

2 часа.

Практическое занятие:

1. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.
2. Дать ответ: в чем заключается первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии.
3. Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах:
4. Определить и ответить:
 - а) на какие большие группы подразделяются продукты питания.
 - б) как правильно распределить рацион питания в течение дня.
 - в) какие разнородные продукты питания (белки, жиры и углеводы), по вашему мнению, совместимы при употреблении?
5. Из приведённого перечня функций выберите те, которые выполняет питание в жизни человека:
 - а) поддерживает биологическую жизнь.
 - б) снижает психологические нагрузки.
 - в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физиологическим здоровьем.
 - г) обеспечивает постоянные обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

Учебник:

Безопасность жизнедеятельности, изд. 4 Арустамов Э.А. стр.157 – 258.

Основы безопасности жизнедеятельности, 10 класс, стр 174 – 176.

Сайт обж.рф Учебные материалы → ЧС мирного характера.