

## **«Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»**

### **Задание по дисциплине «ОБЖ» 1Е курс**

23-28 марта 2020 г.

Тема: Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности. Режим труда и отдыха.

1. Лекционный материал

2. Письменный ответ на вопросы:

- 1) Кто в воинской части устанавливает и доводит до военнослужащих необходимые требования безопасности, а также обеспечивает их выполнение?
  - 2) Какие правила личной гигиены обязан выполнять военнослужащий?
  - 3) Какие правила общественной гигиены должны соблюдаться в воинской части всеми военнослужащими?
  - 4) Какие мероприятия проводятся в воинской части для сохранения и укрепления здоровья военнослужащих?
  - 5) Как распределение времени в воинской части помогает поддерживать постоянную боевую готовность личного состава? Обоснуйте свой ответ.
  - 6) Подумайте, как безопасность повседневной военной службы зависит от состояния внутреннего порядка в воинском коллективе. Обоснуйте свой ответ.
3. Подготовить сообщение в оформленном виде (титульный лист, содержание, основная часть, литература...) на тему «Медицинские обследования военнослужащих срочной службы».
  4. Прислать выполненное задание на эл. почту преподавателя.
  5. Срок сдачи: 31 марта 2020 г.
  6. Результат: 5-ти бальная система оценивания (5, 4, 3, 2).

30-4 апреля 2020 г.

Тема: Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека. Рациональное питание – значение для здоровья человека.

1. Лекционный материал

2. Письменный ответ на вопросы:

- Заполнить таблицу в 1-ой презентации.
- Ваши мысли на тему: Проблема современного человечества...
- Что такое двигательная активность?
- Что такое гиподинамия?
- Что такое закаливание? Примеры закаливания.

- Назовите основные виды двигательной активности, которые вы практикуете в своей жизни.
  - Составьте меню одного дня рационального питания.
3. Прислать выполненное задание на эл. почту преподавателя.  
4. Срок сдачи: 7 апреля 2020 г.  
5. Результат: 5-ти бальная система оценивания (5, 4, 3, 2).

6-11 апреля 2020 г.

Тема: Гигиена правильного питания – значение для здоровья человека. Вредные привычки.

- 6. Лекционный материал
- 7. Письменный ответ на вопросы:
  - Что такое гигиена питания? Что она изучает? Правила гигиены питания.
  - Что такое режим питания, рациональное питание?
  - Составьте меню рационального питания на один день.
  - Почему то, что мы называем вредными привычками, учёные, врачи, называют зависимостью?
  - Как развивается наркотическая зависимость в организме человека при употреблении им наркотических веществ?
  - К каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков?
- 8. Прислать выполненное задание на эл. почту преподавателя.
- 9. Срок сдачи: 14 апреля 2020 г.
- 10. Результат: 5-ти бальная система оценивания (5, 4, 3, 2).

**Консультации в режиме «онлайн», согласно расписанию.**

**Вопрос по связи с преподавателем решать через классного руководителя.**