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для ее выработки — подростко­вый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем.

Итак, физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духов­ного и физического здоровья.

**Выводы**

1. На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность от­рицательно влияют на здоровье.
2. Систематические занятия физической культурой необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к пол­ноценной взрослой жизни.
3. Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе тру­довой деятельности выполнять необходимый объем работ.

**Дополнительные материалы**

**Из книги американского ученого Дэвида Фонтона «Как справиться со стрессом»**

Целесообразно взглянуть на главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Здесь же для удоб­ства рассмотрения вопроса реакции тела на различные раздражители сгруппированы условно в четыре блока. Остановимся на трех из них подробнее.

*Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников.* Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие реф­лексы, увеличивающие частоту сердцебиения, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятель­ность организма. Но если все это не переходит в действие и не реа­лизуется в двигательной активности, последствия могут привести к на­рушениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и ряду других нарушений, связанных с работой почек.

*Поступление в кровь гормонов щитовидной железы.* Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность. Но, если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведет к истощению.

*Поступление в кровь холестерина из печени.* Эта реакция способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц. В то же время постоянно растущий уровень холестери­на и крови тесно связан с возрастанием риска артериосклероза.

Таким образом, увеличение эмоциональных нагрузок неиз­бежно (поток информации постоянно растет), обязательные физи­ческие нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходи­мом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем.

Итак, физическая культура может решить проблему нару­шенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

Обобщая все сказанное, сделаем вывод о необходимости систематических занятий физической культурой для развития своих духовных и физических качеств и для подготовки к полно­ценной взрослой жизни.

Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспе­чить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельно­сти. Для этого человек должен обладать определенными скоро­стными качествами, быть сильным, выносливым и гибким.

**Задание:** 1. Составьте индивидуальный план занятий физической культу­рой и спортом на неделю с учетом учебной нагрузки, домаш­них дел и др.

**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.