

УДК 613:614.88(075.32)
ББК 68.9+51.1(2)я722
Я96

Яшин В.Н.

Я96 ОБЖ : Здоровый образ жизни : учеб. пособие / В.Н. Яшин. — 6-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2024. — 125 с. — ISBN 978-5-9765-1121-7. — Текст : электронный.

В пособие включены разделы, касающиеся личной гигиены, физкультуры и спорта, рационального питания, борьбы с вредными привычками, профилактики стрессов и преждевременной старости. В третье издание добавлена глава «Экология и здоровье человека». Книга насыщена высказываниями выдающихся врачей, ученых, философов и писателей, цитатами из произведений известных пропагандистов здорового образа жизни академиков Н.М. Амосова и Ф.В. Углова.

Учебное пособие предназначено для студентов средних медицинских и педагогических учебных заведений, а также учащихся старших классов общеобразовательных школ.

УДК 613:614.88(075.32)
ББК 68.9+51.1(2)я722

ISBN 978-5-9765-1121-7

© Яшин В.Н., 2019
© Издательство «ФЛИНТА», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Самая большая ценность	8
Экология и здоровье человека	13
Азбука профилактики	18
Труд и отдых	24
Наши друзья — физкультура и спорт	32
Правильно ли мы питаемся?	46
Любовь, семья, здоровье	59
Первая рюмка, первая сигарета	70
«Даже не пробуй!»	76
Стресс: враг или союзник?	86
«Нам года — не беда!»	93
Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях	98
Что делать при внезапной остановке сердца?	98
Травмы	102
Раны	102
Ушибы	106
Вывихи	107
Переломы	107
Черепно-мозговая травма	112
Травматический шок	114
Ожоги	115
Обморожение	116

Обмороки. Солнечные и тепловые удары	116
Электротравмы	117
Утопление	117
Правила наложения повязок	118
Приложение	122
Использованная литература	124

ПРЕДИСЛОВИЕ

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашей стране, направлены на построение открытого, демократического и сильного государства, качественное улучшение жизни всех россиян. В этой перспективе вопросы здорового образа жизни, создания благоприятных условий для развития каждого человека выходят на первый план.

Они особенно актуальны сегодня, потому что в социальной сфере очень много проблем. К ним относятся, например, сложная демографическая ситуация и высокая заболеваемость. Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность. Страшную угрозу представляет СПИД.

В настоящее время органами исполнительной и законодательной власти Российской Федерации принимаются меры по изменению сложившейся негативной ситуации. Так, большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, в которой активно участвуют средства массовой информации и общественность нашей страны. Важную роль играет изучение соответствующей дисциплины как отдельно, так и в качестве раздела предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в средних медицинских и педагогических учебных заведениях, а также в общеобразовательных школах.

Здоровый образ жизни — лучшее средство профилактики многих заболеваний, возникновению которых способствуют, в частности, неблагоприятная экологическая ситуация, неизбежные стрессы и другие отрицательные факторы. Учащимся необходимы знания о том, как сохранить и укрепить здоровье не только в их собственной повседневной жизни, но и в будущей профессиональной деятельности.

Данное учебное пособие состоит из следующих глав:

1. «Самая большая ценность». Раскрывается понятие «здоровье», приводятся рекомендации выдающихся людей