**Вопросы по ОБЖ 1 курс**

**Тема 1.1. Основы здорового образа жизни** (Здоровье и здоровый образ жизни. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное использование элементов жизнедеятельности. Значение режимов труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических духовных качеств. Вредные привычки и социальные последствия, профилактика их.)

**Тема 1.2. Обеспечение и сохранения здоровья населения в повседневной жизни**.

( Биологические ритмы. Учет биологических ритмов на распределение нагрузок в процессе жизнедеятельности. Контроль состояния временного снижения работоспособности человека. Утомление организма. Пути снижения утомляемости и монотонности труда. Физическая нагрузка как решение проблемы равновесия между эмоциями и физическими потребностями организма. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.)

**Тема 1.3. Оказание первой медицинской помощи.(** Основные инфекционные болезни, их классификация, причины возникновения, связь с образом жизни. Профилактика инфекционных заболеваний. Основные задачи оказания первой медицинской помощи. Виды ран и их характеристика. Виды повязок и правила их наложения. Понятие об антисептике. Признаки кровотечений разного характера, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута, давящей повязки. Сердечная недостаточность, причины ее возникновения. Травмы груди, позвоночника. Ожоги термического и химического происхождения. Реанимация. Способы иммобилизации и переноса пострадавшего.)