

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»



КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.10 Безопасность жизнедеятельности

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Срок обучения 2 года 10 месяцев (1 год 10 месяцев)

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составил (а, и)

Абросимова Е.А.

(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук

Заведующий кафедрой Козловская В.А., к.ф.н., доцент

(подпись)

«15» мая 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа

«15» мая 2024 г.

Протокол № 09

Председатель учебно – методического совета колледжа _____/Рыгина Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Безопасность жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- основы военной службы и обороны государства;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и порядок и поступления на неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений;
- правила оказания первой помощи пострадавшим.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих и профессиональных** компетенций:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекции	48
практические занятия	20
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Из них консультации	-
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях			
Тема 1.1. Потенциальные опасности и их последствия в профессиональной деятельности и в быту	Содержание учебного материала	2	ОК 01 -07
	1. Основные виды потенциальных опасностей. Последствия потенциальных опасностей в профессиональной деятельности и в быту.	2	
	2. Принципы снижения вероятности реализации потенциальных опасностей в производственной среде и быту. Защита от опасностей производственной и бытовой среды.		
	Самостоятельная работа	2	
	Доклад на тему: «Экологически опасные вещества и факторы воздействия».		
Тема 1.2 Чрезвычайные ситуации природного характера.	Содержания учебного материала.	2	ОК 01 -07
	1. Классификация природных опасностей по локализации: геологические, гидрологические, метеорологические, природные пожары, космические, биологические.	2	
	Практические занятия	2	
	1.Изучение и отработка моделей поведения при ЧС природного характера	2	
Тема 1.3 Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Содержания учебного материала.	2	ОК 06-09
	1. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, источники их возникновения.	1	
	2. Чрезвычайные ситуации без загрязнения окружающей среды. Гидродинамические аварии. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.		
	3. Чрезвычайные ситуации с загрязнением окружающей среды. Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ (АХОВ). Аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ.	1	
	Практические занятия	2	
	1. Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ.	1	
	2. Изучение и отработка моделей поведения при ЧС на транспорте	1	
	Самостоятельная работа	2	
	Основные понятия производственной безопасности: изучить опасные и вредные производственные факторы, их группы; основные документы в области охраны труда.		

Тема 1.4 Пожарная безопасность		Содержания учебного материала.	1	ОК 01,07,09
		Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах. Первичные средства пожаротушения, правила их применения. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.		
		Практические занятия	1	
		1. Практическое занятие с использованием метода работы в малых группах Изучение первичных средств пожаротушения		
Тема 1.5 Чрезвычайные ситуации социального характера		Содержания учебного материала.	2	ОК 06-10
		1. ЧС социального характера, причины, развитие, последствия и способы защиты.	2	
		2. Классификация социальных опасностей.		
		3. Терроризм, его классификация и влияние на национальную безопасность России.		
		Практические занятия.	-	
		Самостоятельная работа	2	
		Рассмотреть такие вопросы как: безработица; занятость населения; экономическая и психологическая защита в условиях безработицы; службы занятости; психологическая защита в экстремальной ситуации.		
Тема 1.6 Устойчивость производств в условиях чрезвычайной ситуации.		Содержания учебного материала.	2	ОК 01-07
		1. Понятие устойчивости производства в ЧС.	2	
		2. Факторы, влияющие на устойчивость работы объектов.		
		3. Пути и способы повышения устойчивости работы объекта.		
		4. Мероприятия по уменьшению вероятности возникновения вторичных факторов поражения и ущерба от них.		
		Практические занятия.	-	
		Самостоятельная работа	2	
		Рассмотреть вопросы: Объекты экономики, относящиеся к категории опасных производственных объектов. Мероприятия по защите работников в условиях ЧС.		
Раздел 2. Гражданская оборона как составная часть системы государственных, социальных и оборонных мероприятий.				
Тема 2.1 Способы защиты от чрезвычайных		Содержания учебного материала.	1	ОК 01-09
		Принципы и способы защиты населения в чрезвычайных ситуациях.		
		Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.		

ситуаций	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Порядок использования инженерных сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций		
	Практические занятия	1	
	Практическое занятие с использованием метода работы в малых группах Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени		
	Самостоятельная работа	2	
	Нарисовать схему-рисунок «Коллективные средства защиты - убежища».		
Раздел 3. Основы военной службы (ДЛЯ ЮНОШЕЙ)		56	
Тема 3.1 Основы обороны государства	Содержания учебного материала	16	ОК 01-09
	1. Воинская слава России. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Состав и структура Вооруженных сил России.		
	2. Воинская обязанность. Организация и порядок призыва граждан на военную службу, и поступление на нее в добровольном порядке.		
	3. Терроризм как серьезная угроза национальной безопасности России. Проявление терроризма в России. Виды терроризма. Борьба с терроризмом. Террористические организации.		
	Практические занятия	2	
Тема 3.2 Военная служба – особый вид федеральной государственной службы	Социальная помощь военнослужащим.		ОК 06,07,09
	Содержания учебного материала	6	
	1. Правовые основы военной службы. Профессиональные качества, общие должностные и специальные обязанности военнослужащих.		
	2. Воинская дисциплина. Суточные наряды. Караульная служба, обязанности и действия часового		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 3.3 Основы военно-патриотического	Боевое Знамя воинской части.		ОК 06,07,09
	Содержания учебного материала	8	
	1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.		

воспитания.	2. Символы воинской части. Боевое знамя, ордена. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.		
	Практическая работа	6	
	Отработка строевой стойки и поворотов на месте. Построение и отработка поворотов в движении. Построение и отработка движения походным строем. Отработка движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение на одну из тем «Правовая база проведения миротворческой деятельности Вооруженных Сил России», «Статус военнослужащего контингента миротворческих сил России».	4	
Тема 3.4. Огневая подготовка	Содержания учебного материала	4	ОК 06,07,09
	Материальная часть автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Чистка, смазка и хранение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Ведение огня из автомата. Меры безопасности при проведении стрельб из стрелкового оружия и метании ручных гранат. Приемы метания ручных осколочных гранат.		
	Практическая работа	6	
	Проведение полной и неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Отработка нормативов по неполной разборке и полной сборке автомата Калашникова. Проведение тренировочных стрельб из учебного оружия. Приемы метания ручных осколочных гранат.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ручные осколочные гранаты	2	
Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (ДЛЯ ДЕВУШЕК)		56	
Тема 4.1 Основы здорового образа жизни	Содержания учебного материала	6	ОК 01-04, 08
	Правовые основы оказания первой медицинской помощи.	2	
	Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье.	2	
	Основы анатомии и физиологии.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общественное здоровье. Рациональный режим дня. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	6	

		Беременность и гигиена беременности. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путем.		
Тема 4.2 Организация обеспечения рационального питания.		Содержания учебного материала	4	ОК 8
		Основные принципы рационального, сбалансированного питания.	2	
		Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.	2	
		Практические занятия	2	
		Расчет величины своего суточного расхода энергии		
		Самостоятельная работа	2	
		Составить таблицу «Витамины».		
Тема 4.3 Порядок и правила оказания первой медицинской помощи		Содержания учебного материала	24	ОК 05-07,08
		Неотложные состояния и первая помощь при них. Основы лекарственной терапии.	2	
		Травматизм и его профилактика, травматический шок. Порядок оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.	4	
		Закрытые повреждения. Транспортная иммобилизация.	4	
		Открытые повреждения. Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способы обработки ран.	2	
		Виды кровотечения. Способы остановки кровотечения.	2	
		Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизмы передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.	4	
		Основы ухода за младенцем.	2	
		Изучение приема оказания реанимационных мероприятий.	4	
		Практические занятия	12	
		Оказание первой медицинской помощи кровотечениях.	1	
		Оказание первой медицинской помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок и синдроме длительного сдавливания.	1	
		Оказание первой медицинской помощи при ожогах.		
		Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током.	3	
		Оказание первой медицинской помощи при утоплении.	1	

	Оказание первой медицинской помощи при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	<i>1</i>	
	Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.	<i>1</i>	
	Оказание первой медицинской помощи при клинической смерти.	<i>1</i>	
	Оказание первой медицинской помощи при попадании инородных тел в дыхательные пути.	<i>1</i>	
	Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, конечностях	<i>1</i>	
	Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.	<i>1</i>	
	Оказание первой медицинской помощи при инфаркте, инсульте.		
Дифференцированный зачет		2	
ИТОГО с консультациями		84	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места - стол -18 шт.; стул -35 шт.; шкаф навесной с учебной информацией – 2шт., таблицы и плакаты – 4шт., стрелковый тир (электронный) -1шт.

- рабочее место преподавателя.

Учебное демонстрационное оборудование и учебные наглядные пособия:

- ноутбук-1шт., экран -1шт., проектор -1шт., доска меловая -1шт.,

-Проводной доступ сети.

Технические средства обучения:

- Программное обеспечение, Windows Microsoft Office, SumatraPDF, K-Lite, Браузер Mo-zilla Firefox , Dr.Web, 7-Zip

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 639 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/465937>. – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 350 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/453161>. – Режим доступа: по подписке.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 362 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/453164>. – Режим доступа: по подписке.

3. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 354 с. — (Профессиональное образование).— URL: <https://urait.ru/bcode/452122>. – Режим доступа: по подписке.

4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование).— URL: <https://urait.ru/bcode/452446>– Режим доступа: по подписке.

5. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 499 с. — (Профессиональное образование).— URL: <https://urait.ru/bcode/450861>). – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Основные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;- применять первичные средства пожаротушения;- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;- оказывать первую помощь пострадавшим. <p><i>Основные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;- способы защиты населения от оружия массового поражения;- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;- основы военной службы и обороны государства;- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и порядок и поступления на неё в добровольном порядке;- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- домашнее задания проблемного характера;- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера;- тестирование. <p><i>Формы оценки результативности обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выполняется итоговая отметка. <p><i>Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;- делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы. <p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.

подразделений; - правила оказания первой помощи пострадавшим.	
---	--

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Безопасность жизнедеятельности как область научных знаний. Источники опасностей и их классификация.
2. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.
4. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, классификация.
5. ЧС природного характера. Геологические чрезвычайные ситуации. Защита населения от их последствий.
6. ЧС природного характера. Метеорологические чрезвычайные ситуации. Защита населения от их последствий.
7. ЧС природного характера. Гидрологические и морские опасности. Защита населения от их последствий.
8. ЧС природного характера. Природные пожары. Защита населения от их последствий.
9. ЧС природного характера. Биологические чрезвычайные ситуации. Защита населения от их последствий.
10. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
11. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
12. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
13. Пожары, взрывы на объектах экономики. Способы прекращения горения. Обеспечение безопасности населения.
14. ЧС социального характера, причины, развитие, последствия и способы защиты.
15. Характеристика современных средств поражения как источников ЧС военного характера.
16. История создания, назначение, задачи ГО.
17. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
18. Основные задачи РСЧС по защите населения от ЧС.
19. Структура РСЧС, силы и средства наблюдения и контроля. Режимы функционирования.
20. Организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях. Оповещение и информирование.
21. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение, виды классификаций.
22. Средства индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.
23. Организация и выполнение эвакуационных мероприятий.
24. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций (АСДНР).
25. Санитарная обработка зараженной поверхности, людей.
26. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях.
27. Помощь пострадавшему при отравлении аммиаком, хлором.
28. Вредные и опасные факторы производственной среды.
29. Причины возникновения несчастных случаев и профессиональных заболеваний, мероприятия направленные на ликвидацию причин травматизма.
30. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья, общие понятия и определения.

31. Здоровье индивидуальное и здоровье общественное, факторы влияющие на них.
32. Основные составляющие здорового образа жизни.
33. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
34. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека его духовных и физических качеств.
35. Что такое стресс. Причины его вызывающие. Меры профилактики высокого уровня стресса.
36. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте.
37. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
38. Алкоголь, его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Помощь при отравлении алкоголем.
39. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
40. Болезни, передаваемые половым путем, причины способствующие заражению, меры профилактики.