



ОБЖ

Основы медицинских знаний и основы семьи. Основы здорового образа жизни.

Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ
Федотова Катерина Николаевна



корпорация
**русский
учебник**



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



С. П. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов
ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



С. П. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов



Глава

7

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 30. Движение и здоровье

Движение — естественная потребность организма человека.

Великий русский физиолог И. М. Сеченов считал, что нет ни одной функции организма человека, которая не была бы так или иначе связана с движением. Оно (движение) — основа жизни, его недостаток или отсутствие приводит к увяданию организма.

В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении

136

Глава 7. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В. И. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов
ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



С. П. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов

5

Глава

5

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 30. Правильное питание — основа здорового образа жизни человека

С первых дней жизни человек живёт и работает в тесном взаимодействии с внешней средой. Среди многочисленных факторов влияния среды обитания на человека один из основных — фактор питания. Именно питание поддерживает биологическую жизнь, обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей его средой. От того, как люди питаются, во многом зависят состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Отсутствие питания приводит к неминуемой смерти человека, а недостаточное питание неблагоприятно воздействует на его здоровье.

Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого (сбалансированного) количества энергии и строительного материала (белка). Но этого ещё недостаточно для его нормального роста и развития. Надо обеспечить поступление в организм в нужном количестве жиров, углеводов, витаминов, солей и воды.

Пищевые вещества, попадая в организм, в процессе превращений из очень сложных в простые используются им, во-первых, для получения энергии, а во-вторых, для строительства самого себя. Простые вещества называются «строительными материалами», которые организм использует для

§ 30. Правильное питание — основа



В. И. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов
ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



С. П. Лавренко, М. И. Кравцов, В. И. Давыдов

6

Глава

11

РЕЖИМ УЧЁБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

§ 33. Режим — необходимое условие здорового образа жизни

В основе здорового образа жизни лежит правильный режим жизнедеятельности.

Режим — это оптимальное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года.

Большое значение для здоровья имеют продолжительность сна, время отхода ко сну и пробуждения, количество и время приёма пищи, двигательная активность и активный отдых. Важно заблаговременно настроить организм на определённый вид деятельности: тогда в процесс включаются все его системы и органы, обеспечивающие успешную работу. Рассмотрим это на примере системы пищеварения.

Вид пищи, её запах вызывают условно-рефлекторное отделение слюны, желудочного и поджелудочного сока. Активизируется деятельность печени и поджелудочной железы, усиливаются кровообращение и двигательная активность кишечника. Скоординированную деятельность пищеварительной системы обеспечивают определённые структуры головного мозга, так называемые центр голода и центр насыщения. Несоблюдение режима питания приводит к нарушению функций этих центров, к снижению или к повышению аппетита, что может привести к нарушению обмена веществ.

Навыки здорового образа жизни надо формировать с детства. Выработка привычки соблюдать правильный режим жизнедеятельности, освоение гигиенической культуры как элемента культуры здоровья, ориентация на общечеловеческие ценности, главная из которых — здоровье человека — длительный процесс, начинающийся с усвоения элементарных знаний, формирования необходимых навыков и умений.

Труд школьника многообразен. В его трудовую деятельность входят учёба, занятия в секциях и кружках, выполнение домашних

178

Глава 11. РЕЖИМ УЧЁБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 31. Физическая культура и закаливание

Регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни.

Организм школьника — сложная развивающаяся система, и для правильного его роста необходимы подвижные игры, занятия физической культурой и спортом, закаливающие процедуры.

Как влияют физические упражнения и занятия спортом на развитие растущего организма?

Под влиянием мышечной деятельности происходит развитие всех отделов центральной нервной системы и её основного звена — головного мозга. Это очень важно, ведь головной мозг перерабатывает огромный поток информации и осуществляет регуляцию слаженной деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: на силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже умственная деятельность невозможна без движения. Вот почему школьники, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, лучше усваивают изучаемый материал.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а весь организм — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердечбиений, мышца сердца сокращается сильнее, становится оптимальным артериальное давление. Это ведёт к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы улучшается вентиляция лёгких, способность лёгких. Интенсивное полное расправление и дирует в них застойные явления и служит профилактику заболеваний.

Постоянные физические упражнения способствуют развитию скелетной мускулатуры, укреплению суставов, развитию костей. У крепкого, закалённого человека у умственная и физическая работоспособность, сопротивляемость заболеваниям.

Оценить физические возможности своего здоровья, приведённые в таблице 21. Кроме того, уровень ской подготовленности можно оценить по результатам на уроках физкультуры.

С. Н. Виноградов, М. Н. Кузнецов, В. Н. Лопух

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Глава 7 ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

§ 21. Здоровье человека

Встречаясь друг с другом, мы говорим: «Здравствуй, т. е. желаем доброго здоровья и благополучия. Иногда спрашиваем: «Как самочувствие, как здоровье?» Когда нас об этом спрашивают, отвечаем: «Нормально» или «Да что-то не очень, беспокоит...».

Так что же такое здоровье, можно ли его оценить количественно и качественно, в чём состоит его ценность? В 1975 г. в Москве состоялся Всемирный конгресс врачей под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). На нём было принято такое определение: **«Здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».**

В общем понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, физическое — нашего тела.

Духовное и физическое здоровье — две неразделимые части нашего общего здоровья, которые должны находиться в постоянном гармоничном единстве. Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания физического здоровья.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире, от умения определить своё положение в окружающей среде, своё отношение к людям, вещам, знаниям и т. д. Достигается оно умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учётом необходимости, а также своих возможностей и желаний.

Физическое здоровье зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Оно требу-

С. Н. Виноградов, М. Н. Кузнецов, В. Н. Лопух

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



С. Н. Виноградов, М. Н. Кузнецов, В. Н. Лопух



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Глава 2

Значение двигательной активности для здоровья человека

Двигательная активность

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль.

К сожалению, сейчас большой бедой многих подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных про-



Глава 1

Основы здорового образа жизни

Под здоровым образом жизни понимают такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья. Условно этот процесс можно разделить на два направления: активные действия человека по формированию и улучшению своего здоровья (физическая культура, закаливание, соблюдение гигиенических правил и т. д.) и стремление человека избежать действия факторов, разрушающих здоровье (курение, наркомания, токсикомания и употребление спиртных напитков).

Важные составляющие здорового образа жизни — личная гигиена, доброжелательные отношения в семье и высоко- нравственное поведение.

1.1. Правила личной гигиены и здоровье

Жизнедеятельность человека с первых дней его жизни проходит в тесном взаимодействии с внешней средой. Нау-



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

27 Здоровый образ жизни и его составляющие

Вопросы для обсуждения:

- что такое здоровый образ жизни;
- факторы, влияющие на здоровье;
- основные составляющие здорового образа жизни человека.

Ключевые понятия темы:

образ жизни; здоровый образ жизни; культура здоровья; факторы риска; основные составляющие здорового образа жизни.

Образ жизни — это совокупность привычных форм, способов и *стиля жизнедеятельности* человека, которые позволяют ему удовлетворять его ежедневные потребности и отражают его предпочтения в культуре поведения и деятельности.

Врачи, психологи, педагоги констатируют, что информация о своём здоровье ещё не является для людей фактором изменения образа жизни, привычного *стиля жизнедеятельности*. Взрослому человеку трудно менять свой привычный образ жизни, но гораздо легче с детства усвоить правила его организации, которые формируют культуру **здорового образа жизни**: культуру здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Правильное воспитание **культуры здоровья** начинается с формирования осознанной потребности быть здоровым и соответствующей мотивации к поддержанию здоровья. Здоровый образ жизни является фактором созидания здоровья, а нездоровый — фактором риска нарушения здоровья. Активная доминанта в сознании — мотивация охраны здоровья — помогает человеку контролировать все формы и способы деятельности (интеллектуальную, эмоциональную, физическую), чтобы исключить **факторы риска**: инфекции, несбалансированное питание, гипокинезию и гиподинамию, курение и употребление алкоголя и наркотиков, экстремальные психические и физические нагрузки, травмы, облучения, недостаточный и неполноценный сон и отдых.

Преодоление факторов риска и активное воспитание полезных привычек созидания здоровья (здравосозидания) — это постоянный труд ума, психики и физического тела человека по

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6. Основы здорового образа жизни

26. Демографическая ситуация в России

27. Культура здорового образа жизни

28. Культура питания

29. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье

30. Вредные привычки. Культура движения

27 Культура здорового образа жизни

Вопросы для обсуждения:

- компоненты культуры здорового образа жизни;
- рациональная организация режима труда и отдыха;
- принципы рациональности режима дня и биологические ритмы.

Ключевые понятия темы:

подростковый возраст; режим труда и отдыха; усталость; утомление; биологические ритмы.

Культура здорового образа жизни человека складывается из культуры питания, культуры движения и отдыха, культуры мышления и эмоций. Здоровый образ жизни индивидуален и зависит от умения человека рационально использовать резервы здоровья и условия окружающей среды для обеспечения жизнедеятельности самого организма: роста, развития физиологических и психологических функций, способностей, для осуществления учёбы, труда, общения, игры и др.

Рациональная организация режима дня подразумевает правильное распределение времени на основные виды деятельности, отдых, сон. Режим жизни отражает культу-



[←](#) [→](#) [↺](#) [🏠](#) rosuchebnik.ru/material/osnovy-meditsinskikh-znaniy-i-osnovy-semi-uchebnoe-posobie-10-11-klass/ ☆ [📧](#) [ABO 1](#) [🟢 2](#) [☰](#) [K](#)

[✉](#) [📄](#) [VK](#) [f](#) [🌤️](#) [📺](#) [Я](#) [G](#) [🌐](#) География [🔍](#) [📖](#) Сайт школы [+](#) [+](#) ЭНЕР [vpr.statgrad.org](#) [🗨️](#) [fgosreestr.ru](#) «1 сентября» 🎧 "Полет-Сирена"

[🛒](#) Интернет-магазин [Где купить](#) [Аудио](#) [Новости](#) [LECTA](#) [Программа лояльности](#) [👤](#) Мой личный кабинет ▾

[корпорация
Российский учебник](#) LECTA Методическая помощь Вебинары Каталог 🔍 Поиск

[Главная](#) > [ОБЖ](#) > [Методические пособия](#) > Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие. 10–11 классы

Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие. 10–11 классы 👁 181

авторы: Волков Сергей Русланович, Волкова Марина Михайловна, Фалько Светлана Николаевна, Кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии МГПУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛИНИЯ УМК В. Н. ЛАТЧУКА. ОБЖ (10-11) (БАЗ.)

ЛИНИЯ УМК С. В. АЛЕКСЕЕВА. ОБЖ (10-11) ЛИНИЯ УМК С. В. КИМ, В. А. ГОРСКОГО. ОБЖ (10-11) (Б) ЛИНИЯ УМК Ю. Л. ВОРОБЬЕВА. ОБЖ (10-11)



5+ 100

«Всегда готов!»

скидка

Поделитесь в соц.сетях

[VK](#) [f](#) [OK](#) [WhatsApp](#)



СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ, ПУБЕРТАТНЫЙ) ПЕРИОД



12-13 ЛЕТ ИЗМЕНЕНИЯ:

- ✓ Биологический возраст;
- ✓ Юридический возраст;
- ✓ Правовая ответственность;
- ✓ Юридическая ответственность;

16-18 ЛЕТ

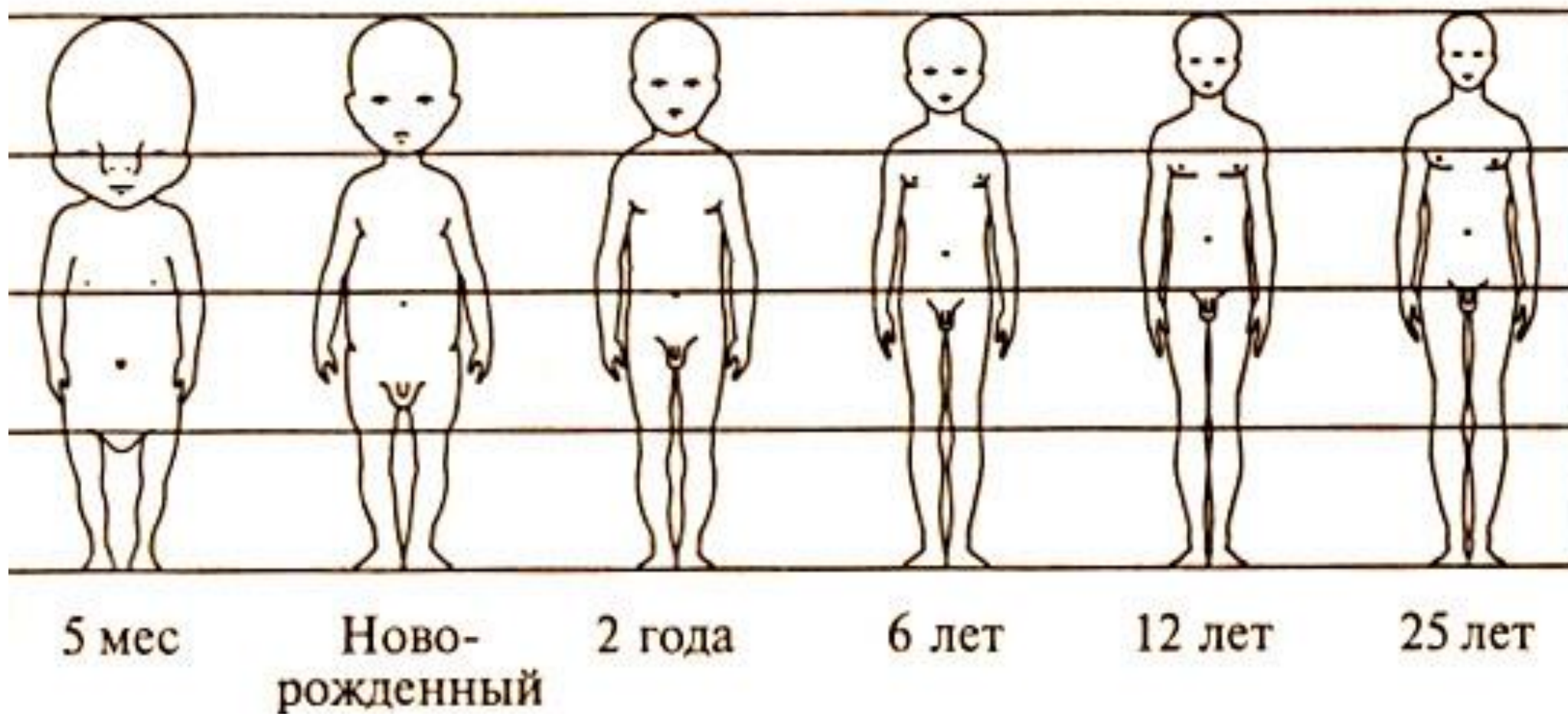
- ✓ Разрешенная трудовая деятельность;
- ✓ Постепенное прекращение действия трудовых и правовых льгот;
- ✓ Самостоятельные решения.



БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

- Генетическая программа индивида;
- Конституционального типа индивида;
- Климатические условия;
- Питание;
- Интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок;
- Отсутствия вредных привычек.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПО МЕРЕ РОСТА И РАЗВИТИЯ



ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

- ✓ Преобразование характера;
- ✓ Воспитание воли;
- ✓ Проявление индивидуальных черт характера;
- ✓ Темперамент;
- ✓ Особенности поведения.

ОБЩИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ:

- ✓ Изменчивость настроения;
- ✓ Стремление к самоутверждению;
- ✓ Стремление к независимости от старших;
- ✓ Непринятие мнений, опыта взрослых;
- ✓ Сближение со сверстниками;
- ✓ Повышенная чувствительность к мнению других о своих способностях и внешности;
- ✓ Своеобразие увлечений;
- ✓ Перестройка мышления от конкретного к абстрактному;

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФАКТОР ЗОЖ

ОБЪЕКТИВНЫЕ

Независимые (природные)

СУБЪЕКТИВНЫЕ

Определяет сам человек (питание, физическая активность)

По сути, образ жизни — это совокупность представлений и привычек, набор определенных действий, свойственных конкретному человеку или группе людей и реализуемых в обыденной жизни.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это осознанное поведение, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья.

Схема 1



ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- результативное уменьшение или даже устранение отрицательного воздействия факторов риска, приводящее к снижению затрат на лечение;
- увеличение продолжительности периода здоровой жизни;
- обеспечение хороших взаимоотношений в семье, а также здоровья и благополучия детей;
- повышение работоспособности и производительности труда, снижение усталости, ведущие к росту уровня благосостояния;
- обеспечение высокой социальной активности и, как следствие, увеличение возможностей для удовлетворения потребности в самореализации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение, а лучше отказ от потребления алкогольных напитков (в детском возрасте и в период полового созревания — полный отказ от их употребления);
- поддержание оптимальной массы тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов;
- регулярное посещение медицинских организаций;
- умение оказывать первую помощь при внезапно возникших заболеваниях и угрожающих жизни состояниях.

СЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА

В семье, выполняющей различные социальные функции, формируются устойчивые привычки и установки, в том числе и на здоровье. Эти привычки часто сохраняются в течение всей жизни, необходимо уметь выявлять факторы риска для здоровья.



ФАКТОРЫ РИСКА

- недостаточную информированность о функционировании собственного организма, его физиологических особенностях, характерных для разных возрастных периодов;
- несбалансированное, неадекватное потребностям организма питание, прежде всего недостаточное потребление белков и витаминов, существенное ограничение рациона;
- недостаточную физическую активность, особенно в сочетании с нерациональным и несбалансированным питанием;
- пренебрежение правилами личной гигиены, в том числе и гигиены органов репродуктивной системы;
- несоблюдение мер безопасности как в повседневной жизни, так и при экстремальных ситуациях;
- наличие и воздействие вредных факторов производственной среды;
- существующую вероятность заражения заболеваниями, передающимися половым путем;
- вредные привычки — употребление алкогольных напитков, табакокурение, употребление психоактивных веществ;
- подверженность воздействию стрессов;
- недостаточную медицинскую активность, включая дефицит знаний об особенностях организма в разные возрастные периоды.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основные принципы правильной организации питания:

- питание должно быть четырех или пятиразовым;
- энергетическая ценность продуктов должна обеспечивать суточную потребность в энергии и правильно распределяться в течение суток;
- суточный объем получаемой пищи может достигать 2,5 л;
- целесообразно включать в состав пищевого рациона нежирные сорта мяса, рыбы, мясо птицы, молоко и молочные продукты, сыр;
- в рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты;
- не рекомендуется включение в состав рациона жирных и острых блюд;
- целесообразно ограничение потребления кондитерских изделий, сладостей, газированных напитков, недопустимо употребление алкоголя.

**Типовые режимы питания учащихся в зависимости
от учебной смены (при обучении в первую и вторую смены)**

Прием пищи	Время приема пищи	
	1-я смена	2-я смена
Завтрак дома	7.30—8.00	8.00—8.30
Завтрак в школе (второй завтрак)	10.30—11.30	—
Обед	13.30—14.30 (дома или в школе)	12.30—13.30 (дома, перед уходом в школу)
Полдник	16.00—16.30	15.30—16.30
Ужин дома	19.00—20.00	19.00—20.00

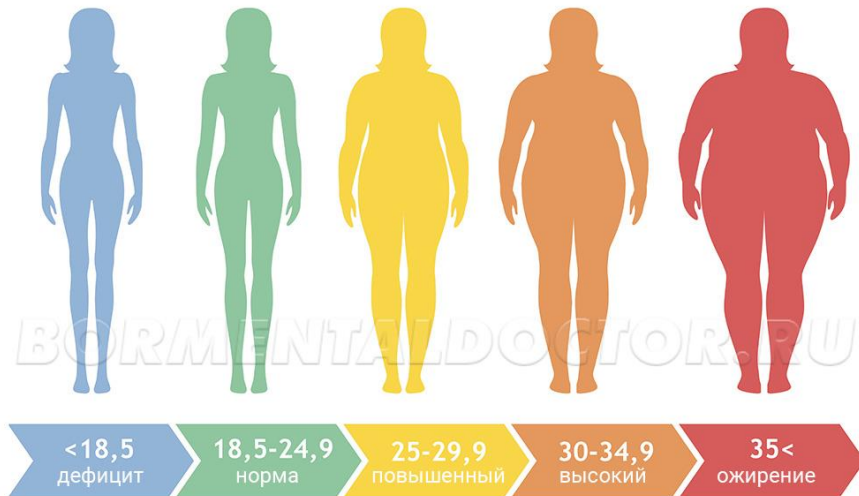
Распределение энергетической ценности пищи в течение суток

Прием пищи	Доля от суточной потребности, %
Завтрак	25
Второй завтрак	10
Обед (дома или в школе)	35
Полдник	5
Ужин дома	25

Физиологическая потребность в пищевых веществах для обучающихся разного возраста

Пищевые вещества, г	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Белки	69	75
Жиры	77	83
Углеводы	334	363

Индекс Массы Тела



**Физиологическая суточная потребность в витаминах и минералах
для учащихся разного возраста**

Пищевые вещества	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Витамин С, мг	60	70
Витамин В ₁ , мг	1,3	1,3
Витамин В ₂ , мг	1,5	1,5
Витамин В ₆ , мг	1,6	1,6
Ниацин, мг	18	18
Витамин В ₁₂ , мкг	3	3
Фолаты, мкг	300—400	400
Пантотеновая кислота, мг	3,5	4
Биотин, мкг	25	50
Витамин А, мг рет. экв	800	800
Витамин Е, мг ток. экв	12	15
Витамин D, мкг	10	10
Витамин К, мкг	70	100
Кальций, мг	1200	1200
Фосфор, мг	1200	1200
Магний, мг	300	400
Калий, мг	1500	2500
Натрий, мг	1100	1300

Пищевые вещества	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Хлориды, мг	1900	2300
Железо, мг	15	18
Цинк, мг	12	12
Йод, мг	0,15	0,15
Медь, мг	0,8	1,1
Селен, мг	0,04	0,05
Хром, мкг	25	35
Фтор, мг	4	4

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

К таким отрицательным последствиям можно отнести:

- сокращение основного обмена веществ, которое наряду с перестройкой жирового обмена приводит к избыточной массе тела и связанными с ним последствиями для здоровья;
- отрицательный азотистый баланс, т. е. снижение активности синтеза белка с одновременным усилением его распада;
- изменение обмена холестерина, увеличение его содержания в крови, что приводит к развитию атеросклеротических процессов;
- уменьшение потребности в пище, приводящее к дефициту питательных веществ;
- детренированность сердечно-сосудистой системы;
- застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции, приводящие к снижению репродуктивной способности;
- дистрофию мышечной ткани, приводящую к снижению тонуса и к слабости мышц;
- деминерализацию костной ткани, т. е. усиление выхода кальция из костей, что ведет к нарушению осанки.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

АЭРОБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	АНАЭРОБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
Езда на велосипеде	Спринтерский бег
Бег на длинные дистанции	Силовые упражнения
ходьба	Упражнение на подтягивание
плавание	Упражнения на приседания

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

COVID-19

**ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ
ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,
так и психическое здоровье



1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ



2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ



3. ХОДИТЕ



4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

РОСУЧЕБНИК <https://rosuchebnik.ru/>

Доступ «Секс. Алекс (10) Ка Корон Катери (12) Входя Образ Читать Яндекс Кор x

rosuchebnik.ru

Интернет-магазин Где купить Audio Новости LECTA Программа лояльности

Мой личный кабинет

Российский учебник LECTA

Методическая помощь Вебинары Каталог

Поиск

Дистанционное обучение

Помощь педагогам в дистанционной работе

Необходимые материалы и сервисы для организации удалённого обучения собраны в одном месте. Берегите себя и работайте с комфортом!

Подробнее >

Нужна помощь?

https://rosuchebnik.ru/faq/

Без названия.png unnamed (1).jpg imt1.jpg img5.jpg Показать все

17:45 понедельник 11.05.2020

Дошкольное образование

Начальное образование

Алгебра

Английский язык

Астрономия

Биология

Всеобщая история

География

ИЗО

Музыка

Искусство

История России

Итальянский язык

Китайский язык

Литература

Литературное чтение

Немецкий язык

ОБЖ

Обществознание

Окружающий мир

ОРКСЭ, ОДНК

Право

Русский язык

Технология

Французский язык

Химия

Черчение

Шахматы

Экология

Экономика

Финансовая грамотность

Психология

Нужна помощь?

Методическая помощь

Выберите тип методической помощи

[Вебинары](#)[Выставки](#)[Из опыта педагогов](#)[Интервью](#)[Конкурсы и акции](#)[Конференции, форумы и фестивали](#)[Методические пособия](#)[Методический семинар](#)[Наглядные и раздаточные материалы](#)[Онлайн-уроки](#)[Рабочие программы](#)[Разработки уроков \(конспекты уроков\)](#)[Статьи](#)[Тесты](#)

Нужна помощь? 

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-obg_type-metodicheskoe-posobie/

Методические пособия по ОБЖ

Выберите уровень образования

Начальное образование

Выберите класс

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Предмет

ОБЖ

Линия УМК

Выберите линию УМК...

Тип

Методические пособия



Сортировать

05 марта 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие. 10–11 классы

Читать материал

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Нужна помощь?





Главная > ОБЖ > Методические пособия > Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие. 10–11 классы

Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие. 10–11 классы 182

авторы: **Волков Сергей Русланович**, **Волкова Марина Михайловна**, **Фалько Светлана Николаевна**, Кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии МГПУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ЛИНИЯ УМК В. Н. ЛАТЧУКА. ОБЖ (10-11) (БАЗ.)

ЛИНИЯ УМК С. В. АЛЕКСЕЕВА. ОБЖ (10-11)

ЛИНИЯ УМК С. В. КИМ, В. А. ГОРСКОГО. ОБЖ (10-11) (Б)

ЛИНИЯ УМК Ю. Л. ВОРОБЬЕВА. ОБЖ (10-11)

Поделитесь в соц.сетях



0



0



0



«Всегда готов!»

СКИДКА

Нужна помощь?



гармоничному развитию личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. Пособие адресовано школьникам 10–11 классов общеобразовательных организаций и их родителям. В нем доступно, ясно и систематично дана характеристика старшего школьного возраста, представлены принципы и составляющие здорового образа жизни, факторы, негативное влияющие на здоровье человека, функции семьи и основные проблемы семейной жизни, изложены основы демографической политики Российской Федерации.

Книга будет способствовать формированию стремления к здоровому образу жизни и гармоничному развитию личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Материалы для скачивания



Скачать

Основы медицинских знаний и основы семьи. Учебное пособие 10-11 классы

Волков Сергей Русланович

Волкова Марина Михайловна

Фалько Светлана Николаевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии МГПУ

<https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/14a/14a3b247788ab45c557d85c63abe5c1c.pdf>

Нужна помощь?



rosuchebnik.ru, росучебник.рф

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?



Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



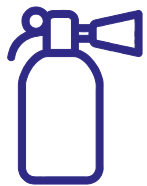
fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik



ОБЖ

Федотова Катерина Николаевна
ведущий методист по ОБЖ и физкультуре

fedotova.kn@rosuchebnik.ru