

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kontrolnaya-rabota/98514>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: ОБЖ

1. Здоровый образ жизни 3
 2. Цель, задачи, предмет и основное содержание дисциплины БЖД 5
 3. Первая медицинская помощь при кровотечениях 7
 4. Пожарная безопасность в организации 10
- Список использованных источников 12

1. Здоровый образ жизни

Без преувеличения можно сказать, что для каждого человека основу эффективной, комфортной и безопасной жизнедеятельности составляет его здоровье.

Здоровье – это состояние психического, социального и физического благополучия, способного обеспечить полноценное исполнение трудовых, биологических и социальных функций. Так, речь идет не только об отсутствии заболеваний. Понятие здоровья более широкое, чем обычно подразумевают.

Здоровье играет первостепенную роль не только для каждого отдельного человека, но и общества в целом. Именно здоровье выступает залогом качественной и полноценной жизни. Благодаря здоровью человек может справляться с основными жизненными задачами, справляться с трудностями и перегрузками.

Здоровье, которому человек уделяет должное внимание, а также стремится к его сохранению и укреплению, составляет основу долгой и активной жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни представляет собой единство всех возможных способов и форм жизнедеятельности личности, условий и факторов, которые способствуют сохранению здоровья и его укреплению.

К большому сожалению, весомая часть людей игнорирует даже самые простые, но обоснованные наукой нормы и принципы ведения здорового образа жизни. Одни люди, к примеру, могут быть подвержены последствиям гиподинамии (малоподвижный образ жизни), которые приводят к преждевременному старению, проблемам с опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой. Другая группа людей зачастую пренебрегает принципами здорового питания, потребляя большое количество фаст-фуда, жирной пищи и других не самых полезных продуктов.

К ключевым факторам, которые определяют здоровый образ жизни, следует отнести следующие:

- ☐ Соответствующий грамотный режим труда и отдыха;
- ☐ Рациональное и сбалансированное питание;
- ☐ Учет экологических факторов окружающей среды;
- ☐ Отказ от вредных привычек, их профилактика;
- ☐ Активная мышечная деятельность;
- ☐ Здоровый и полноценный сон;
- ☐ Умеренное закаливание организма;
- ☐ Регуляция психофизического состояния;
- ☐ Знание и применение требований и правил санитарно-гигиенического характера.

Таким образом, ведение здорового образа жизни во многом обуславливает качество и полноценность жизни человека.

2. Цель, задачи, предмет и основное содержание дисциплины БЖД

Каждый человек осуществляет свою жизнедеятельность, находясь в рамках непрерывного взаимодействия с внешней средой и ее ключевыми элементами в целях удовлетворения самых разнообразных потребностей.

Формы деятельности человека достаточно разнообразны. Главное, результатов какой-либо деятельности выступает определенная полезность, необходимая для существования человека. Однако в процессе своей

жизнедеятельности люди сталкиваются с различными опасностями: любая деятельность потенциально может служить источником угрозы жизни и здоровью человека.

В данном контексте опасность представляет собой угрозы природного, экологического, техногенного, военного и иного характера, реализация которых может негативно сказаться на здоровье человека, привести к его смерти, а также нанести ущерб окружающей среде.

Таким образом, безопасность жизнедеятельности (БЖД) – это наука о безопасном и комфортном взаимодействии человека с техносферой, представляющая собой особую область научных знаний, посвящённых изучению опасностей и угроз человеку и разработке средств и методов защиты от них в любых условиях обитания человека.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» включает в себя различные темы, имеющие отношение к безопасному взаимодействию человека с окружающей средой, охране труда и вопросам защиты людей от различных негативных факторов при чрезвычайных ситуациях.

Цель учения о безопасности жизнедеятельности состоит в защите человека от различных негативных воздействий естественного и антропогенного характера для достижения максимально комфортных и безопасных условий жизнедеятельности.

Объект учебной дисциплины БЖД – комплекс негативно воздействующих на систему «человек – среда обитания» явлений и процессов.

Предмет изучения – совокупность опасностей, средства и методы защиты от них.

Цель изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» сводится к следующим основным аспектам:

- Формирование специальной системы знаний, направленной на снижение показателей смертности и ухудшения здоровья населения от различных факторов, а также пропаганда данной системы знаний;
- Формирование системы защиты человека от внешних негативных воздействий техногенного, естественного и антропогенного характера в условиях функционирования техносферы.

1. Федеральный закон «О пожарной безопасности» от 21 декабря 1994 г. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5438/

2. Крепша Н.В. Безопасность жизнедеятельности / Изд-во ТПУ. – 2014. – 198 с.

3. Первая помощь при кровотечениях [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.kp.ru/putevoditel/krasota/pervaya-pomoshh-pri-krovotecheniyakh/>

4. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moodle.kstu.ru/mod/book/tool/print/index.php?id=12819>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/98514>