

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
ПЕРМСКИЙ ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ –
ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
общеобразовательных социально-
гуманитарных дисциплин

Протокол № 6 от «24» января 2023 г.

Зав. кафедрой, к.п.н.  /М.Л. Катаева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению практических занятий
по основам сохранения здоровья
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для студентов специальности

по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование

Пермь, 2023 г.

Организация-разработчик методических рекомендаций: Пермский финансово-экономический колледж – филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» (Пермский филиал Финансового университета)

Разработчик: преподаватель Пермского филиала Финуниверситета Гайсинский М.В.

Методические рекомендации рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин Пермского финансово-экономического колледжа – филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Одобрено Научно-методическим советом филиала

Протокол № 3 от «28» марта 2023 г.

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Содержание учебного материала по теме «Здоровье и факторы, влияющие на здоровье человека»	6
3. Практические задания	7
4. Тестовые задания	7
5. Содержание учебного материала по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».	10
6. Практические задания	11
7. Тестовые задания	11
8. Литература	18

Пояснительная записка

Проблеме здоровья и здорового образа жизни детей и подростков долгое время не уделялось должного внимания. В условиях нравственного неблагополучия, наркомании, токсикомании и алкоголизма школьная медицинская служба, ориентированная на борьбу с болезнями и на профилактические мероприятия, оказалась не в состоянии решать проблему пропаганды здорового образа жизни в среде учащихся.

Образовательная система должна воспитывать и развивать потребность у каждого ребенка, подростка и взрослого человека быть здоровым и формировать свой здоровый образ жизни. В связи с этим в учебный план дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» включен раздел «Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья».

Методические рекомендации по проведению практических занятий по проведению практических занятий по основам сохранения здоровья по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

На практических занятиях студенты обобщают систематизируют углубляют конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения основ сохранения здоровья обучающийся должен достичь следующих результатов:

1. Личностных:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

2. Метапредметных:

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

3. Предметных:

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

Тема: Здоровье и факторы, влияющие на здоровье человека.

Содержание учебного материала

Понятие и общая характеристика здоровья человека. Факторы, влияющие на здоровье человека. Основные критерии, составляющие здоровый образ жизни человека. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры.

Контрольные вопросы:

1. Что Вы понимаете под здоровьем человека.
2. Какие факторы влияют на здоровья человека.
3. Какая взаимосвязь существует между духовной, физической и социальной составляющими здоровья человека.
4. Поясните, почему здоровье человека является не только индивидуальной, но и духовной ценностью.
5. Назовите основные элементы здорового образа жизни.
6. Биологические ритмы: понятие и влияние на работоспособность человека.
7. Поясните значение двигательной активности и физической культуры на организм человека.
8. Влияние личной гигиены для здоровья человека.

Практические задания.

1. Перечислите 10 мотивов ведения здорового образа жизни.
2. Составьте наиболее эффективный режим своего дня в период учебного процесса.
3. Составьте общую схему организма человека с указанием всех жизненно важных физиологических систем и органов входящих в них.

4. Заполните таблицу:

Составляющие здоровье человека	Основное содержание составляющей здоровья человека	Пути укрепления здоровья человека
Духовная составляющая здоровья человека		
Социальная составляющая здоровья человека		
Физическая составляющая здоровья человека		

5. Выполните тестовые задания и выберите один правильный ответ:

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. *Что такое рациональное питание?*

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. *Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность*

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. *Что такое витамины?*

1. Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. *Что такое двигательная активность?*

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. *Что такое закаливание?*

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Тема Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Содержание учебного материала

Общая характеристика и вредных привычек. Алкоголь: влияние на здоровье, социальные последствия употребления спиртных напитков. Курение и его влияние на организм человека. Наркотические средства и наркомания.

Контрольные вопросы:

1. Поясните, какое вредное влияние на здоровье людей оказывает курение.
2. Скажите, какое вредное влияние на здоровье людей оказывает алкоголь.
3. Какой вред пассивного курения.
4. В чем вред употребления наркотических средств.
5. В чем заключается профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Практические задания.

1. Назовите основные причины курения.
2. Перечислите основные причины злоупотребления алкоголем.
3. Назовите основные причины употребления наркотических средств.
4. Поясните последствия причины курения.
5. Назовите последствия злоупотребления алкоголем.
6. Перечислите последствия причины употребления наркотических средств.

2. Выполните тестовые задания и выберите один или несколько правильных ответов:

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

1. Никотин;
2. Эфирные масла, содержащиеся в табаке;
3. Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке;
4. Цианистый водород, содержащиеся в табаке.

2. Начинаящий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение,

кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:

1. Никотин;
2. Угарный газ;
3. Фенол;
4. Мышьяк

3. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают:

1. 50% курильщиков;
2. 65 % курильщиков;
3. 80% курильщиков.

4. Пассивный курильщик, это человек:

1. Выкуривающий до 2 сигарет в день;
2. Выкуривающий одну сигарету натошак;
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.

5. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:

1. Головную боль;
2. Недомогание;
3. Снижение работоспособности;
4. Быстрое утомление;
5. Быстрое утомление;
6. Желание закурить самому;
7. Обострение заболевания верхних дыхательных путей.

6. Как влияет курение на органы пищеварения?

1. Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы;
2. Способствует возникновению аппендицита;
3. Угнетает перистальтику кишечника, вызывает перерождение клеток печени.

7. Влияние курения на органы дыхания:

1. Хроническое заболевание плевры;
2. Вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к

туберкулезу легких;

3. Злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов;

4. Предрасположенность к дифтерии.

8. *Влияние никотина на кровеносные сосуды:*

1. Резко сужает мелкие артерии;

2. Увеличивает проницаемость капилляров;

3. Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения.

9. *Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:*

1. Инфаркт миокарда;

2. Переживающая хромота или гангрена конечности;

3. Кровоточивость из носа и ушей;

4. Расширение вен нижних конечностей;

5. Гипотония.

10. *В каких органах разлагается алкоголь?*

1. В толстом кишечнике;

2. В головном мозге;

3. В печени;

4. В тонком кишечнике.

11. *Как алкоголь влияет на работу головного мозга?*

1. Возбуждающе;

2. Улучшает память;

3. Затормаживает;

4. Расслабляет.

12. *Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?*

1. Печень функционирует не в полной мере;

2. Алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых;

3. не завершилось развитие головного мозга.

13. *По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?*

1. Ровышенная работоспособность;

2. Приподнятое настроение;
 3. Отсутствие меры при употреблении спиртного.
14. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это:
1. Пьянство;
 2. Алкоголизм;
 3. Алкогольное опьянение.
15. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:
1. 250 грамм;
 2. 400 грамм;
 3. 500 грамм и более.
16. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного опьянения:
- 1). Ухудшение слуха;
 - 2). Головокружение, тошнота;
 - 3), Пожелтение кожи;
 - 4). Отсутствие реакции зрачков на свет;
 - 5). Уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления;
 - 6). Отсутствие речи;
 - 7). Возбуждение и депрессивное состояние;
 - 8). Повышение температуры.
17. Алкоголь, попавший в организм человека:
- 1). Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
 - 2). Быстро выводится вместе с мочой;
 - 3). Никогда не выводится из организма.
18. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
- 1). Нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием

туберкулеза;

2). Развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;

3). Снижением защитной функции организма при переохлаждении.

19. Влияние алкоголя на органы пищеварения:

1). Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка;

2). Резко угнетает функцию поджелудочной железы;

3). Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника.

20. Влияние алкоголя на печень:

1). Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма;

2). Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь;

3). Продукты его метаболизма разрушает клетки печени.

21. Влияние алкоголя на зрение:

1). Снижается острота зрения;

2). Нарушение цветоощущения;

3). Возможно воспаление зрительного нерва.

22. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

1). Угнетение функции, нарушение равновесия;

2). Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;

3). Нарушение слуха.

23. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

1). Угнетают обмен белков и углеводов;

2). «Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них;

3). Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.

24. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:

1). Нерегулярное питание;

2). Плохая успеваемость в школе;

3). Доступность потребления алкоголя.

25. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:

- 1). Регулярные занятия спортом;
- 2). Правильное питание;
- 3). Прогулки на свежем воздухе.

26. Употребление одурманивающих веществ приводит к хроническому отравлению организма:

- 1). Поражается нервная система;
- 2). Разрушается головной мозг;
- 3). Развивается сердечная и печеночная недостаточность;
- 4) Нарастает полнейшая деградация личности;
- 5). Несколько увеличивается работоспособность

27. Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются два основных признака наркомании и токсикомании. Определите из приведенных ответов эти признаки:

- 1). Психическая зависимость.
- 2). Вкусовая зависимость;
- 3). Зрительная зависимость;
- 4). Физическая зависимость;
- 5). Изменение чувствительности к наркотику.

28. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

- 1). Табакокурение;
- 2). Наркомания;
- 3). Токсикомания;
- 4). Пищевое отравление.

29. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества?

- 1) Стимулируют обменные процессы;
- 2). Вызывают зависимость от их применения;

- 3). Активизируют работу мозга.
30. Какие заболевания сопутствуют наркомании?
- 1). Сахарный диабет;
 - 2). СПИД;
 - 3). Дизентерия;
 - 4). Гепатит.
31. Какие психологические факторы могут стать причиной употребления наркотиков?
- 1). Неумение противостоять мнению или действиям компании;
 - 2). Повышенная эмоциональная реакция;
 - 3). Замкнутость.
32. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:
- 1). Аспирин;
 - 2). Кодеин;
 - 3). Кокаин.
33. Из перечисленных ниже признаков, выберите те, которые указывают на наркотическое отравление:
- 1). Тошнота и рвота;
 - 2). Повышение мышечного тонуса;
 - 3). Головокружение;
 - 4). Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет;
 - 5). Кровотечение из носа;
 - 6). Покраснение кожи;
 - 7). Насморк;
 - 8). Горечь во рту
34. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:
- 1). Психическая и физическая зависимости, изменение чувствительности к наркотику;
 - 2). Вкусовая и биологическая зависимость;

3). Зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

35. Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:

- 1). Поваренная соль;
- 2). Кокаин;
- 3). Опиум;
- 4). Эфедрин;
- 5). Сахароза;
- 6). Этиловый спирт;
- 7). Крахмал.

Основная литература

Печатные источники:

1. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни /С.В. Ким – М: Вентанга-Граф, 2020.

Нормативные акты

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993, с дальнейшими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ (с последующими изменениями).
3. Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 10 декабря 1995 г. № 196-ФЗ (с последующими изменениями).
4. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (с последующими изменениями).
5. Федеральный закон «Об охране окружающей среды безопасности» от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ (с последующими изменениями).

Интернет ресурсы

1. <http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание МЧС России;
2. <http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;
3. <http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях.

Дополнительная литература

1. Борисов Е.С. Первая медицинская помощь при повреждениях и несчастных случаях, учебное пособие /Е.С. Борисов – М: Медицина, 2018.
2. Вейнер Э.М. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, учебник /Э.М. Вейнер – М: Лабиринт, 2018.
3. Гостев В.С. Первая медицинская помощь, учебное пособие /В.С. Гостев – М: Дрофа, 2017.
4. Евдокимов Н.М. . Оказание первой доврачебной помощи, учебное пособие /Н.М. Евдокимов – М: Медицина, 2018.
5. Орехов И.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, учебник /И.П. Орехов – Челябинск: ЮУГГПУ, 2017.
6. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний, учебник /Е.Е. Тен – М: Мастерство, 2019.