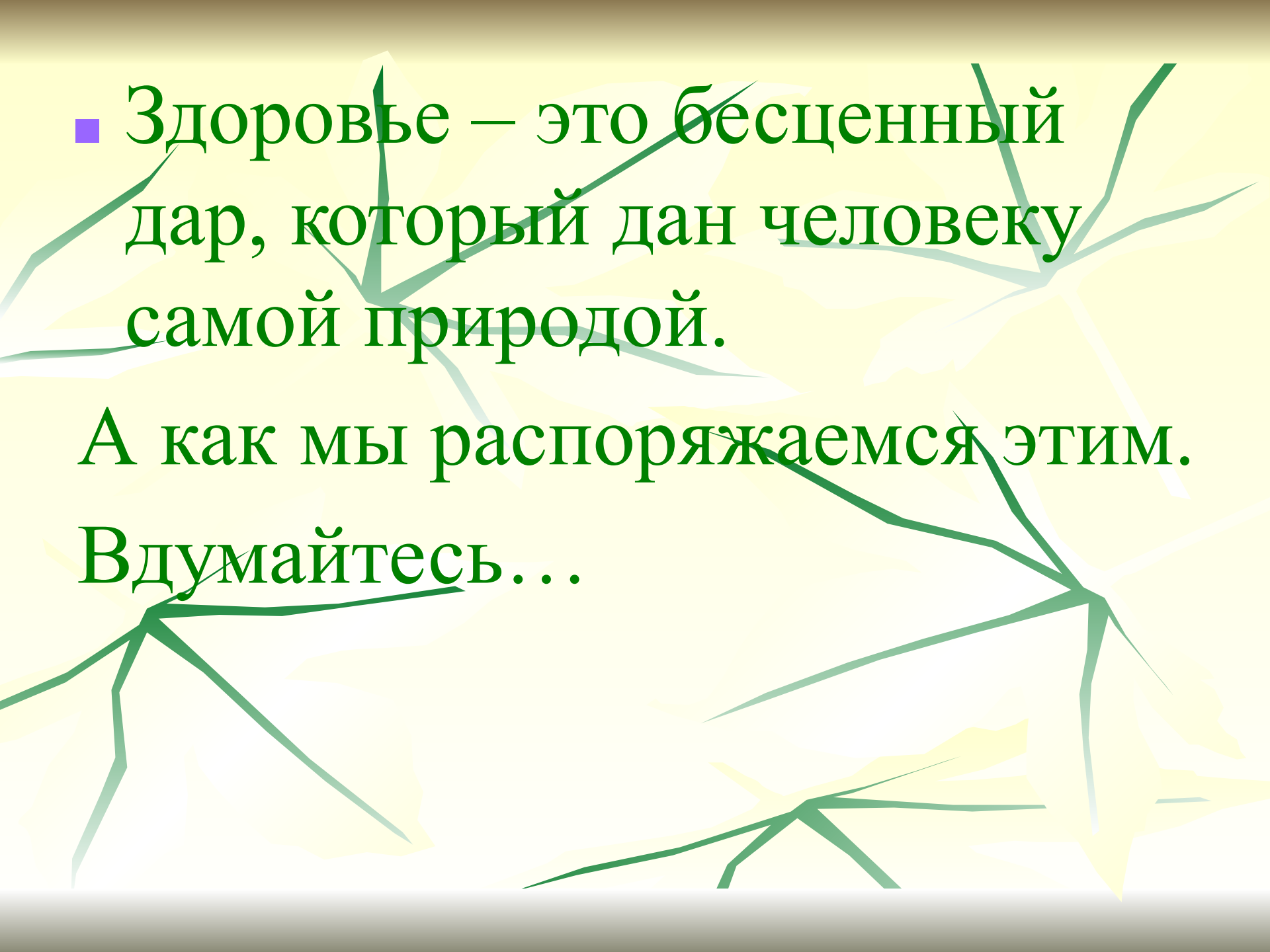


**Тема: «Здоровый образ жизни.
Сохранение и укрепление здоровья —
важная часть подготовки юноши
допризывного возраста к военной службе и
трудовой деятельности»**

(10 класс)

Цели урока:

- дать основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за сохранение своего здоровья и подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил РФ



■ Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.

А как мы распоряжаемся этим.

Вдумайтесь...

**Здоровье
зависит**

10%
от
Наслед-
ственности

20 %
от
медицинск
ого
обслужива
ния

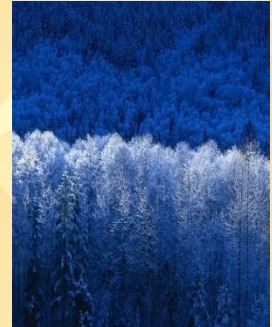
20%
от
окружающ
ей
среды

50 %
от
ЗОЖ

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Критерии здоровья человека:

- Отсутствие болезни;
- Полное физическое, духовное, социальное благополучие;
- Нормальное функционирование организма в системе «Человек – природа»;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций;



Составляющие (компоненты) здоровья:

**Физическое
здоровье**
Это
здоровье
тела
Человека
От чего
зависит?



**Духовное
здоровье**
Это
здоровье
его разума.
От чего
зависит?



**Социальное
здоровье**
Условия
жизни
человека,
его труда и
отдыха



Физические составляющие здорового образа жизни

- Выработка твердой мотивации**
- Режим жизнедеятельности**
- Правильное питание**
- Личная гигиена**
- Разумная физическая активность,
занятие спортом**
- Исключение вредных привычек**

Социальные составляющие здорового образа жизни

- Развитие навыков коммуникативного общения (участие в общественной жизни школы, в ученическом самоуправлении, в детских объединениях, в конкурсах, в составлении совместных проектов и т.д.)**
- Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций**
- Развитие способностей ориентации в средствах массовой информации**
- Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения**

Духовные составляющие здорового образа жизни

- ▣ Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.)
- ▣ Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество)
- ▣ Развитие способности анализировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год
- ▣ Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону
- ▣ Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря...)
- ▣ Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда
- ▣ Периодические самоограничения, пост, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли

Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека (Факторы риска):

- Физический
- Биологический
- Психологический
- социальный

- **Индивидуальное – это личное здоровье человека, которое зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.**
- **Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит от многочисленных факторов.**

- **Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная и неотъемлемая часть подготовки каждого гражданина к выполнению своего воинского долга.**

Все граждане при начальной постановке на воинский учёт и призыве проходят в военном комиссариате медицинское освидетельствование врачей-специалистов, и только две категории подлежат призыву:

- **категория «А»** - годен к военной службе;
- **категория «Б»** - годен к военной службе с незначительными ограничениями.

Кроме этих категорий имеются категории годности к военной службе при которых призыв не проводится или предоставляется отсрочка от призыва на военную службу:

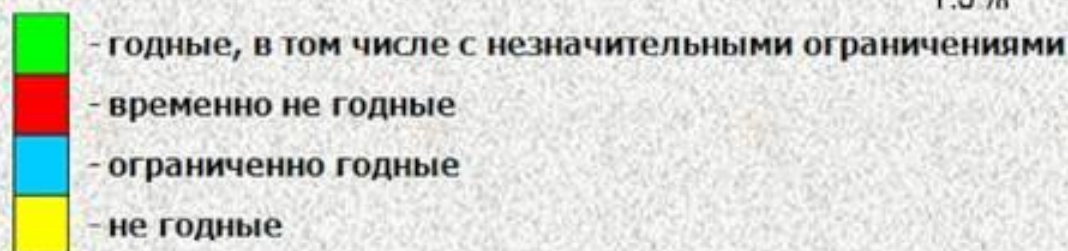
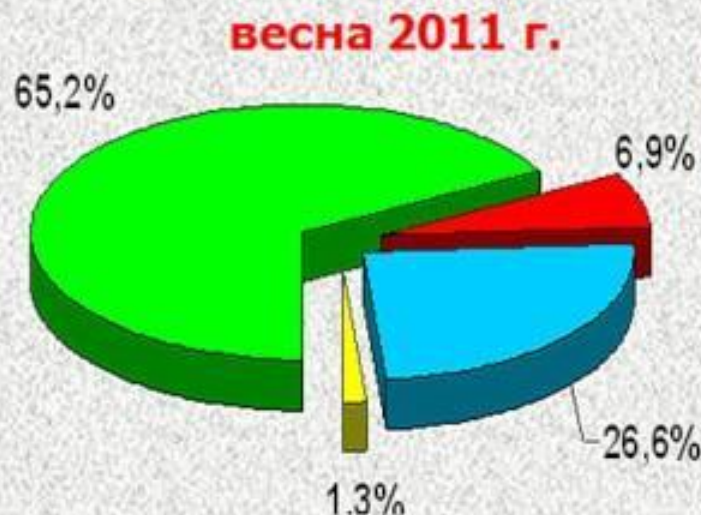
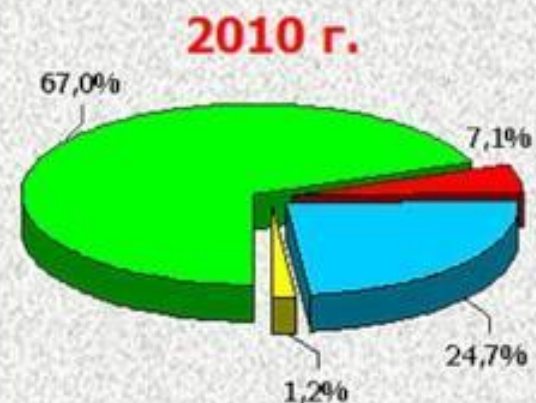
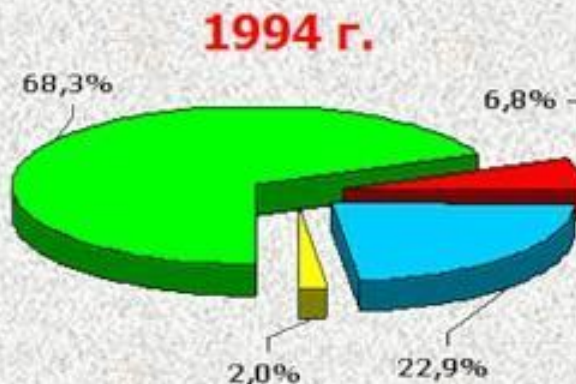
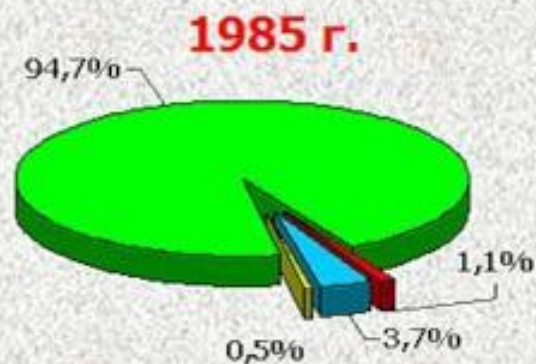
- **Категория «В»** - временно негоден к военной службе при наличии у призывника болезней;
- **Категория «Г»** - ограничено годен к военной службе, при которой призыв может быть осуществлен в военное время на некоторые военные специальности;
- **Категория «Д»** - негоден к военной службе.

Для того чтобы определить годность допризывников к военной службе, военные комиссариаты запрашивают следующие сведения:

- из психоневрологических, наркологических, противотуберкулёзных, кожно-венерологических диспансеров списки лиц, состоящих в этих учреждениях на учёте;**
- из других медицинских учреждений списки лиц, состоящих на диспансерном учёте и переболевших в течение последних 12 месяцев инфекционными и паразитарными болезнями, сведения о профилактических прививках и о непереносимости медикаментозных средств и других веществ, а также медицинские карты и другие медицинские документы, характеризующие состояние здоровья граждан;**

- **из органов социальной защиты населения сведения о лицах, признанных инвалидами;**
- **из правоохранительных органов сведения о лицах, состоящих на учёте за правонарушения, бродяжничество, употребление наркотических, токсических веществ, алкоголя и медицинских препаратов в немедицинских целях.**

Динамика годности граждан к военной службе по состоянию здоровья (в процентах от численности граждан, явившихся на призывные комиссии)



- **В целях повышения устойчивости военнослужащих и их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач, в подразделениях и частях организуются:**
 - занятия по физической подготовке;
 - спортивные мероприятия;
 - мероприятия по закаливанию организма;
 - делаются предохранительные прививки

Выводы.

1. Каждый молодой человек должен сохранять и укреплять своё здоровье, так как будущему защитнику Родины нужно быть крепким и физически закалённым.
2. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих достигается проведением мероприятий по оздоровлению условий жизни и быта, систематическим закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом.
3. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.
4. Благополучие каждого зависит от его здоровья.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!