

**Шахтерский
торгово-экономический колледж (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Донецкий национальный университет
экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»**

**Занятие по дисциплине:
«Безопасность жизнедеятельности».
Группа ХКМ 2/1.
19.04.2023.**

Тема. Вооруженные Силы Донецкой Народной Республики для поддержания мира и безопасности.

ПЛАН.

1. На основе медицинского осмотра определить основные причины, оказывающие отрицательное влияние на ваше здоровье, и определить возможные пути укрепления и сохранения вашего здоровья.

1. Общие теоретические сведения.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие - это важная и неотъемлемая часть подготовки каждого гражданина к выполнению своего воинского долга.

Все граждане при начальной постановке на воинский учет и призыве проходят медицинское освидетельствование врачей-специалистов, и только две категории подлежат призыву: категория «А» - годен к военной службе; категория «Б» - годен к военной службе с незначительными ограничениями.

Для того чтобы определить годность допризывников к военной службе, военные комиссариаты запрашивают следующие сведения:

- из психоневрологических, наркологических, противотуберкулезных, кожно-венерологических диспансеров списки лиц, состоящих в этих учреждениях на учете;
- из других медицинских учреждений списки лиц, состоящих на диспансерном учете и переболевших в течение последних 12 месяцев инфекционными и паразитарными болезнями, сведения о профилактических прививках и о непереносимости медикаментозных средств и других веществ, а также медицинские карты и другие медицинские документы, характеризующие состояние здоровья граждан;
- из органов социальной защиты населения сведения о лицах, признанных инвалидами;

- из правоохранительных органов сведения о лицах, состоящих на учете за правонарушения, бродяжничество, употребление наркотических, токсических веществ, алкоголя и медицинских препаратов в немедицинских целях.

Такое глубокое изучение состояния физического и духовного здоровья гражданина, подлежащего призыву на военную службу, свидетельствует о настоятельной необходимости в комплектовании Вооруженных Сил здоровым пополнением. Служба в армии даже в мирное время требует от каждого военнослужащего высоких духовных качеств и высокого уровня физического здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на 50% здоровье человека зависит от его образа жизни.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека.

Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия.

Военная служба является серьезным критерием проверки способностей молодого человека к дальнейшей самостоятельной жизни, его умения управлять собой, в том числе и своим здоровьем.

В целях повышения устойчивости военнослужащих и их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач, в подразделениях и частях организуются занятия по физической подготовке, спортивные мероприятия и мероприятия по закаливанию организма.

Закаливание военнослужащих проводится систематически путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов внешней среды в сочетании с занятиями физической культурой и спортом.

Для профилактики и повышения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням делаются предохранительные прививки. Мероприятия, проводимые в воинских частях с целью укрепления и сохранения здоровья военнослужащих, в полной мере способствуют поддержанию здоровья военнослужащих на необходимом уровне. Однако в заключение повторим, что на 50% здоровье каждого зависит от личного отношения к собственному здоровью.

Напомним еще одну истину: для здорового духовно и физически человека все задачи, которые ставит перед ним жизнь, разрешимы и приемлемы, а тем более задачи военной службы. Заботясь о своем здоровье, человек заботится о своем дальнейшем благополучии.

Самостоятельная работа студентов:

1. Изучите материал учебного занятия и пришлите сообщение об этом.

Литература.

1. Обеспечение мероприятий и действий сил ликвидации чрезвычайных ситуаций: учебник в 3-х частях: часть 2: Инженерное обеспечение мероприятий и действий сил ликвидации чрезвычайных ситуаций: в 3-х книгах: книга 2: Оперативное прогнозирование инженерной обстановки в чрезвычайных ситуациях. Саков Г.П., Цивилев М.П., Поляков И.С. и др. под общей редакцией Шойгу С.К. - М.: 1998.
2. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Айзман Р.И., Петров С.В., Ширшова В.М. - Новосибирск: 2011.
3. Памятка для населения по действиям при получении сигналов гражданской обороны (ГО).
4. Гражданская оборона. Пучков В.А.; МЧС России. - М: 2014.
5. Гражданская оборона. Боровский Ю.В., Шубин Е.П., Жаворонков Г.Н., Сердюков Н.Д. - М.: Просвещение, 1991.

Адрес электронной почты преподавателя:

legalservice1774@yandex.com