

СКОРАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Елена Мурадова

**Безопасность  
жизнедеятельности. Шпаргалка**

«Научная книга»

**Мурадова Е. О.**

Безопасность жизнедеятельности. Шпаргалка / Е. О. Мурадова —  
«Научная книга»,

Настоящее издание поможет систематизировать полученные ранее знания, а также подготовиться к экзамену или зачету и успешно их сдать. Пособие предназначено для студентов высших и средних образовательных учреждений.

© Мурадова Е. О.  
© Научная книга

## Содержание

1 ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	5
2 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	6
3 СВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЗНАЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ	7
4 ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	8
5 ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ЕГО СОХРАНЕНИИ	9
6 ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Е. О. Мурадова**

## **Безопасность жизнедеятельности**

### **1 ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

На протяжении многих веков среда обитания человека медленно изменяла свой облик, и поэтому мало менялись виды и уровни негативных воздействий на здоровье человека с ее стороны. В последнее время, начиная с XX в., происходит постоянное повышение загрязнения биосферы в результате роста потребления и концентрации энергетических ресурсов; интенсивного развития промышленного и сельскохозяйственного производства и т. д., что приводит к частичной, а в ряде случаев и полной региональной деградации, а также к ухудшению здоровья всего населения, так как человек и окружающая его среда (природная, производственная, городская, бытовая и т. п.) в процессе жизнедеятельности постоянно взаимодействуют друг с другом. Они лишь тогда находятся в гармоничном взаимодействии и развиваются в данных условиях, когда потоки энергии, вещества и информации находятся в пределах, благоприятно воспринимающихся человеком и внешней средой. Любые превышения привычных уровней протоков сопровождаются негативными воздействиями на человека и внешнюю среду. Изменения величины любого потока от минимально значимой до максимально возможной позволяют пройти ряд характерных состояний взаимодействия в системе «человек – среда обитания»:

1) комфортное, или оптимальное, когда потоки соответствуют оптимальным условиям взаимодействия: создают оптимальные условия деятельности и отдыха, предпосылки для появления наивысшей работоспособности и, как следствие, продуктивной деятельности; гарантируют сохранение здоровья человека и целостности компонентов среды обитания;

2) допустимое, когда потоки, воздействуя на человека и на внешнюю среду, не оказывают негативного влияния на здоровье, но приводят к дискомфорту, снижая эффективность деятельности человека. Соблюдение условий допустимого взаимодействия гарантирует невозможность возникновения и развития необратимых процессов у человека и во внешней среде;

3) опасное, когда потоки превышают допустимые уровни и оказывают негативное воздействие на здоровье человека, вызывая при длительном воздействии заболевания, приводят к деградации природной среды;

4) чрезвычайно опасное, когда потоки высоких уровней за короткий период времени могут нанести травму, привести человека к летальному исходу, вызывать разрушения в окружающей среде.

Таким образом, из четырех характерных состояний взаимодействия человека с внешней средой только первые два (комфортное и допустимое) соответствуют позитивным условиям повседневной жизнедеятельности, а два других (опасное и чрезвычайно опасное) являются недопустимыми для процессов нормальной жизнедеятельности человека, сохранения и развития внешней среды.

## **2 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, которая направлена 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 появления 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, что особенно важно для молодежи РФ.

Существующие определения здоровья человека содержат 5 критериев:

- 1) отсутствие болезни;
- 2) нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- 3) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- 4) способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- 5) способность к полноценному выполнению своих социальных функций.

В обобщенном смысле «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 возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие, которое означает спокойное и счастливое состояние. Таким образом, 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 его он может путем постоянного укрепления здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого человека. В понятие «здоровье» входят и формы поведения человека, которые позволяют улучшить жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации. Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Духовное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Поэтому одной из основ человеческого здоровья выступает духовная его составляющая. Следовательно, духовное и физическое здоровье является единым целым человеческого здоровья. Оно должно находиться постоянно в гармоническом единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Поэтому, рассматривая вопрос об общем индивидуальном здоровье, следует иметь в виду здоровье нашего разума и тела.

### **3 СВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЗНАЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ**

Профилактика заболеваний является определяющим условием формирования здорового образа жизни и призвана обеспечивать высокий гигиенический уровень содержания жилища, рациональное питание, отдых, физическую активность, условия, исключаящие появление вредных привычек. Начинать профилактику заболеваний следует с детского возраста, т. е. первичную профилактику начинают проводить родители своим детям. И только равноправие, взаимные любовь и уважение супругов, являющихся одной из самых важных социальных ячеек общества, могут обеспечить гармоничное развитие детей с самого раннего возраста, воспитывая их в духе уважения к любым формам общественного труда, интересам и нуждам других, прививая трудовые и гигиенические навыки, заботясь о его здоровье и благополучии. Потому что здоровая психологическая и нравственная обстановка в семье является важным условием воспитания физически и духовно развитого поколения, сознательно охраняющих свое здоровье и здоровье общества, в котором они находятся.

Профилактика заболеваний неразрывно связана с образом жизни человека, который должен быть основан на соблюдении правил личной гигиены, которая является совокупностью гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила, одинаковые для всех людей любого возраста; правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела, так как особенно часто загрязняются открытые участки тела, что нередко приводит к развитию инфекционного заболевания, например дизентерия, брюшной тиф – заболевания «грязных рук». При разработке правил личной гигиены, по существу общих для всех людей, учитываются возрастные, анатомо-физиологические особенности женского и мужского организмов.

Сознательное отношение к здоровому образу жизни предполагает искоренение вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и т. д.), воспитание культуры общения, поведения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия физкультурой и спортом, повышение общей санитарной культуры и гигиенических знаний, гармоничное развитие личности. Кроме того, должно стать нормой жизни посещение лечебно-профилактических учреждений с целью предупреждения или своевременного выявления различных заболеваний.

## **4 ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Закаливание организма повышает устойчивость к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, пониженного атмосферного давления и др.).

Современные комфортные условия жилища, одежда, транспорт и прочие уменьшают воздействие меняющихся условий погоды на организм человека, снижают устойчивость по отношению к метеорологическим факторам. Закаливание является частью физического воспитания и восстанавливает эту устойчивость.

Закаливание организма основано на его способности приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного фактора и постепенным повышением его дозировки, так как только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме, например, такие, как нейрогуморальные и обменные процессы, повышается общая сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаливание организма носит специфический характер, т. е. оно определяется постепенным снижением чувствительности организма только к действию определенного физического фактора.

Так, систематические дозированные воздействия холодом повышают устойчивость к действию низких температур, а тепловые – к действию высоких. Закаливание холодом не предопределяет развитие устойчивости к давлению и т. д. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает, обычно через 1–2 месяца устойчивость к тем или иным физическим факторам исчезает.

Сущность закаливания холодом заключается в постепенном нарастании степени охлаждения. У людей, привыкших к холоду, теплообразование в организме происходит более интенсивно, что обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи и повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям (грипп, ОРВИ и т. п.) и отморожениям. Закаливание к холоду может быть достигнуто рациональным использованием солнца, воздуха и воды.

При высокой температуре воздуха возникает опасность перегрева организма, не привычного к ней. В результате многократного и длительного воздействия тепла устойчивость к высокой температуре воздуха повышается за счет увеличения теплоотдачи (потоотделения), улучшение которой у людей, закаленных к высокой температуре, обеспечивает умеренное учащение пульса во время работы в условиях жаркого климата, сохранение работоспособности на прежнем уровне.

Для закаливания организма к пониженному атмосферному давлению чаще используют восхождение в горы, пребывание в них по методу ступенчатой акклиматизации.

Режим закаливания устанавливает врач с учетом возраста, индивидуальных особенностей



## **5 ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ЕГО СОХРАНЕНИИ**

Основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер и имеют ряд специфических направлений, связанных с проблемами возраста. Здоровый образ жизни молодежи – 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. Конечную цель можно сформулировать так: «Здоровый образ жизни – это система поведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

Здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый молодой человек сам, стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств он тоже должен сам. Для этого необходимо:

- 1) иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- 2) знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- 3) верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты;
- 4) выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- 5) 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;
- 6) постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;
- 7) соблюдать правила и гигиену питания;
- 8) соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- 9) быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели и не драматизировать неудачи;
- 10) радоваться успехам, так как во всех начинаниях успех порождает успех.

Все это входит в содержание здорового образа жизни молодого поколения, достичь которого можно, соблюдая правила здорового образа жизни.

## **6 ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

К вредным привычкам принято относить: алкоголизм, курение, наркоманию и беспорядочный образ жизни. Конфликт алкоголика с обществом ускоряет изменение его личности, так как в нем происходит нравственно-этическая и социальная деградация.

Курение является одной из вредных привычек, которая оказывает вред не только самой курящей личности, но и окружающему ее обществу.

Табакокурение оказывает вред здоровью как мужчин, так и женщин, у которых не только увеличивается возможность прерывания беременности, но рождаются дети с патологическими отклонениями в сердечно-сосудистой и нервной системах, эндокринной системе, т. е. дети с ослабленным здоровьем. Кроме того, хотя люди умственного труда и считают, что курение помогает концентрации внимания и решению интеллектуальных задач, не стоит забывать, что такая стимуляция нервной системы всегда приводит к истощению энергетических возможностей организма, способствуя развитию многочисленных заболеваний. Пагубное влияние сигаретного дыма сказывается и на окружающих, так как не все способны переносить негативное влияние дыма, содержащего токсические и другие вредные для организма вещества, вызывающие головную боль, нервное раздражение и быструю утомляемость, что обычно негативно сказывается не только на их работоспособности, но и на здоровье.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.