

Министерство образования и науки РТ
ГБПОУ «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»

Указания для выполнения самостоятельной работы студентов
по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»
по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

г.Бугульма, 2018

Раздел . Основы здорового образа жизни

Тема

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья

Задание 1. Ответь на вопросы

Вопрос	Ответ
Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?	
Невыполнение режима дня приводит к ...?	
Регулярное закаливание способствует чему?	
Назовите причины переутомления.	
Назовите основные пищевые вещества	
Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза.	
Это связано с психологическим состоянием, может быть ситуативная (временная) или постоянная. Вызванная приемом алкоголя или медикаментозных препаратов.	

Задание 2. Рациональное питание

1. Составить памятку «Рациональное питание»
2. Составьте суточный рацион питания для подростка. Учтите, что суточная затрата составляет 2500 кДж, Завтрак – 25 %; Обед – 50%; Полдник – 15%. Ужин – 10%
3. Подготовьте рецепт и рекламу блюда состоящего из полезных продуктов питания
4. Вспомните пословицы и поговорки о правильном и неправильном питании. Изобразите в графическом виде.

Темы рефератов и сообщений

1. Биологические ритмы человека»
2. Репродуктивное здоровье человека
3. Витамины, их роль для здоровья человека
4. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств

5. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности
6. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств

Тема

Вредные привычки, их влияние на здоровье человека

Задание1

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Основываясь на своих знаниях, жизненном опыте, подумайте, как влияет каждое из перечисленных веществ на организм, и соедините стрелками соответствующие друг другу вещество и действие

Вещество	Действие на организм
Никотин	Источник ядов
Угарный газ (СО)	Наркотик, вызывает привыкание
Синильная кислота	Блокирует транспорт кислорода гемоглобином
Уксусная кислота Аммиак	Блокирует поступление кислорода из крови в клетки тканей, в том числе в нейроны мозга
Свинец, Хром, Ртуть, Мышьяк	Канцерогены
Радиоактивные полоний, висмут, калий, Фенол, Табачный деготь	Раздражает слизистые оболочки дыхательных путей и эпителий легких, снижает их сопротивление

Задание 2.

Борьба с курением в странах

Заполни таблицу

Страна	Как ведется борьба с курением
Англия	
Дания	
Сингапур	
Финляндия	
Япония,	
Китай	

Норвегия	
Россия	

Темы рефератов и сообщений

1. Личная гигиена, общие понятия и определения
2. Вредные привычки и их социальные последствия.(одна на выбор)
3. Наркомания

Темы презентаций

1. Вредные привычки
2. Личная гигиена
3. Пиво-это вредно
4. Курить -здоровью вредить

Тема

Нравственность и здоровье
Задание 1. заполните таблицу
Инфекционные заболевания

Название	Признаки болезни	Источники и пути передачи инфекции	Продолжительность болезни	Меры профилактики и защиты
Грипп				
Ротавирусная болезнь				
Сифилис				
Ветряная				

оспа				
------	--	--	--	--

Задание 2.

Составить памятку по профилактике ИППП (Инфекции, передаваемые половым путем)

Темы рефератов и сообщений

1. Семья и ее значение в жизни человека
2. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению
3. Профилактика ВИЧ-инфекции
4. Права и обязанность родителей
5. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор).

Проверь себя:

1. **Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?**
 - а. гомеопатические;
 - б. физические;
 - в. химические и биологические;
 - г. социальные и психические.
2. **Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?**
 - а. сапрофиты;
 - б. спорофиты;
 - в. условно патогенные;
 - г. болезнетворные (патогенные);
 - д. безусловно патогенные.
3. **Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?**
 - а. снижение температуры тела;
 - б. подъём температуры тела;
 - в. озноб, разбитость во всём теле;
 - г. головная боль.
4. **Какими путями обычно передаются инфекции?**
 - а. фекально-оральным;
 - б. фекально-капельным;
 - в. воздушно-капельным и жидкостным;
 - г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.
5. **Дополните предложение.**
Иммунитет с биологической точки зрения-это...

- а. основа хорошего здоровья каждого человека;
- б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

6. Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

- а. способ существования разумных существ;
- б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в. индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

7. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.

8. Каковы основные признаки отравления человека никотином?

- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота;
- в. головокружение;
- г. горечь во рту.

9. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

- а. на щитовидную;
- б. на слюнные и лимфатические;
- в. на поджелудочную;
- г. на половую.

10. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?

- а. на 5 лет в. на 10 лет
- б. на 2 года г. на 15 лет

11. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

- а. положить на живот горячую грелку;
- б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

12. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

13.Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

- а. дать обезболивающие средство;
- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. промыть пострадавшему желудок;
- г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.