**Практическое занятие № 1.**

**Изучение основных положений организации рационального питания и**

**освоение методов его гигиенической оценки**

**Цель:** Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормамифизиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

**Учебное обеспечение**:

учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности Косолапова Н. В.

***ХОД ЗАНЯТИЯ:***

**Задание:**

1. **Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.**
2. **Кратко ответить на контрольные вопросы.**

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключающая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкостей трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возврата, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня.

*Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ* *студента выражен в таблице:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование работ** | **Продолжительность** | **Вычисление расхода энергии** |
| Одевание и раздевание | 45 мин | 0,0281 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал |
| Уборка постели, личная гигиена | 30 мин | 0,0329 ккал х 30 мин = 0,9870 ккал |
|  |  |
| Зарядка и др. физическиеупражнения | 15 мин | 0,0648 ккал х 15 мин = 0,9720 ккал |
| Прием пищи (троекратный) | 1 час 40 мин | 0,0236 ккал х 100 мин = 2,3600 ккал |
| Езда в автобусе | 1 час | 0,0236 ккал х 60 мин = 1,4160 ккал |
| Умственный труд сидя (лекции,подготовка к занятиям) | 5 часа | 0,0243 ккал х 300 мин = 7, 290 ккал |
| Хозяйственные работы | 50 мин | 0,0573 ккал х 50 мин = 2,8650 ккал |
| Отдых сидя | 20 мин | 0,0229 ккал х 20 мин = 0,4580 ккал |
| Сон | 10 часов | 0,0155 ккал х 600 мин = 9,3 ккал |
| Всего | 24 часа | **37, 6225 ккал** на1кг вес |

Для определения суточных энергозатрат для человека массой **62** кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет:

62 \* (получившееся кол-во ккал) = суточная потребность человека **62 \* 37,6225 =** **2332,6** ккал. К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям. 2332,6 \* 10% + 2332,6 = 2565, 6 ккал

**Контрольные вопросы**:

1. *Что такое рациональное питание?*
2. *Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?*
3. *Каковы основные принципы рационального питания?*

**Практическое занятие № 2.**

**Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров при**

**организации дорожного движения**

**Цель:** закрепить знания безопасного поведения на дороге.

**Учебное обеспечение**:

учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности Смирнова А.Т.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**:

**Задание:**

**Изучить основные обязанности пешеходов (стр.16 – 18).**

**Изучить правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта (стр.18 – 19).**

**Письменно ответить на контрольные вопросы:**

1).Назовите основные правила безопасного улицы пешеходами.

2).Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.

3).Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая?

4).Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?

**«Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица,** **передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?**

1) водитель

2) пассажир

3) пешеход

4) путешественник

1. **С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?**

1) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах не более 30 км/ч

2) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 10 км/ч

3) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 15 км/ч

4) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах не более 20 км/ч

**3. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:**

1. образа жизни
2. экологических факторов
3. наследственность
4. состояния медицинского обслуживания населения
5. **Режим жизнедеятельности человека — это:**
6. установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
7. система деятельности человека в быту и на производстве
8. индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
9. соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде
10. **Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?**

1) быстро выводится вместе с мочой

2) никогда не выводится из организма

3) разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов

4) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

**6.Объясните пословицу: «Где пиры да чаи, там и не мочи, не ешь масляно — ослепнешь»:**

1. жирная и обильная пища приводит к преждевременному склерозу сосудов
2. излишки жиров блокируют передачу зрительных импульсов
3. употребление тонизирующих напитков приводит к язве
4. наличие большого количества жира в пище приводят к появлению кожных инфекций
5. **Какая задача семьи из перечисленных является важнейшей?**
6. поддержание здоровых морально-нравственных взаимоотношений
7. правильное создание и использование материальной базы семьи
8. постоянное повышение своего образовательного уровня
9. рождение и воспитание детей, развитие их духовных и физических качеств
10. **Заключение брака происходит по истечении определенного срока после подачи заявления в орган ЗАГС:**

1) трёх недель

2) полутора месяцев

3) двух месяцев

4) одного месяца

**9.Дайте определения понятиям:**

* **Личная гигиена**
* **Техносфера**
* **Репродуктивное здоровье**

**10.Определите, о каких веществах идёт речь в предлагаемом тексте:**

Эти вещества являются одним из основных источников энергии (окисление 1 г вещества дает 3,75 ккал). Суточная потребность организма в них составляет от **400-500** **г.**

1. **Продолжите фразы:**
	* Чтобы сохранить здоровье, необходимо……….
	* Курение отрицательно влияет на состояние здоровья: