



ОБЖ

Основы медицинских знаний и основы семьи. Нейтрализация вредных факторов здоровья.

Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ
Федотова Катерина Николаевна



корпорация
Российский
учебник



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

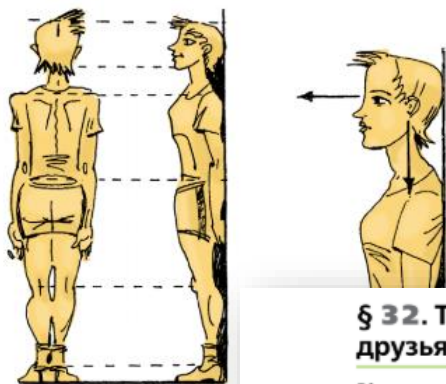


Глава 7 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 31. Нарушения осанки и причины их возникновения

Человек имеет определённое положение тела, когда ходит, стоит, сидит, например за столом или партой. Со временем это положение (осанка) становится привычным, естественным. Если осанка правильная, то не происходит каких-либо вредных изменений в состоянии здоровья человека, прежде всего в состоянии костного скелета и мышц. Она придаёт стройность и красоту фигуре.

Однако, когда ребёнок или подросток неправильно сидит за партой или столом, искривляясь в правую или левую сторону, или когда он постоянно носит тяжёлый портфель в одной руке, это может привести к искривле-



Правильная осанка: спина

§ 32. Телевизор и компьютер — друзья или враги?

Кто из нас не любит смотреть телевизионные передачи? Мы узнаём из них много интересного и нового для себя, расширяем свой кругозор, особенно если смотрим различные познавательные передачи. Хорошо посмотреть

§ 32. Телевизор и компьютер — друзья или враги?

Глава 5 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 33. Особенности подросткового возраста

ЧТО ТАКОЕ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ?

Врачи и педагоги называют период развития детей в возрасте от 12 до 15 лет подростковым. Это вполне

186

Глава 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



6

Глава 11 РЕЖИМ УЧЁБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

§ 34. Профилактика переутомления и содержание режима дня

Один из основополагающих принципов режима — строгое его выполнение, недопустимость частых изменений. Если возникает необходимость перехода к новому режиму, то такой переход должен быть постепенным. Эти требования вызваны тем, что организм привыкает к определённому ритму, у него вырабатывается система условных рефлексов, облегчающая выполнение тех или иных функций. Всякое нарушение режима приводит к расстройству налаженной системы рефлексов, а это может повлечь за собой негативные изменения в состоянии здоровья.

Второй принцип режима заключается в том, что все виды назначенной в нём деятельности должны быть посильными для организма и не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечивать полное их восстановление. Этот прин-

180

Глава 11. РЕЖИМ

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



7



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 профилактикой заболеваний.

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

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

200

Основы здоров

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

ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Глава 10 ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

§ 31. Курение табака и его влияние на здоровье

Табакокурение — одна из самых распространённых вредных привычек. Есть страны, где курят около 50% мужчин и 25% женщин.

Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат значительное количество разнообразных химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром и т. д. В XVI в. испанцы завезли его из Южной Америки в Европу, где он получил широкое распространение. Первоначально табак жевали и нюхали, потом стали использовать для курения.

Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твёрдых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и другие вещества, вызывающие образование злокачественных опухолей.

Горящая сигарета — своего рода фабрика по производству более 4 тыс. различных химических соединений, и ни одно из них не приносит пользу организму человека.

Наиболее опасен никотин. В одной сигарете — 1800 мкг. Д и сероводорода по 12 мкг. К и ро, поэтому острое отравление признаками являются головок во рту. Иногда присоединяются лица.

Однако было бы неверно у табака связано исключительно с лерода), образующийся при го творяется в крови курильщи

178

Глава 10. Ф

Глава 10. ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

§ 31. Курение табака и его влияние на здоровье

§ 32. Употребление алкоголя

§ 33. Наркомания и токсикомания

§ 34. Заболевания, передающиеся половым путём

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

ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



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



Как вести здоровый образ жизни

Что влияет на здоровье

Что влияет на здоровье? Выкажите своё мнение. Рассмотрите диаграмму. Сделайте вывод.

Красный сегмент: наше здоровье зависит от образа жизни.
Зелёный сегмент: наше здоровье зависит от условий жизни.
Синий сегмент: наше здоровье зависит от врождённых особенностей организма.
Коричневый сегмент: наше здоровье зависит от качества медицинского обслуживания.

Здоровый образ жизни — это осознанное поведение, которое направлено на сохранение и укрепление своего здоровья. Такое поведение непременно включает правильное питание, физическую активность, пребывание на свежем воздухе, крепкий и продолжительный сон, закаливание, соблюдение определённых гигиенических процедур, отсутствие вредных привычек.

Состояние здоровья зависит в основном от самого человека.

Организованность и здоровье

Организованность облегчит вашу жизнь, сделает вас спокойным и уверенным в себе.

1. Ответьте на вопросы.

- 1) Составляете ли вы устный или письменный план своей работы (отдыха, домашнего труда)?
- 2) Анализируете ли вы, как прошёл ваш день?

28



Курение убивает!

1. Проведите **анонимный** опрос среди одноклассников.

- «Курю ли я?» (да, нет).
- «Пробовал (пробовала) курить, но не понравилось» (да, нет).
- «Никогда не пробовал (не пробовала) и нет желания курить» (да, нет).
- «Хочу попробовать» (да, нет).
- «Считаю курение вредным» (да, нет).
- «Нравятся курящие подростки» (да, нет).

2. Оцените результаты опроса.

Оцените истинность утверждения: «Если вас привлекает курение, значит, вы ничем больше не можете похвастаться перед друзьями — ни знаниями, ни интересами, ни остроумием, ни умением общаться».

Почему курят подростки?

Чтобы ответить на вопрос «Почему начинают курить подростки?», учёные задали его большому количеству мальчиков и девочек, которые курят регулярно или пробовали курить. Мальчики признались, что хотят таким образом привлечь внимание девочек. Девочки убеждены, что с сигаретой они больше нравятся мальчикам. А мальчики считают курение мужественным.

Курение особенно опасно в подростковом возрасте, так как быстро привыкает к нему и уже не может отказаться от этой вредной привычки. В возрасте, когда идёт формирование личности, курение отрицательно влияет на развитие организма, способствует началу опасных заболеваний, курящие в большей степени страдают от болезней органов дыхания.

По одежке только встречаются...

Помните народную поговорку «По одежке встречают, по уму провожают». Наверное, в первый момент встречи во рту может показаться старшее с...



Когда человек сам себе враг

О чём мы поговорим

- Курение убивает!
- Алкоголь разрушает личность
- Скажем наркотикам «Нет!»
- Токсикомания — страшная зависимость

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6 Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания

26 Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья

Вопросы для обсуждения:

- подходы к пониманию сущности здоровья;
- медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья;
- социальная обусловленность здоровья человека в среде обитания.

Ключевые понятия темы:

медицина; здоровье; индивидуальное здоровье человека; общественное здоровье; социальное здоровье человека; сфера здравоохранения; санитарное просвещение.

Осознание истинных ценностей жизни человеком включает, помимо прочего, отношение к здоровью. Человек соотносит понятие «здоровье» с такими понятиями, как «жизнь», «мечты», «болезнь», «смерть». «Здоровье» и «болезнь» — основные понятия медицины, решающей проблемы восстановления и укрепления здоровья людей, содействии их активной жизнедеятельности.

Медицина — это система научных знаний и практической деятельности специалистов по укреплению и сохранению здоровья общества и человека, продлению его жизни, предупрежде-

127

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

30 Вредные привычки. Культура движения

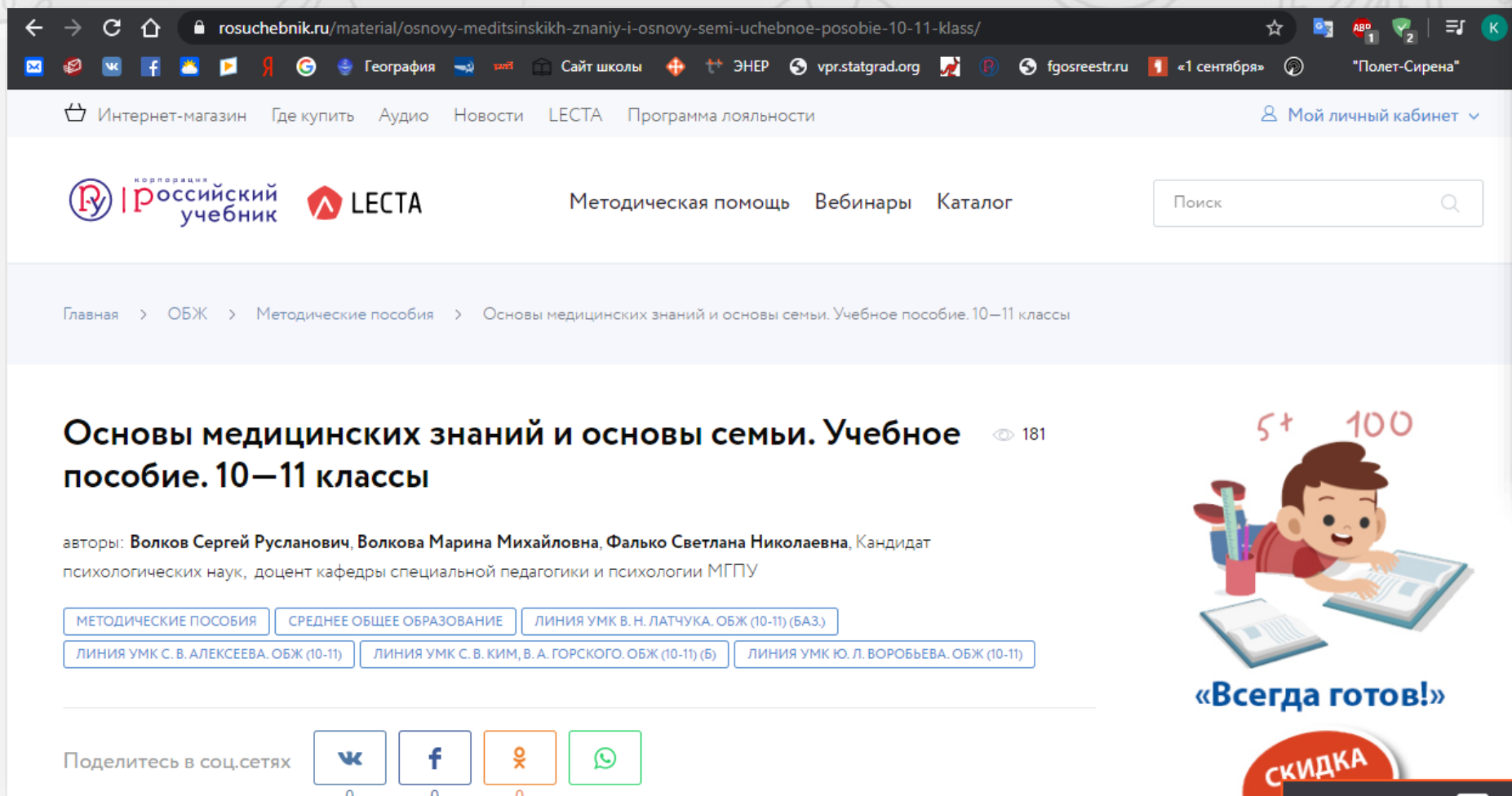
Вопросы для обсуждения:

- причины и последствия вредных привычек;
- двигательная активность и физическая культура — полезные привычки;
- как связаны культура движения и здоровье.

312



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



<https://rosuchebnik.ru/material/osnovy-meditsinskikh-znaniy-i-osnovy-semi-uchebnoe-posobie-10-11-klass/>

ВРЕДНЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ



ВЫБОР ПОДРОСТКОВ:

- ✓ Продолжить образование;
- ✓ Выбор учебного заведения;
- ✓ Начало рабочей деятельности;
- ✓ Совмещение работы с учебой;
- ✓ Влияние случайных факторов:
 - ✓ Друзей;
 - ✓ Родителей;
 - ✓ Мода и т.д.



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Решение этих вопросов определяется:

- ✓ Уровнем интеллектуального развития;
- ✓ Информированности о рынке труда;
- ✓ Притязаниям молодого человека;
- ✓ Состояние здоровья;
- ✓ Материального положения семьи;
- ✓ Степенью экономического развития региона, страны и т.д.



ВЫБОР ПРОФЕССИИ

- Внешние атрибуты;
- Содержание деятельности;
- Возможные ограничения;
- Медицинские рекомендации;
- Психофизические особенности индивидуума;
- Критерии профессионального отбора;



КРИТЕРИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ:

- уровень эмоциональной устойчивости;
- степень уравновешенности основных нервных процессов при исследовании реакции на движущийся объект;
- степень мышечно-суставной чувствительности;
- уровень зрительной и тактильной чувствительности;
- скорость переработки информации и др.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА:

- сердечно-сосудистой,
- дыхательной,
- репродуктивной,
- системы анализаторов.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ

- токсические и канцерогенные вещества;
- производственная пыль, шум, вибрация;
- ионизирующие излучения (рентгеновское, гамма-излучение) и поля;
- неионизирующие излучения (СВЧ, лазерное, инфракрасное, ультрафиолетовое) и поля;
- высокие и низкие температуры;
- биологические факторы (микро- и макроорганизмы, вакцины, сыворотки, гормоны, дрожжи, антибиотики и др.);
- тяжесть, напряженность и длительность труда;
- статические и динамические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- подъем и перемещение тяжестей, выполнение стереотипных движений;
- психоэмоциональное перенапряжение интеллекта, памяти, внимания, мышления;
- напряжение зрения и слуха;
- неудобная (вынужденная) рабочая поза; гиподинамия.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

вредные привычки — курение табака и употребление алкоголя и ПАВ

(заболевания легких, сердца, сосудов, патологии репродуктивной системы)

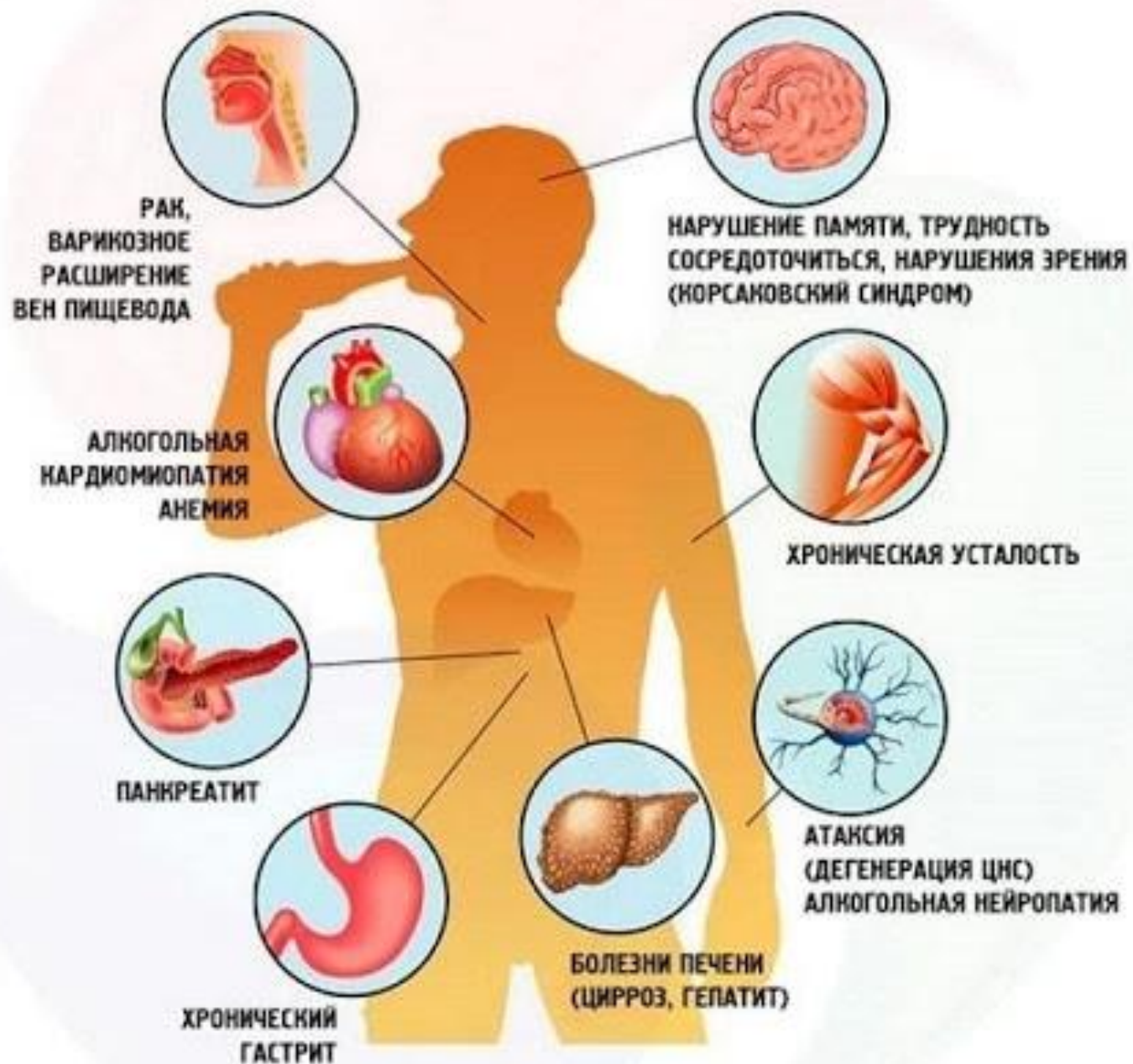


ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

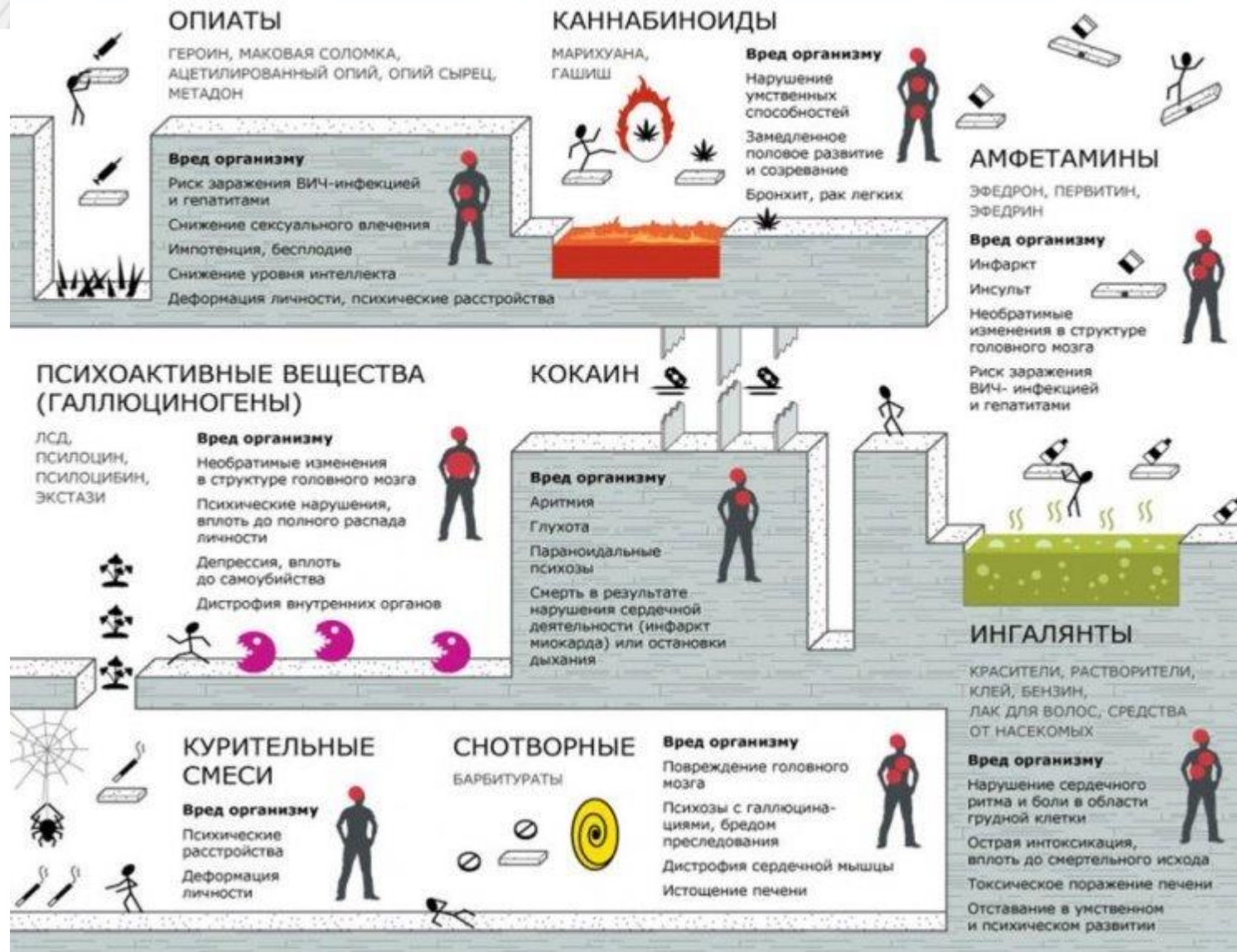




АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



Воздействие на организм различных видов наркотиков



СТРЕСС И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



корпорация
**российский
учебник**



СТРЕСС - это состояние организма, возникающее в ответ на предъявление к нему любых требований и воздействий

- практически любые перемены в жизни (сессия, каникулы, заключение брака, развод, начало трудовой деятельности, смена вида деятельности, потеря работы и т. д.);
- любую сильную эмоцию или эмоциональный конфликт;
- страх;
- усталость;
- психическую или физическую травму;
- незапланированную беременность;
- оперативное или диагностическое вмешательство;
- резкие изменения погоды;
- шум, громкую музыку;
- любые заболевания.



В ответ на действие стрессора в организме происходит множество измеряемых физиологических изменений, получивших название общего адаптационного синдрома.

Общий адаптационный синдром имеет три стадии :

**стадия
резистентности
(сопротивления);**

**стадия тревоги
(мобилизации);**

**стадия
истощения**



СТАДИЯ ТРЕВОГИ

В ответ на действие стрессора происходит мобилизация сил организма для подготовки его к срочным действиям.

- ✓ Увеличивается частота сердечных сокращений,
- ✓ Повышается артериальное давление,
- ✓ Углубляется и учащается дыхание,
- ✓ Повышается уровень глюкозы в крови,
- ✓ Изменяется водно-солевой баланс,
- ✓ Замедляется пищеварение,
- ✓ Усиливается кровоток в мышцах,
- ✓ Появляется сухость во рту.



СТАДИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ (сопротивления)

Развитие общего адаптационного синдрома характеризуется снижением реакции до более низкого, но достаточно стабильного уровня, позволяющего длительное время сохранять повышенную устойчивость к действию стрессора.

СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

Отмечается при воздействии очень сильного раздражителя или при длительном действии слабого раздражителя.

Происходит ослабление практически всех систем организма, угнетение иммунной системы, что может привести к развитию различных заболеваний.



способствует мобилизацию всех жизненных сил, эффективному функционированию всех органов и систем, улучшает адаптацию к изменяющимся условиям и помогающим сохранить здоровье.

способствует развитию различных заболеваний.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

К общим симптомам хронического стресса, можно отнести:

- нервозность и чувство необъяснимой тревоги;
- трудности в сосредоточении и принятии решений;
- чувство тоски и плаксивость;
- быструю утомляемость;
- раздражительность;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- достаточно интенсивное потребление алкоголя и табака;
- нарушения сна (сонливость или бессонница);
- нарушения аппетита и проблемы с пищеварением.

ПРИНЦИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

- ✓ правильно относиться к жизни;
- ✓ быть оптимистом;
- ✓ быть достаточно активным физически — физические упражнения хорошо снимают стресс;
- ✓ уметь отказываться от некоторых дел, — в случае их невыполнения возможно развитие сильного стресса;
- ✓ в разумных пределах быть организованным — планировать, уметь выделять главное, распределять дела по степени важности;
- ✓ не быть излишне требовательным к себе — реально оценивать свои возможности;
- ✓ не винить себя за прошлые ошибки, учиться извлекать из них уроки;
- ✓ питаться правильно, полноценно отдыхать и высыпаться — стресс провоцирует бессонницу, а бессонница усугубляет стресс;
- ✓ не употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества — их употребление само по себе является стрессом;
- ✓ уметь переключаться с основного вида деятельности на другую активную деятельность, требующую нагрузок и напряжения.

МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Перечень исследований при проведении профилактических медицинских осмотров

Возраст проходящего профилактический медицинский осмотр, лет	Осмотры врачами-специалистами	Лабораторные, функциональные и иные исследования
11 и 12	Педиатр, детский стоматолог	—
13	Педиатр, детский стоматолог, офтальмолог	—
14	Педиатр, детский стоматолог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	
15	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи, ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное), ультразвуковое исследование почек, электрокардиография

Возраст проходящего профилактический медицинский осмотр, лет	Осмотры врачами-специалистами	Лабораторные, функциональные и иные исследования
16	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи
17	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи, электрокардиография

Достаточная медицинская активность способствует формированию здорового образа жизни, сохранению здоровья, включая репродуктивное здоровье.

ПРАВИЛА ЗОЖ

- ведение здорового образа жизни;
- соблюдение правил личной гигиены;
- правильное питание, отказ от употребления продуктов, которые могут нанести вред здоровью, ограниченное употребление фастфуда и сладких газированных напитков;
- регулярные занятия физической культурой;
- укрепление иммунитета, своевременное проведение профилактических прививок;
- отказ от табакокурения, употребления алкоголя и ПАВ;
- постоянное наблюдение за своим здоровьем, своевременное прохождение профилактических медицинских осмотров;
- учет состояние своего здоровья при выборе будущей профессии.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Схема 1



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?



Корпор...

РЭ ОБЖ_1...

е

РУС

17:45

понедельник

11.05.2020

Интернет-магазин Где купить Аудио Новости LECTA Программа лояльности Мой личный кабинет

 **LECTA** Методическая помощь Вебинары Каталог

 Дошкольное образование	 ИЗО	 Немецкий язык	 Французский язык
 Начальное образование	 ИТ	 ОБЖ	 Химия
 Алгебра	 Искусство	 Обществознание	 Черчение
 Английский язык	 История России	 Окружающий мир	 Шахматы
 Астрономия	 Итальянский язык	 ОРКСЭ, ОДНК	 Экология
 Биология	 Китайский язык	 Право	 Экономика
 Всеобщая история	 Литература	 Русский язык	 Финансовая грамотность
 География	 Литературное чтение	 Технология	 Психология

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/predmet-obg/>

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](#)

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

Нужна помощь? 

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

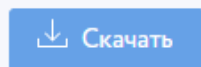
Нужна помощь?



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



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](mailto:rosuchebnik.ru)

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