Дата: 24.04.2020 г.

Предмет: ОБЖ

Учитель: Лубкина М.И.

Класс: 8

Тема: **«Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности»**

**Уважаемый восьмиклассник!**

**Предлагаю изучить самостоятельно тему**

**«Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности»**

**Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.** Каждый человек индивидуально выбирает те правила ЗОЖ, которые он регулярно будет соблюдать. Чтобы работать над сохранением и укреплением здоровья, необходимо правильно составить свой распорядок дня, соблюдать правила личной гигиены, рационально питаться, заниматься спортом, закаляться, изучать правила безопасного поведения, отказаться от вредных привычек, уметь общаться с окружающими людьми, выстраивая добрые взаимоотношения.

1. **Безопасное и рациональное питание**

**Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания.**

**2.     Двигательная активность и закаливание**

**Двигательная активность**, физическая культура и спорт — обязательные условия здорового образа жизни. Двигательная активность положительно влияет на все системы организма, поддерживает иммунитет на высоком уровне. **Н**орма объема двигательной активности для учащихся ***10-14 часов в неделю****;****не менее 30-50 мин. в день.***

**Двигательная активность — это количество движений, необходимых для работы организма**

**Закаливание — это повышение устойчивости организма к факторам среды путём систематического их воздействия на организм.**Это своего рода тренировка защитных средств. Начинать **закаливание** можно в любом возрасте. Прежде чем начать закаляться, узнай, нет ли у вас противопоказаний (простудные заболевания, онкологические заболевания, обострение хронических заболеваний, поражение кожи)

1. **Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности**

В современной жизни возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций, следовательно, увеличивается фактор риска для жизни и здоровья человека. Последствия различных опасных и чрезвычайных ситуаций зачастую приводят к гибели людей. Более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Выделяют следующие **причины трагических последствий**:

* незнание норм и правил безопасного поведения;
* низкий уровень общей культуры в области безопасного поведения;
* пренебрежение нормами здорового образа жизни

***Общая культура населения нашей страны в области безопасности*** во многом отстает от стремительных темпов развития цивилизации. Основные понятия культуры в области безопасности - это

* осознанное поведение в повседневной жизни и в опасных и чрезвычайных ситуациях,
* умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам, по полученной информации личному опыту,
* способность правильно оценить ситуацию и по возможности избежать ее,
* способность не совершать поступки, которые могут привести к опасным ситуациям, чтобы снизить угрозу жизни и здоровью.
* знания и умения верно вести себя в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Обеспечение безопасности каждого человека и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что **здоровый образ жизни** - это цельная, логически взаимосвязанная **система поведения человека** в процессе его жизнедеятельности, **которая способствует обеспечению его личной безопасности и социальному благополучию в жизни.**

**Домашнее задание.** Учебник параграф 8.8 ст. 211-214

**Составить памятку: Заповеди ЗОЖ для подростков.**

**Желаю успеха!**

Выполненные задания можно прислать на электронную почту: marina17.79@yandex.ru

Если у вас возникнут вопросы, можно получить консультацию по телефону: 8-920-557-68-13