

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области**

**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.К.ЩЕДРИНА»**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В  
ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ  
ОД 01.07 ОБЖ**

по специальности

**51.02.01 Народное художественное творчество**

Разработчики:

Панина О.В., преподаватель высшей квалификационной категории  
Фирсова А.В., методист первой квалификационной категории

**Тольятти  
2022**

## Содержание:

1. Аннотация .....	4
2. Введение.....	5
3. Цель самостоятельной работы .....	5
4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы.....	6
5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы.....	6
6. Рекомендации по выполнению задания.....	8
7. Вопросы для самоконтроля .....	8
8. Задания для текущего индивидуального контроля, требования к форме и содержанию отчетных материалов.....	10
9. Критерии оценки качества выполнения работ .....	10
10. Перечень заданий для самостоятельной работы студентов.....	11
11. Примеры выполнения заданий и примеры оформления отчетных материалов по разным видам, разделам и этапам выполнения самостоятельной работы .....	23
12. Условия для организации самостоятельной работы.....	36
13. Литература .....	36

## **1. Аннотация**

Ключевой проблемой современного профессионального образования становится внедрение в учебный процесс средств и методик, развивающих у выпускников способности к овладению методами познания, дающими возможность самостоятельно добывать знания, творчески их использовать на базе известных или вновь созданных способов и средств деятельности. Стать таким специалистом без хорошо сформированных умений и навыков самостоятельной учебной деятельности невозможно.

Проблема организации самостоятельной работы студентов является актуальной и сложной, и её решение требует значительных усилий, как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов.

Основным документом, определяющим самостоятельную работу студентов в колледжах, являются «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования в условиях действия ГОС СПО» (Приложение к письму Минобразования России от 29.12.2000 № 16-52-138 ин/16-13).

Объем самостоятельной работы студентов определяется Федеральным государственным образовательным стандартом.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

Разработанные рекомендации содержат материалы по планированию и организации самостоятельной работы студентов.

Содержание курса основы безопасности жизнедеятельности охватывает широкую проблематику изучения дисциплин.

Изучение курса позволит научить студентов организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и 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; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью овладеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.

Методические указания нацелены на проведение занятий с учетом специфики дисциплины в различных формах: решение практических задач, ситуационный анализ, самостоятельная работа студентов и др.

### 3. Цель самостоятельной работы

Целью изучения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО является приобретение знаний

Студент после изучения дисциплины должен владеть умениями

- **применять полученные знания** для объяснения явлений окружающего мира, восприятия информации естественнонаучного и специального (профессионально значимого) содержания, получаемой из СМИ, ресурсов Интернета, специальной и научно-популярной литературы;
- **применять естественнонаучные знания в профессиональной деятельности и повседневной жизни** для обеспечения безопасности жизнедеятельности; грамотного использования современных технологий; охраны здоровья, окружающей среды.

Самостоятельная работа студентов (далее – самостоятельная работа) проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирования практических (общеучебных и профессиональных) умений и навыков;
- развития исследовательских умений;
- выработки навыков эффективной самостоятельной профессиональной (практической и научно-теоретической) деятельности на уровне мировых стандартов.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

#### **4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы**

В учебном процессе среднего специального учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: 105 часа**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

График самостоятельной работы включает обязательные и рекомендуемые виды самостоятельной работы.

Распределение объема времени на внеаудиторную самостоятельную работу в режиме дня студента не регламентируется расписанием.

#### **5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы**

Виды и содержание работы	Объем в часах	Формы контроля	Рекомендуемая литература

Изучение материала по вопросам:			«Призыв, освобождение, отсрочки» - М. (Библиотека РГ)
1. Основы обороны государства, история создания ВС РФ.	2	Опрос	«Военная реформа: Вооруженные Силы России» - М. РАУ.
2. Организационная структура Вооруженных Сил	2	Опрос	
3. Воинская обязанность	2	Опрос	«Основы безопасности жизнедеятельности»
4. Огневая подготовка	2	Опрос	Уч. ЛатчукМарков В.В.
5. Военно-патриотическое воспитание	2	Опрос	«Учебник спасателя» Шойгу С.К.
6. Правила поведения в ЧС природного, техногенного характера		Опрос	
7. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природной среде	2	Опрос	
8. Правила поведения в криминогенной ситуации.	2	Опрос	
9. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	2	Опрос	«Защитные сооружения ГО» уч. п. Каммерер В.В.
10. Государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	Опрос	«Энциклопедия туриста» Большая Российская энциклопедия.
11. Гражданская оборона-часть обороноспособности страны	2	Опрос	
12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2	Опрос	«Энциклопедия экстренной медицинской помощи»
13 Здоровый образ жизни и сохранение здоровья граждан	3	Опрос	М. Зеккарди.
14. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	3	Опрос	
15. Первая медицинская помощь при заболеваниях, ранениях, несчастных случаях	2	Опрос	
16. Первая медицинская помощь при остановке сердца	3	Опрос	
Итого	35		

Внеаудиторные формы самостоятельной работы многообразны и выбираются самими студентами. Руководство и контроль за их выполнением осуществляется на семинарах, практических занятиях, контрольных работах.

## **6. Рекомендации по выполнению задания**

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

При планировании заданий для внеаудиторной самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

- воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применении его в нестандартной ситуации;
- творческая, направленная на формирование знаний-трансформаций и способов исследовательской деятельности.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам.

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (виртуальный инструктаж) по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

## **7. Вопросы для самоконтроля по дисциплине**

1. Можно ли заключать контракт о прохождении военной службы с гражданами в отношении которых ведётся дознание, либо предварительное следствие?
2. Можно ли за военнотружущим не приведенным к военной присяге, закреплять оружие и военную технику ?
- 3 Первый контракт о прохождении военной службы вправе заключать граждане мужского пола в возрасте:
4. Какое воинское звание относится к солдатам ?

5. Каков срок военной службы по призыву для граждан, имеющих высшее образование (не офицеры) ?
6. При достижении какого возраста гражданин мужского пола, состоящий или обязанный состоять на воинском учёте, подлежит призыву на военную службу ?
7. Срок приведения военнослужащего к военной присяге после прибытия его к первому месту прохождения службы не должен превышать:
8. Может ли военнослужащий занимать более одной воинской должности ?
9. Что предусматривает добровольная подготовка граждан к военной службе ?
1. Когда осуществляется первичная постановка на военный учёт лиц женского пола
11. Какое воинское звание относится к старшему офицерскому составу ?
12. Первый контракт о прохождении военной службы солдатом (сержантом) заключается на срок:
13. Можно ли военнослужащего привлекать к несению караульной службы до приведения его к военной присяге?
14. Можно ли военнослужащего привлекать к участию в боевых действиях до приведения его к военной присяге?
15. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара в первую очередь следует:
16. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:
17. Химическое оружие - это:
18. При движении по заражённой радиоактивными веществами местности необходимо:
19. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:
20. Какие действия следует предпринять, если вы, например, находясь в магазине или торговом центре, обнаружили подозрительный бесхозный предмет, напоминающий по признакам самодельное взрывное устройство:
21. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время - это:
22. Цель йодной профилактики - не допустить:
8. Для обеззараживания капельно-жидких ОВ и некоторых АХОВ, попавших на тело и одежду человека на средства индивидуальной защиты и инструмент, нужно использовать:
9. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:
10. Признаками перелома являются:

11. В случае поражения электрическим током, если не произошло остановки сердца и дыхания, прежде всего, необходимо:

13. Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:

## **8. Задания для текущего индивидуального контроля, требования к форме и содержанию отчетных материалов**

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться, в пределах времени, отведённого на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделий или продукта творческой деятельности студента.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы Интернет-конференции, обмен информационными файлами, семинарские занятия, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и электронных презентаций и др.

Формы контроля самостоятельной работы выбираются преподавателем из следующих вариантов:

- текущий контроль усвоения знаний на основе оценки устного ответа на вопрос, сообщения, доклада и д.п. (на практических занятиях);
- решение ситуационных задач по практикоориентированным дисциплинам;
  - конспект, выполненный по теме, изучаемой самостоятельно;
  - представленный текст контрольной работы;
- тестирование, выполнение письменной контрольной работы по изучаемой теме;
- рейтинговая система оценки знаний студентов по блокам (разделам) изучаемой дисциплины, циклам дисциплин;
- отчёт о учебно-исследовательской работе (её этапе, части работы и т.п.);
- статья, тезисы выступления и др. публикации в научном, научно-популярном, учебном издании и т.п. по итогам самостоятельной учебной и учебно-исследовательской работы, опубликованные по решению администрации колледжа;
- представление изделия или продукта творческой деятельности студента.

## **9. Критерии оценки качества выполнения работ**

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- Сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с установленными требованиями.
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

## **10. Перечень заданий для самостоятельной работы студентов**

«Боевые традиции Вооруженных Сил РФ».

### **1. Цель работы**

Углубить и расширить теоретические знания по теме. «Боевые традиции Вооруженных Сил РФ».

### **2. Пояснения к работе**

#### **2.1. Краткие теоретические сведения**

Памяти поколений - дни воинской славы России

Продолжая тему патриотизма, следует обратить внимание на его глубокие исторические корни. Быть патриотом без хорошего знания истории России, без анализа поведения ее народа по защите Отечества, без воспитания в себе духовных качеств наших предков невозможно. Кризисы и различные неурядицы преходящи. Родина одна, и любовь к ней неиссякаема.

В истории нашей страны были победы и поражения, но сильная духом своего народа, беззаветной преданностью и самоотверженностью воинов, с оружием в руках отстаивающих веру, честь и независимость своего государства, в решающих битвах за независимость Россия всегда побеждала.

Победы русского оружия над врагами Отечества в России всегда отмечались, чтобы сохранить в памяти поколений ратные подвиги предков. Русской Православной Церковью были установлены специальные «викториальные дни». (Виктория - в римской мифологии богиня победы.) Это были дни, когда русское общество воздавало дань воинскому подвигу, славе и доблести своих защитников, а служилые люди глубже ощущали свою сопричастность к славным делам наших предков.

Возрождая одну из лучших российских традиций, 10 февраля 1995 г. Государственная Дума РФ приняла закон «О днях воинской славы (победных днях) России», который 13 марта того же года был подписан Президентом РФ. В список праздников вошла часть «викториальных дней» и наиболее выдающиеся события военной истории России - Советского Союза. В законе «О днях воинской славы (победных днях) России» указано, что во все века героизм, мужество воинов, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия Российского государства. Далее в законе указано, что днями воинской славы России являются дни славных побед, которые сыграли решающую роль в истории страны и в которых российские войска снискали себе почет и уважение современников и благодарную память потомков.

Законом установлены 15 дней воинской славы России. Коротко вспомним о каждом из них, мысленно заглянем в глубину истории нашей страны в установленной законом хронологии, чтобы получить цельное представление о воинской славе России, о духовном неиссякаемом источнике патриотизма русского народа.

18 апреля - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 г.).

Ледовое побоище - сражение на льду Чудского озера 5 апреля 1242 г. между русскими войсками во главе с Александром Невским и немецкими рыцарями-крестоносцами, завершившееся полным разгромом захватчиков. Ледовое побоище - одно из выдающихся сражений средневековья. Русское войско превзошло противника в воинской организации и тактике боя, проявило высокую доблесть и мужество. Победа сорвала агрессивные планы крестоносцев и на многие годы обезопасила западные границы Руси.

21 сентября - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 г.).

Куликовская битва русских полков во главе с великим князем московским и владимирским Дмитрием Ивановичем и монголо-татарским войском под началом Мамаю произошла 8 сентября 1380 г. Она завершилась разгромом монголо-татарского войска. После Куликовской битвы князь Дмитрий Иванович стал называться Донским.

Необходимо отметить, что поход на ордынцев был освящен духовным авторитетом «игумена земли Русской» - преподобного Сергия Радонежского, основателя и игумена Троице-Сергиева монастыря. Он активно поддерживал объединительную и национально-освободительную политику князя Дмитрия Донского. Именно к нему, Сергию Радонежскому, в Троицкую обитель отправился великий князь Дмитрий перед сражением с Мамаем. Обладавший даром прозорливости Сергей Радонежский не только благословил князя на битву, но и предрек ему победу.

В знак божественного заступничества над московским войском Сергей Радонежский отправил в поход двух иноков-воинов из Троицкой обители: Александра Пересвета и Андрея Ослябю.

Куликовская битва положила начало освобождению Руси от монголо-татарского ига.

4 ноября - День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612 г.).

8 1609 г. польские войска под руководством короля Сигизмунда III вторглись в пределы России. Между Вязьмой и Можайском у села Кущино они разбили русское войско, возглавляемое Дмитрием Шуйским.

В июле 1610 г. после низложения боярского царя Василия Шуйского власть в Российском государстве перешла к Боярской думе, состоявшей из семи человек («Семибоярщина»).

В сентябре 1610 г. правительством Боярской думы поляки были впущены в Кремль.

В стране начало шириться народное движение, направленное на освобождение Русской земли от интервентов.

В Нижнем Новгороде движение возглавил городской земский староста Кузьма Минин. Выступая перед нижегородцами, он призывал жителей подняться на борьбу с иноземными захватчиками за освобождение Российского государства, за православную веру, «не жалеть жизни своей, а на содержание ратных людей отдать все золото и серебро и, если надо будет, продать имущество».

В городе начали собирать средства на создание ополчения. Военной подготовкой ополчения руководил воевода князь Дмитрий Пожарский.

В феврале 1612 г. ополчение выступило в поход. О поддержке движения заявили многие русские города, ратные люди вливались в состав ополчения. Когда войско подходило к Троице-Сергиеву монастырю, стало известно, что на помощь полякам, засевшим в Москве, движется корпус под командованием гетмана Ходкевича. Было принято решение спешно продолжить марш ополчения к столице.

Передовые отряды ополченцев подошли к Москве раньше поляков. Первое столкновение между противниками произошло 22 августа и закончилось победой ополченцев.

Особенно упорным был бой 24 августа, во время которого ополченцы нанесли поражение войскам гетмана Ходкевича. Бросив весь обоз, артиллерию и провиант, гетман спешно отступил из русской столицы. Это в значительной степени предрешило судьбу польского гарнизона в Кремле. 26 октября (7 ноября) 1612 г. гарнизон капитулировал.

Земская рать со стороны Арбата торжественным маршем, с развернутыми знаменами проследовала на Красную площадь. Москвичи праздновали победу.

10 июня - День победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 г.).

Русская армия под командованием Петра I разгромила шведскую армию Карла XII. Полтавское сражение привело к перелому в Северной войне в пользу России.

9 августа - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714 г.).

Во время Северной войны (1700-1721 гг.) около Гангута (русское название полуострова Ханко в Финляндии) авангард русского галерного флота под командованием Петра I разгромил шведскую эскадру контр-адмирала Н. Эреншельда и захватил 10 вражеских кораблей. Так была одержана первая в истории русского флота крупная морская победа. Эту победу Петр I назвал «второй Полтавой».

24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова (1790 г.).

В ходе русско-турецкой войны русские войска подошли к Измаилу - турецкой крепости на Дунае, построенной французскими инженерами. Она имела стены 25-метровой высоты и считалась неприступной.

Взять турецкую крепость было приказано Суворову. 24 декабря 1790 г. российские войска семью колоннами атаковали крепость. Весь день шли бои. К вечеру крепость пала. Падение Измаила вынудило Турцию начать переговоры с Россией о мире.

11 сентября - День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 г.).

Успеху русских войск при взятии Измаила способствовал ряд побед русского флота. 11 сентября 1790 г. русская эскадра под командованием контр-адмирала Ф.Ф. Ушакова напала на стоявшую на якоре турецкую эскадру у Тендровской косы. В турецкую эскадру входило 14 линейных кораблей (линейный корабль в парусном флоте - судно водоизмещением до 5 тыс. тонн с мощным артиллерийским вооружением в 80-130 пушек для ведения морского боя), 8 фрегатов (фрегат в парусном флоте - трехмачтовый корабль, имеющий до 60 пушек) и 23 вспомогательных судна. В ходе сражения 2 линейных корабля было уничтожено, 4 взято в плен, остальные поспешно отошли к Босфору.

Победа у Тендры в кампании 1790 г. обеспечила прочное господство русского флота на Черном море.

8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 г.).

Бородинская битва была одним из крупнейших сражений своего времени. Войска Наполеона насчитывали 135 тыс. человек и 580 орудий, у Кутузова было более 120 тыс. человек и 620 орудий.

Сражение началось 26 августа 1812 г. (7 сентября по новому стилю) и окончилось к концу дня. Восемь раз атаковали французы русские позиции и в результате им удалось захватить основные укрепленные позиции (Багратионовы флеши, батарею Раевского, село Бородино), но не удалось сломить стойкость русских войск. Наполеон не смог достичь своей главной цели - разгромить русскую армию. Она продолжала оставаться грозной силой.

Вот как оценил Бородинское сражение М.И. Кутузов в донесении царю: «Сей день пребудет вечным памятником мужества и отличной храбрости российских воинов, где вся пехота, кавалерия и артиллерия дрались отчаянно. Желание

всякого было умереть на месте и не уступить неприятелю. Французская армия под предводительством самого Наполеона, будучи в превосходнейших силах, не превозмогла твердости духа российского солдата, жертвовавшего жизнью за свое Отечество».

Наполеон, оценивая Бородинское сражение, писал: «Из всех моих сражений самое ужасное то, которое дал я под Москвою. Французы в нем показали себя достойными одержать победу, а русские стяжали право быть непобедимыми».

1 декабря - День победы русской эскадры под командованием П.С.Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 г.).

Синопское морское сражение произошло 18 ноября (1 декабря) 1853 г. между русской и турецкой эскадрами в Синопской бухте во время Крымской войны (1853-1856 гг.).

Турецкая эскадра состояла из 14 парусников и 2 паровых кораблей и находилась под защитой береговой батареи (38 орудий) в Синопской бухте. Русская эскадра под командованием П.С.Нахимова имела 8 кораблей.

В то пасмурное утро шел дождь. Ветер и низкие тучи предвещали шторм. Турки не ожидали нападения на хорошо защищенную бухту.

Русские корабли стремительно ворвались в бухту, и береговая артиллерия не сумела их задержать. В результате в ходе четырехчасового боя турки потеряли 15 кораблей из 16 и свыше 3 тыс. человек убитыми и ранеными. Все береговые укрепления были разрушены.

Потери эскадры П. С. Нахимова составили 37 человек убитыми и 216 ранеными. Ни один корабль не был потоплен.

Синопский бой золотыми буквами вписан в историю российского флота.

23 февраля - День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 г.) - День защитников Отечества.

День 23 февраля 1918 г. считается днем первой победы частей Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии. 18 февраля австро-германские войска, сорвав перемирие, начали наступление по всему фронту. Наибольшую опасность они представляли на Петроградском направлении. Вечером 23 февраля они вышли на подступы к Пскову. Этот день - 23 февраля - был объявлен в Петрограде Днем защиты социалистического Отечества. Под Псковом в период с 23 по 28 февраля в жесточайших сражениях писались первые строки героической биографии Красной Армии. 23 февраля в ознаменование выступления российского народа на защиту Отечества и мужественного сопротивления германским захватчикам отмечается как всенародный праздник - День защитников Отечества.

5 декабря - День начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (1941 г.).

Битва за Москву в Великой Отечественной войне началась 30 сентября 1941 г. Основные усилия немецко-фашистских войск осенью 1941 г. были направлены на захват столицы СССР - Москвы.

Во главе обороны Москвы 10 октября 1941 г. был поставлен Г.К.Жуков. Умело разгадывая очередные ходы противника, полководец искусно маневрировал

силами и средствами, быстро создавал на угрожаемых направлениях надежные заслоны. В результате героических действий советских войск обескровленная группа немецких армий «Центр» была вынуждена перейти к обороне.

В ночь с 5 на 6 декабря части нашей армии начали мощное контрнаступление по всему фронту. Оно завершилось в начале января 1942 г., когда враг был отброшен от стен Москвы на 100- 250 км. В ходе боев советские войска разгромили 38 вражеских дивизий, в том числе 15 танковых. За время контрнаступления было освобождено свыше 11 тыс. населенных пунктов.

Победа Красной Армии под Москвой имела крупное международное значение и способствовала укреплению антигитлеровской коалиции.

2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.).

Сталинградское сражение - самое крупное сражение второй мировой войны. Оно началось 17 июля 1942 г. За месяц боев немецкие войска продвинулись вперед на 70-80 км; 23 августа немецкие танки ворвались в Сталинград. В тот же день началась бомбежка города, которая длилась без перерыва несколько дней.

Бои в самом городе продолжались более двух месяцев. Каждый дом превращался в крепость, и бой шел за каждый этаж или подвал, за каждую стену.

К ноябрю немцы захватили почти весь город, обращенный в сплошные развалины. От Волги их отделяла узкая полоска земли, иногда всего в сотни метров. Именно в это время начал готовиться план контрнаступления советских войск и окружения немцев под Сталинградом.

В течение двух месяцев под Сталинград подтягивались резервы, перемещались войска трех фронтов (Юго-Западного, Донского и Сталинградского).

19 ноября Красная Армия начала успешное наступление на флангах немецкой группировки войск. 23 ноября кольцо окружения немецких войск под Сталинградом было замкнуто. В окружении оказалась вся Сталинградская группировка немцев - около 300 тыс. солдат и офицеров - вместе с командующим Фридрихом фон Паулюсом. Во второй половине декабря немецкое командование предприняло попытку большими силами деблокировать «котел», но ценой стойкости и мужества советских воинов она была сорвана.

В течение января 1943 г. окруженные немецкие войска были разгромлены. 31 января сдались в плен генерал-фельдмаршал Паулюс со своим штабом. 2 февраля сопротивление немцев прекратилось.

В ходе операции были разгромлены 22 дивизии и 160 отдельных частей противника. В плену оказалась 91 тыс. человек, в том числе более 2 500 офицеров и 24 генерала во главе с генерал-фельдмаршалом Паулюсом.

Оценка Сталинградской битвы

И. В. Сталин, Верховный Главнокомандующий: «Сталинград был закатом немецко-фашистской армии. После Сталинградского побоища, как известно, немцы не могли уже оправиться».

Ф. Рузвельт, президент США: «От имени народов Соединенных Штатов Америки я вручаю эту грамоту городу Сталинграду, чтобы отметить наше восхищение его доблестными защитниками, храбрость, сила духа и самоотверженность которых во время осады с 13 сентября 1942 г. по 31 января 1943 г. будет вечно вдохновлять сердца всех свободных людей. Их славная победа остановила волну нашествия и стала поворотным пунктом войны Союзных Наций против сил агрессии».

У. Черчилль, премьер-министр Великобритании: «Сам Сталин-рад стал символом мужества, стойкости русского народа и вместе с тем символом величайшего человеческого страдания. Этот символ сохранится в веках. Надо, чтобы будущие поколения могли воочию увидеть и почувствовать все величие одержанной у Волги победы».

Г.К.Жуков, Маршал Советского Союза: «Сталинградская битва явилась огромнейшей школой побед для наших войск».

Ф. фон Паулюс, генерал-фельдмаршал, командующий 6-й немецкой армией: «Советская стратегия оказалась... выше нашей... Лучшее тому доказательство - исход битвы на Волге, в результате которой я оказался в плену».

23 августа - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 г.).

Немецкое командование планировало летом 1943 г. провести стратегическую наступательную операцию в районе Курского выступа (операция «Цитадель»), разгромить здесь советские войска и в последующем, развив успех, вновь создать угрозу Москве.

Рано утром 5 июля 1943 г. немецкие войска перешли в наступление. На советские войска обрушился самый мощный удар за всю войну. Противнику удалось продвинуться в некоторых местах от 10 до 35 км. 12 июля возле небольшой деревни Прохоровка произошло танковое сражение, в котором с обеих сторон участвовало более 1 200 танков. В ходе оборонительных сражений враг был обескровлен. 16 июля противник начал отходить на исходные позиции. Были созданы условия для перехода советских войск в контрнаступление. 5 августа советские войска освободили Орел и Белгород, а 23 августа - Харьков. Так закончилась Курская битва.

Оценка Курской битвы

И.В.Сталин, Верховный Главнокомандующий: «Если битва под Сталинградом предвещала закат немецко-фашистской армии, то битва под Курском поставила ее перед катастрофой».

У.Черчилль, премьер-министр Великобритании: «Три грандиозных сражения - у Курска, Орла и Харькова, происшедшие в период двух месяцев, ознаменовали разгром немецкой армии на Восточном фронте».

К.К.Рокоссовский, Маршал Советского Союза: «Инициатива бесповоротно перешла в руки нашего командования. Грозный призрак катастрофы во весь рост встал перед гитлеровским рейхом».

Г.Гудериан, генерал-полковник вермахта, в 1943 г. генерал-инспектор танковых войск: «В результате провала наступления «Цитадель» мы потерпели

решительное поражение. Бронетанковые войска, пополненные с таким большим трудом, из-за больших потерь в людях и технике на долгое время были выведены из строя. Их своевременное восстановление для ведения оборонительных действий на Восточном фронте, а также для организации обороны на западе на случай десанта, который союзники грозились высадить будущей весной, было поставлено под вопрос. Само собой разумеется, русские поспешили использовать свой успех. И уже больше на Восточном фронте не было спокойных дней. Инициатива полностью перешла к противнику».

27 января - День снятия блокады города Ленинграда (1944 г.).

В августе 1941 г. немецкие войска начали наступление на Ленинград (ныне Санкт-Петербург). 30 августа город оказался в окружении. Немцы перерезали железную дорогу Москва-Ленинград и окончательно окружили город с суши. С этого дня началась блокада Ленинграда, которая длилась 880 дней.

В январе 1944 г. в результате успешных действий советских войск Ленинградского, Волховского и 2-го Прибалтийского фронтов была разгромлена группировка немецких армий «Север», блокировавшая Ленинград. 27 января 1944 г. небо Ленинграда озарил салют из 324 орудий. Блокада была снята. Победа под Ленинградом была завоевана дорогой ценой. Многие тысячи воинов Ленинградского фронта и Балтийского флота пали смертью храбрых, защищая город-герой.

В суровые дни блокады погибло 641 803 ленинградца - мужчин, женщин, детей. 27 января 1944 г. президентом США Ф. Рузвельтом от имени американского народа была направлена специальная грамота Ленинграду «... в память о его доблестных воинах и его верных мужчинах, женщинах и детях, которые, будучи изолированными захватчиками от остальной части своего народа, успешно защищали свой любимый город и символизировали этим неустрашимый дух народов Советского Союза и всех народов мира, сопротивляющихся силам агрессии».

Вокруг Ленинграда протяженностью более 200 км (таков периметр блокадного кольца) в честь его героических защитников создан пояс Славы. На местах бывших сражений сооружено множество памятников, высажены десятки тысяч деревьев. В будни и праздники приходят сюда люди, чтобы поклониться мужеству и бессмертию тех, кто отдал свои жизни во имя независимости Родины.

9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Великая Отечественная война и ее основные этапы

Первый период войны - 22 июня 1941 г. - 18 ноября 1942 г.

22 июня 1941 г. немецкие войска вероломно вторглись на территорию СССР на всем протяжении ее огромной границы. Символом стойкости российского воина в первую неделю войны стала оборона Брестской крепости. Несмотря на упорное сопротивление Красной Армии, противник поначалу имел значительные успехи. Было потеряно две трети европейской территории страны. В конце сентября началась битва под Москвой, ставшая одним из

важнейших событий Великой Отечественной войны. Она завершилась поражением вермахта.

Летом 1942 г. вермахт организовал крупное наступление на юге с целью захвата бассейна Волги, угленосных и нефтеносных районов страны. Осенью 1942 г. советские войска остановили немецкие войска в районе Сталинграда и предгорьях Кавказа.

Второй период войны - 19 ноября 1942 г. - конец 1943 г.

Он ознаменован коренным переломом в ходе Великой Отечественной войны. 19 ноября 1942 г. началось контрнаступление Красной Армии под Сталинградом. Битва на Волге явилась решающим этапом в достижении коренного перелома в войне.

Летом 1943 г. немецкое командование предприняло крупное наступление в районе Курского выступа. Разгром немецких войск в Курском сражении (июнь-август 1943 г.) завершил коренной перелом в ходе Великой Отечественной войны.

Третий период войны - январь 1944 г. - 9 мая 1945 г.

Он включает изгнание немецких войск за пределы СССР, освобождение от оккупации стран Европы, полный крах Германии и ее безоговорочную капитуляцию.

16 апреля 1945 г. началась Берлинская операция, в ходе которой советские войска окружили и разгромили крупную группировку противника и 2 мая 1945 г. овладели столицей Германии - Берлином.

8 мая 1945 г. в Карлсхорсте (пригород Берлина) был подписан Акт о безоговорочной капитуляции Германии.

«Мы, представители Верховного Главнокомандования Советских Вооруженных Сил и Верховного Командования Союзных войск, уполномочены правительствами антигитлеровской коалиции принять безоговорочную капитуляцию Германии от немецкого военного командования», - так сказал маршал Г.К.Жуков, открывая это историческое заседание в Карлсхорсте в здании бывшей столовой немецкого военно-инженерного училища 8 мая в 24 часа.

В 0 часов 43 минуты 9 мая 1945 г. процедура подписания Акта о безоговорочной капитуляции германских вооруженных сил осуществилась. Так закончилась Великая Отечественная война.

24 июня 1945 г. на Красной площади в Москве состоялся Парад Победы.

## **Задание**

Подготовить доклад об одном из дней Воинской Славы, используя следующий план.

1. Описание места сражения.
2. Соотношение сил и средств противоборствующих сторон.
3. Боевое построение войск.
4. Этапы сражения и его результаты.

## 5. Значение сражения.

### **Темы для докладов:**

1. 18 апреля - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 г.).
2. 21 сентября - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 г.).
3. 4 ноября - День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612 г.).
4. 10 июня - День победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 г.).
5. 9 августа - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714 г.).
6. 24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова (1790 г.).
7. 11 сентября - День победы русской эскадры под командованием Ф. Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 г.).
8. 8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812 г.).
9. 1 декабря - День победы русской эскадры под командованием П. С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 г.).
10. 23 февраля - День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 г.) - День защитников Отечества.
11. 5 декабря - День начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (1941 г.).
12. 2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.).
13. 23 августа - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 г.).
14. 27 января - День снятия блокады города Ленинграда (1944 г.).
15. 9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Время на выполнение работы - 2 часа

## 4. Литература

1. Бескровный Л. Г. Русская армия и флот в 18 в. - М., 1958.
2. Бескровный Л. Г. Русская армия и флот в 19 в. - М., 1973.
3. Бескровный Л. Г. Русская армия и флот в 20 в. - М., 1986.
4. Буганов В. И. Петр Великий и его время. М.: Наука, 1989.

5. На службе Отечеству: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил РФ.- М.: Русь РКБ, 1998.
6. Великая Отечественная война: Энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, 1989.
7. Военная история Отечества с древних времен до наших дней. В 3 т. - М., 1995.
8. Военный энциклопедический словарь.- М.: Военное издательство, 1983.
9. Военно-морской словарь.- М.: Воениздат, 1989.
10. Гареев М. А. Маршал Жуков. Величие и уникальность полководческого искусства. - Уфа: Вост. Ун-т, 1996.
11. Закон Российской Федерации от 10 февраля 1995 года «О днях Воинской Славы (победных днях) России».
12. Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. В 2 кн. Кн.2. Коллективная безопасность.- М.: Высш. шк., 2004.
13. На службе Отечеству: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил РФ.- М.: Русь РКБ, 1998.
14. Разин Е. А. История военного искусства. Т. 1-3. - СПб.: Полигон, 1994.
15. Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев В. А. Основы военной службы: Учеб. Пособие для студентов учреждений сред.проф. Образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
16. Суворов А. В. Наука побеждать. - М.: Воениздат, 1987.

### **Задание**

Подготовить доклад для выступления на занятии по следующим темам:

1. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
2. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
3. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
4. Двигательная активность и её значение для здоровья человека
5. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
7. Основные составляющие здорового образа жизни.
8. Основные составляющие режима дня человека. Значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека.
9. Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.
10. Влияние окружающей среды на здоровье человека

11. Вредные привычки, основные причины, способствующие их появлению. Меры профилактики вредных привычек.

12. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.

13. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих.

14. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.

**Время на выполнение работы - 3 часа**

## **Практическая работа № 1**

### **Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ, общие и специальные обязанности военнослужащих**

#### **1. Цель работы**

Изучить общие и специальные обязанности военнослужащих.

#### **2. Пояснения к работе**

##### **2.1. Краткие теоретические сведения**

**Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ**, утвержденные Президентом РФ 14 декабря 1993 г., регламентируют жизнь, быт и деятельность военнослужащих нашей армии. Они включают в себя:

Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ;

Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ;

Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ;

Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

##### **Устав Внутренней службы Вооруженных Сил РФ**

Определяет общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка. В нем приведены текст военной присяги и положение о Боевом Знамени воинской части.

##### **Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ**

Определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.

##### **Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ**

Определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных

взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб.

### **Строевой устав Вооруженных Сил РФ**

Определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положение Боевого Знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа, обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их боевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника.

Требованиями этих уставов должны строго руководствоваться все военнослужащие и должностные лица воинских частей, кораблей, штабов, управлений, учреждений и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил РФ.

В уставах дано основанное на опыте многих поколений сжатое и ясное изложение порядка несения военной службы, прав и обязанностей военнослужащих и их действий в мирных и боевых условиях.

### **3. Задание**

- 3.1. Изучить общие и специальные обязанности военнослужащих.
- 3.2. Под руководством преподавателя отработать действия дневального по роте и дежурного по роте во время несения службы в суточном наряде.

### **4. Литература**

1. Основы военной службы: Учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. Образования / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. - М.: Издательский центр «Академия»: Высшая школа, 2000. - 240 с.
2. Общевоинские уставы ВС РФ. - М.: Издательство Эксмо, 2005. - 496 с.

## **10. Примеры выполнения заданий (в качестве эталонов качества) и примеры оформления отчетных материалов по разным видам, разделам и этапам выполнения самостоятельной работы**

### **Подготовка докладов по теме 5.1. «Здоровье человека и здоровый образ жизни»**

#### **1. Цель работы**

Углубить и расширить теоретические знания по указанной теме и формировать установку на здоровый образ жизни.

#### **2. Пояснения к работе**

##### **2.1. Краткие теоретические сведения**

##### **Общие понятия о здоровье**

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни.

В связи с этим остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни. Особенно это важно для молодежи России, в частности для призывника — будущего воина Вооруженных Сил. Сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности поможет призывникам лучше подготовиться к непростой военной службе.

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья», — писал немецкий философ Артур Шопенгауэр. Существующие определения здоровья человека, как правило, содержат пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде «здоровье» можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова «благополучие» в «Словаре русского языка» С.И.Ожегова определяется как «спокойное и счастливое состояние», а «счастье» как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий следует, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и составляет непереносимое условие его эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье. А так как каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье, то достичь этого он может путем постоянного укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но прежде всего общественной.

Общественное здоровье характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма. Оно складывается в конечном итоге из здоровья всех членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и одно зависит от другого.

Индивидуальное здоровье — это здоровье каждого человека. Отметим еще раз, что в понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, оно включает также такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.

Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Социальное благополучие отражает социальные связи, материальное обеспечение, межличностные контакты. Физическое благополучие связано с физическими возможностями человека и с совершенствованием его тела.

Основой человеческого здоровья все больше выступает духовная его составляющая. К этому люди пришли не сегодня. Обратимся к высказываниям древнегреческого оратора Марка Туллия Цицерона. В трактате «Об обязанностях» он писал: «Прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, т.е. свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным и добывать себе все необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее. Общее всем живым существам стремление соединиться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве. Но наиболее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспособляется только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем. Напротив, человек, наделенный разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, причем предшествующие события и как бы предтечи не ускользают от него, он сравнивает сходные явления и с настоящим тесно связывает будущее, с легкостью видит все течение своей жизни и подготавливает себе все необходимое, чтобы прожить. Человеку свойственна прежде всего склонность изучать и исследовать истину».

Духовное и физическое здоровье — это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться постоянно в гармоническом единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Поэтому, рассматривая вопрос об общем индивидуальном здоровье, необходимо иметь в виду эти две его составляющие. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, физическое — тела.

Разум — это способность познавать окружающий мир и себя, умение анализировать происходящие события и явления, прогнозировать наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь, программа поведения, направленная на защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

Физическое здоровье — это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем; тем как мы определяем или ощущаем свое положение в отношении к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципу. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить — это дело совести каждого.

Вера в Бога. Почему нет? Вот как об этом писал Н.М.Амосов в книге «О природе человека»: «От Бога нельзя отказываться, даже если его нет. Только в нем надежное условие морали. Бог многообразен. Для одних он только запустил небесную механику и отстранился, для других — не позволяет даже волосу с головы упасть без его воли. Для неразумных нужен Ад и Бог карающий, для интеллектуалов достаточно верить, что существует (из какой-то материи) носитель идеала, добра, укоряющий за грехи самим своим постоянным присутствием».

Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, правильным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и

физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

«Следовательно, прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Средства к этому — не сложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее — усиленное движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры» (*А.Шопенгауэр* «Афоризмы житейской мудрости»).

Среди физических факторов, влияющих на здоровье человека, наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Исследования свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья. Это прежде всего предрасположенность к определенным заболеваниям, степень влияния которых на здоровье может составлять до 20%.

Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия на организм загрязненного воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить также до 20%.

Духовный фактор является также важным компонентом здоровья и благополучия. Это прежде всего понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни — нелегкая задача: знать, что такое здоровый образ жизни, — это одно, а придерживаться его — совсем другое.

Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, но зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень влияния которого составляет 50%.

Социальные факторы также в значительной мере влияют на наше здоровье и благополучие. Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Степень влияния медицинского обслуживания на здоровье человека соответствует 10%.

Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия — это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Духовное и физическое начала в человеке неразрывно связаны и взаимозависимы, и каждый из нас ответственен за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой.

Отметим, что «в большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он более от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.

Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» (*Н. М. Амосов*. «Раздумье о здоровье»).

### **Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранения и укрепления здоровья**

Ранее мы познакомились с основными понятиями и определениями здоровья человека и общества и пришли, к выводу, что уровень здоровья во многом зависит от здорового образа жизни. Что же это такое — здоровый образ жизни?

**Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.**

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Почему мы предлагаем считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда носит индивидуальный характер (дом, семья и т.д.). Это значит, что система его жизненных установок и реализация его замыслов носят индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят, все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей, все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми и др.

Необходимо учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и в уверенности, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Необходимо отметить, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер и имеют ряд специфических направлений, связанных с проблемами возраста. (В данном пособии авторы поставили себе цель охватить ряд составляющих здорового образа жизни с учетом подросткового возраста и проблем, которые могут возникнуть у подростка в процессе его жизнедеятельности и подготовки к взрослой жизни.)

Здоровый образ жизни — это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность и необходимо хорошо видеть конечную цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона,

конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система поведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый человек сам и стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств он тоже должен сам. Для этого необходимо:

- иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты;
- выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете как это сделать;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека — вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;
- соблюдать правила и гигиену питания;
- соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство — в принципе недостижимая вещь;
- радоваться успехам, ибо во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Все это входит в содержание здорового образа жизни. Достичь высокого уровня здоровья можно при условии, если постоянно соблюдать правила здорового образа жизни.

### **Влияние окружающей среды на здоровье человека**

Наше здоровье зависит от состояния окружающей среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — все это необходимо людям для их полноценного и здорового существования.

Загрязненный воздух может стать источником проникновения вредных веществ в организм человека через органы дыхания. Грязная вода может содержать патогенные микроорганизмы или токсичные соединения, которые попадут вместе с ней в желудочно-кишечный тракт. Загрязнение почвы и грунтовых вод уменьшает продуктивность сельскохозяйственных угодий. Все это представляет угрозу для здоровья человека.

*Природа* — это многочисленные живые организмы в их естественной среде обитания, которые естественным образом стремятся объединиться в группы или популяции. Популяции растений и животных обитают в среде, состоящей из неживых компонентов, которыми могут быть воздух, вода, почва.

Человек издавна рассматривал окружающую природную среду в основном как источник ресурсов. При этом большую часть взятых от природы ресурсов возвращал ей в виде отходов.

В результате жизнедеятельности человека происходит постоянное загрязнение атмосферы, почв и природных вод, что отрицательно сказывается на здоровье людей.

В одних случаях происходит загрязнение газообразными веществами, в других — взвешенными частицами. Газообразные примеси включают в себя оксиды углерода, азота, серы и углеводороды. Наиболее распространенные твердые примеси — это частицы пыли и сажи.

К основным источникам загрязнения атмосферы относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт, промышленные предприятия.

Особую опасность представляет загрязнение природной среды тяжелыми металлами. Свинец, кадмий, ртуть, медь, никель, цинк, хром, ванадий — практически постоянные

компоненты воздуха промышленных центров. Свыше 250 тысяч т свинца ежегодно в мире выбрасывается в воздух с выхлопными газами автомобилей.

Взвешенные частицы, загрязняющие воздух, представляют собой пыль естественного и искусственного происхождения (зола, сажа, почвенная пыль). Широко используемый в строительстве асбест задерживается в легких и вызывает хроническое раздражение легочной ткани, которое может привести к заболеванию раком. Сажа образуется при сгорании нефти, дизельного топлива, древесины и других горючих материалов. Она может накапливаться в легких, нарушая их функционирование.

Основными загрязнителями почв выступают металлы и их соединения; радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды, применяемые в сельском хозяйстве. Большинство пестицидов обладают токсическими свойствами, многие из которых могут накапливаться в почве и поступать в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожу и слизистые оболочки.

К наиболее опасным загрязнителям почв относятся ртуть, свинец и их соединения. Ртуть поступает в окружающую среду при применении пестицидов, которые используются для предпосевного обеззараживания семян, с отходами целлюлозно-бумажной промышленности, при производстве соды и хлора, когда в технологии применяются ртутные электроды. Отходы промышленных предприятий часто содержат металлическую ртуть, а также различные неорганические соединения ртути. Соединения ртути чрезвычайно ядовиты. Некоторые из них не выводятся из организма и могут оказывать неблагоприятное воздействие на центральную нервную систему, почки, печень и ткани мозга.

Загрязнение почв свинцом и его соединениями носит наиболее массовый и опасный характер. Соединения свинца используются в качестве антидетонационных добавок к бензину, поэтому автотранспорт является едва ли не основным источником свинцового загрязнения природной среды. Содержание свинца в почвах зависит от расположения автодорог и плотности автомобильного движения по ним.

Наиболее опасным для здоровья человека является радиоактивное загрязнение окружающей среды, на которое оказывают влияние радиоактивные осадки, работа атомных электростанций и захоронение радиоактивных отходов.

Радиоактивные осадки представляют собой частицы земли, которые поднимаются в воздух и становятся радиоактивными в результате ядерного взрыва. Образовавшаяся радиоактивная взвесь может разнестись ветром на сотни километров. Человечеству известны последствия атомной бомбардировки Японии в 1945 г., где более 100 тыс. человек умерли от лучевой болезни, вызванной радиоактивными осадками, еще больше людей пострадали от злокачественных опухолей.

На заре развития атомной энергетики считалось, что атомные электростанции — это дешевый и безопасный источник энергии. Однако авария на Чернобыльской АЭС несколько изменила это представление, ведь взрыв реактора или даже его повреждение могут вызвать загрязнение больших территорий на многие годы.

Захоронение радиоактивных отходов, которые образуются при работе АЭС, испытаниях ядерного оружия и в результате деятельности промышленных предприятий, представляет собой существенную проблему, так как единственный путь снижения радиоактивности — это время. Например, отработанные графитовые стержни ядерного топлива высокорadioактивны и период их полураспада составляет тысячи лет.

Основным загрязнителем поверхностных вод являются нефть и нефтепродукты, которые поступают в воды в результате естественных выходов нефти в районах ее залегания, нефтедобычи, при транспортировке, переработке и использовании в качестве топлива и промышленного сырья.

Необходимо также отметить, что среди продуктов промышленного производства особое место по отрицательному воздействию на водную среду занимают синтетические

моющие средства, которые находят все более широкое применение в промышленности, на транспорте, в коммунально-бытовом хозяйстве.

Загрязнение водной среды также происходит в результате поступления в водоемы воды, стекающей с поверхности обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоемы отходов предприятий. Все это ухудшает санитарно-гигиенические показатели качества воды.

По данным статистики, 82% сбрасываемых на территории России в водоемы вод не подвергается очистке, поэтому качество воды основных российских рек оценивается как неудовлетворительное.

Деградация окружающей природной среды прежде всего сказывается на здоровье и состоянии генетического фонда людей.

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме могут происходить изменения генов (мутации). Мутировать могут гены, контролирующие развитие любого признака организма. Изменение генов под воздействием окружающей среды (мутагеноз) постоянно происходит в каждом организме, но в условиях нарастающего загрязнения окружающей среды он выходит из-под контроля природных механизмов. Вещества и факторы, изменяющие нормальную структуру генов, носят название мутагенов.

Мутагенным действием обладают ионизирующие и ультрафиолетовые излучения, различные природные и получаемые искусственно химические соединения. При попадании в организм человека мутагены могут вызвать развитие злокачественных опухолей, появление уродств и т.д.

Принято разделять все мутагены на химические, физические и радиационные. При этом установлено, что ни одно вещество не оказывает влияния на клетки организма само по себе, но всегда действует в совокупности с другими веществами и физическими факторами.

Попав в организм, мутаген испытывает влияние множества веществ — компонентов пищи, гормонов, продуктов обмена веществ, ферментов. Одни из них усиливают действие мутагена, другие уменьшают и даже исправляют поврежденный ген. Организм активно борется с мутагенами, локализуя их вредное воздействие на гены.

Однако постоянное ухудшение экологической обстановки, особенно в больших городах, где на человека обрушивается множество мутагенов, приводит к снижению защитных свойств организма.

В последнее время активно изучаются вещества, которые способны остановить вредное действие мутагенов. Их называют антимутагенами. Некоторые из них делают мутагены неактивными, другие — изменяют влияние мутагенов так, что они становятся неопасными, третьи — усиливают систему исправления повреждений. Наиболее активными антимутагенами признаны некоторые витамины: ретинол (витамин А), токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С).

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень). В растительных пищевых продуктах витамин А не встречается. Многие из них (морковь, шпинат, салат, петрушка, абрикос и др.) содержат каротин, являющийся провитамином А. В организме из каротина образуется витамин А. Витамин А обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени, глаза и др.

Витамин Е (токоферол) содержится в зеленых частях растений, особенно молодых ростках злаков, богаты витамином растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое). Витамин Е играет роль биологического антиокислителя, препятствующего развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов; нормализует обмен веществ в мышечной ткани.

Витамин С содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения (плоды шиповника, капуста, лимоны, апельсины, черная смородина и

др.). Витамин С участвует в окислительно-восстановительных процессах, свертывания крови, углеводном обмене и регенерации тканей.

Здоровый образ жизни, рациональное питание, комплексное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины А, Е и С, уменьшают степень риска повреждения наших генов мутагенами, а следовательно, являются определенным гарантом нашего здоровья в нездоровой окружающей среде.

Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе. При этом необходимо иметь в виду, что искусственно созданные препараты не всегда полезны, гораздо предпочтительнее наборы природных поливитаминов, встречающихся в продуктах.

### **Вредные привычки и их влияние на здоровье**

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция человека обеспечила его организм неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд. нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой Советской Энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н.М.Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение.

**Алкоголь.** Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают. Учеными доказано,

что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему. Теряются чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых людьми в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень; при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечнососудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения. По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, умеренно потребляющих алкоголь, в 3—4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55—57 лет.

Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлена формированием под его влиянием насильственного типа личности. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывают у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.

Состояние опьянения, сопровождающееся ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков, часто толкает молодых людей на легкомысленные случайные половые связи. Следствием их нередко бывают нежелательные последствия. По данным статистики, 90% заражений сифилисом и 95% гонореей (как мужчин, так и женщин) происходит в состоянии опьянения.

Медики утверждают: у трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети, четверть пьющих женщин рождает мертвых детей. Давно доказано, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. Обследования показали, что из 100 детей, страдающих эпилепсией, у 60 — родители употребляли спиртные напитки. У 40 из 100 умственно отсталых детей родители — алкоголики.

Академик И.П.Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц. С тех пор, как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя».

Приведем ряд высказываний выдающихся людей, в подтверждение вреда этой пагубной привычки человека.

*Аристотель, древнегреческий философ и ученый (384—322 гг. до н.э.): «Опьянение — есть добровольное сумасшествие человека».*

*Леонардо да Винчи, итальянский живописец, скульптор, архитектор, ученый, инженер (1452—1519 гг.): «Вино мстит пьянице».*

*Вальтер Скотт, английский писатель, создатель жанра исторического романа (1771—1832 гг.): «Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа».*

*Вильям Шекспир, английский драматург и поэт, крупнейший гуманист эпохи Возрождения (1564—1616 гг.): «Люди впускают в свои уста врага, который похищает их мозг».*

*Ф.М.Достоевский, русский писатель (1821 — 1881 гг.): «Употребление спиртных напитков скотит и зверит человека».*

*А.И.Герцен, русский писатель, философ (1812—1870 гг.): «Вино оглушает человека, дает ему забыться, искусственно веселит, раздражает. Это оглушение и раздражение тем более нравится, чем меньше человек развит и чем больше сведен на узкую пустую жизнь. Сам факт пристрастия к спиртному, как правило, есть признак не только слабой силы, но и безошибочный показатель узкой и пустой жизни пьянствующего человека».*

*Л.Н.Толстой, русский писатель (1828—1910 гг.): «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство».*

Из сказанного следует вывод, что необходимо каждому для себя решить: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумать о последствиях и определить, что ты хочешь: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение. Научись твердо говорить: «Нет!»

**Курение** — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака, — это одна из форм токсикомании. Оно оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Содержащийся в табачном дыме никотин практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, оказывающих вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым кроме никотина содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов, химических веществ, воздействие которых на организм может вызвать рак.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Никотин нарушает деятельность сердечнососудистой системы. Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит, функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

При вдыхании табачного дыма температура дыма в полости рта составляет около 50—60°C. Разрушительное действие на организм начинается тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха, с которым дым из рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40°C ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Разрушению зубной эмали способствует отложение на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта — специфический запах. Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку

желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца. Синильная кислота, содержащаяся в табачном дыме, отравляет нервную систему, аммиак раздражает слизистые оболочки, снижая сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человек один смертный случай в результате авиакатастрофы возникает один раз в 50 лет; от употребления алкоголя — один раз в 4—5 дней, от автокатастроф — каждые 2—3 дня, а от курения — каждые 2—3 часа.

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Исследования показали, что опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, оставленной в пепельнице или находящейся в руке курильщика, — это не тот дым, который вдыхает курящий. Курящий вдыхает дым, который профильтрован в сигарете, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренных помещениях, степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курящими. Независимые исследования в США, Японии, Греции, Германии показали, что некурящие супруги курящих заболевают раком легких в два — три раза чаще, чем супруги некурящих.

В настоящее время курение стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50% мужчин и 25% женщин. В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков и молодежи: 3% курильщиков начинает курить в возрасте 13—30 лет. Почти треть мужчин начинает курить с 14—15-летнего возраста.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожать свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании.

**Наркомания** — это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, вследствие приобретенного патологического пристрастия к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми

обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Второй исторически сложившейся областью употребления наркотиков является медицина (в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств).

Третьей областью употребления наркотиков является использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, «кайфа». Резкий толчок распространению наркотиков во всем мире дало бурное развитие в XIX — XX вв. химии, в том числе химии лекарственных веществ.

Под наркотиком понимают химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением.

*В России встречаются четыре вида наркомании:*

- опийная наркомания (злоупотребление опиумом и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина);
- гашишизм;
- наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрин);
- наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.

Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, появление влечения к наркотическому опьянению. Если в начале приема наркотиков у человека возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории, начинается прием все больших и больших доз, изменяется картина действия наркотика.

Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, а также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия. При гашишизме помимо неприятных телесных ощущений также ухудшается настроение, появляются раздражительность, гневливость, нарушение сна.

Развитие наркомании приводит к неуклонному снижению эйфоризирующего действия наркотика и усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности (сужение интересов, прекращение общественно полезной деятельности и т.д.).

Единственной целью больных наркоманией становится приобретение и употребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

По данным Минздрава РФ, средняя продолжительность жизни людей, начавших употреблять наркотики, составляет 4—4,5 года и подавляющее большинство хронических наркоманов не доживает до 30 лет. (Основная возрастная категория наркоманов 13—25 лет.) По данным МВД России, за 10 лет (1988—1998 гг.) число смертельных исходов в результате употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей более чем в 40 раз.

**Токсикомания** — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий

между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола, перхлорэтилена и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

В заключение необходимо отметить, что наркоманы — плохие работники, их трудоспособность — физическая и умственная — снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков, в том числе и криминальным путем. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту. Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Они входят в группу риска распространения СПИДа.

## **12. Условия для организации самостоятельной работы:**

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

В частности, материально-техническое и информационно-техническое обеспечение самостоятельной работы студентов включает в себя:

- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала как печатного, так и электронного, методических рекомендаций по выполнению СРС, технологических карт прохождения индивидуального образовательного маршрута студента, доступа в сеть Интернет;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь, в том числе взаимодействие в сети Интернет;
- наличие помещений для выполнения групповых самостоятельных работ.
- библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами;
- компьютерные классы с возможностью работы в INTERNET;
- аудитории (классы) для консультационной деятельности;
- учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные материалы.

## **13. Рекомендуемая литература**

Основные источники:

1. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
2. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция)
3. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция)
4. Федеральные законы: «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской

службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» /Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993 – 2007.

5. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2012,2014.
6. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений /Марков В., Латчук Н.В., Миронов С.К, и др. – М.: Дрофа, 2012,2014.
7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. для сред. проф. образования. – М.: Академия, 2014.

#### **Дополнительные источники:**

1. Концепция национальной безопасности Российской Федерации /Вестник военной информации. – 2010 год. - № 2.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А.Васнев / под редакцией А.Т. Смирнова – 8-е издание, переработанное – М., 2007.
3. Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс: Учебник. – М.: ООО «Дрофа», 2010.
4. 100 вопросов - 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и по контракту: Сборник. – М., 2006.
5. Армия государства Российского и защита Отечества /под ред. В.В. Смирнова. – М., 2005

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронный ресурс <http://kuhta.clan.su/load/7-1-0-83> Основы военной службы, тематические материалы
2. Электронный ресурс [www.alleng.ru/d/saf/saf02.htm](http://www.alleng.ru/d/saf/saf02.htm) Школа выживания.