**Дистанционное обучение гр. Т-20 11.12.2020**

**Ситников В.М. ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности)**

**Тема: 32 Обеспечение военной безопасности государства**

**Занятие 32**

 *(для юношей)* **Военнослужащий ВС России - патриот,
с честью и достоинством носящий звание защитника Отечества**

 *(для девушек)* **Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем**

 *(для юношей)* **Военнослужащий ВС России - патриот,
с честью и достоинством носящий звание защитника Отечества** На каждого военнослужащего ВС РФ возлагаются обязанности по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации. Их выполнение связано с необходимостью беспрекословного решения поставленных задач в любых условиях, в том числе с риском для жизни. Поэтому военнослужащий должен обладать рядом необходимых для этого качеств.

 Прежде всего он должен быть патриотом, который любит свое Отечество и всегда готов встать на его защиту. Патриотизм – одно из основных качеств защитника Отечества, без которого он может превратиться просто в наемника. Только истинный патриот до конца может беззаветно служить своему народу, умело, не щадя своей крови и самой жизни, защищать свою Родину, мужественно выполнять воинский долг, стойко переносить трудности военной службы.

 Воинская честь и достоинство – другое неотъемлемое качество военнослужащего Вооруженных Сил России. Оно выражается в уважении к себе, в осознании своих человеческих прав, моральных ценностей, в образцовом поведении.

 Военнослужащий Вооруженных Сил России – это человек, обладающий таким общечеловеческим свойством, как гуманность. В суворовской «Науке побеждать» об этом сказано так: «Не менее чем оружием побеждать противника человеколюбием. В поражениях сдающимся в полон давать пощаду. Обывателям ни малейшей обиды и озлобления не чинить». Честью и достоинством военнослужащего Вооруженных Сил России является соблюдение международных правил ведения войны.

 Необходимо отметить еще и такое важное качество военнослужащего Вооруженных Сил России, как его профессионализм. Российский воин должен в совершенстве знать и содержать в постоянной готовности к применению вверенное ему вооружение и военную технику, постоянно овладевать военно-профессиональными знаниями и совершенствовать свое воинское мастерство.

 Это основные морально-духовные качества, которыми должен обладать каждый военнослужащий и которые делают нашу армию непобедимой.

Великие военачальники и полководцы постоянно подчеркивали, что духовно-нравственные качества имеют приоритетное значение среди других слагаемых боеспособности воина. Исключительное внимание укреплению моральных сил армии придавали А. В. Суворов и М. И. Кутузов, что способствовало их победам во многих сражениях. Генерал-фельдмаршал М. И. Кутузов говорил: «...сколь ни велики сии предметы (субординация и дисциплина) сами по себе, но останутся бессильными тогда, когда не оживятся они тем воинским духом, который преоборяет все обстоятельства...»

**Русский военный теоретик и педагог М. И. Драгомиров (1830—1905) изложил главные требования к солдату.**

• преданность Отечеству до самоотвержения;
• вера в нерушимость приказа;
• решительность и храбрость;
• стойкость и решимость безропотно переносить труды, нужды и лишения;
• взаимная выручка;
• частный почин (разумная инициатива).

***Наиболее важное среди духовных качеств российского воина — любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям и народу, т. е. высочайший патриотизм.*** Чувство патриотизма вполне понятно.

Почти нет людей, которые безразлично бы относились к своей семье, к местности, где они родились и проживают, а значит, и к своей Отчизне. Что же понимают под словом «патриотизм»? Слово это происходит от греческого patris и обозначает преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов. История нашей страны знает много примеров патриотизма народа.

Один из них — оборона от монголо-татар весной 1238 г. русского города Козельска. Войско хана Батыя, численностью около 120 тыс. хорошо вооруженных и обученных воинов, осадило небольшую крепость, в которой было всего примерно 10 тыс. жителей. Враги атаковали город почти непрерывно в течение 49 дней. Русские отчаянно дрались, делали ночные вылазки, убивали монгольских воинов и уничтожали осадные орудия. После безуспешных попыток взять Козельск штурмом захватчики пошли на хитрость и сделали вид, что уходят. Защитники города стали преследовать монголов и вышли за крепостные стены. И тогда находившиеся в засаде вражеские отряды напали на немногочисленную русскую рать и ворвались в крепость. Бой был страшным. Горожане пошли в ножи. В один день пали еще четыре тысячи врагов, но рядом с ними полегли и последние защитники города. Женщины, старики и дети погибли в огне и дыму, а оставшиеся в живых были безжалостно вырезаны по приказу хана Батыя.

Ярко проявился патриотизм и в событиях 1612 и 1812 гг., когда народ явился решающей силой, которая изгнала неприятеля из России, а также в Великой Отечественной войне 1941 — 1945 гг. Недаром в одной из бесед на вопрос, какие человеческие чувства сильнее всего пробудила в людях война, Маршал Советского Союза Г. К. Жуков ответил, что во время войны у каждого человека особенно обнаружилось чувство любви к Отечеству.

У российских воинов патриотизм проявляется прежде всего в верности воинскому долгу, высокой дисциплине и преданности Отечеству.

***Воинский долг — это нравственно-правовая норма поведения военнослужащего.*** Требования воинского долга закреплены в военной присяге и делают поведение воина высоконравственным и общественно значимым. Принимая присягу, российский воин клянется «достойно выполнять свой воинский долг, мужественно защищать свободу, независимость и конституционный строй России, народ, Отечество». Чувство воинского долга было присуще и дружинникам Древней Руси, и солдатам Суворова, и бойцам Великой Отечественной войны. Сегодня быть верным воинскому долгу — это значит прикладывать максимум сил и стараний, чтобы умело владеть своим оружием и боевой техникой, успешно применять их в бою.

**Одно из решающих условий, которые обеспечивают победу в бою, — воинская дисциплина**. Дисциплина есть определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям какой-либо организации. Различают дисциплину государственную, трудовую, воинскую, техническую и т. д.

***Под воинской дисциплиной понимается строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами Российской Федерации, общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации и приказами командиров (начальников).*** Значение и роль воинской дисциплины в современных условиях возрастают. Это связано прежде всего с необходимостью согласованных и быстрых действий воинов, подразделений и частей в условиях частых изменений обстановки, больших физических и моральных нагрузок. Поэтому каждый военнослужащий обязан быть не только честным и храбрым, но и дисциплинированным. Без крепкой воинской дисциплины и безупречной исполнительности невозможно овладеть современными приемами ведения боевых действий, новейшим оружием и сложной военной техникой.

Трудное военное дело требует от людей высоких морально-волевых качеств, а эти качества не приходят сами собой. Они — результат глубокой внутренней убежденности воина в обязательности выполнения требований воинских уставов и сознательном отношении к воинской службе.

**Вопросы**

1. Что вы понимаете под чувством патриотизма?

2. В чем проявляется патриотизм у российских воинов?

3. Что такое воинский долг?

4. Что понимают под дисциплиной и какие виды дисциплины вы знаете?

5. Что такое воинская дисциплина?

*(для девушек)*

 **Беременность. Гигиена беременной женщины**

По существующему законодательству вступление в брак в Беларуси разрешено с 18 лет, т. е. тогда, когда у юношей и девушек заканчивается формирование организма, хотя сама половая зрелость у них наступает значительно раньше. Дело в том, что биологическая способность организма человека к зачатию еще далеко не гарантирует благоприятного развития беременности и рождения здорового ребенка, и только после 18 лет организм в целом уже способен к полноценной реализации репродуктивной функции и преодолению связанных с этим нагрузок. Ранняя беременность может неблагоприятно воздействовать как на здоровье будущей матери, так и на состояние ребенка.

Благоприятным для зачатия детей является возраст от 20 до 40 лет, что имеет глубокую физиологическую основу.

**Беременность** - физиологический процесс развития в женском организме оплодотворенной яйцеклетки, продолжающийся в течение девяти месяцев. Во внутриутробном развитии человека условно выделяют два периода: эмбриональный (зародышевый) и фетальный (плодный). Первый (эмбриональный) период продолжается с момента оплодотворения яйцеклетки до 10-12 недель беременности. В первые три недели этого периода происходит быстрое дробление яйцеклетки, ее превращение в маленький эмбрион, который глубоко проникает в слизистую оболочку матки. Далее формируются система кровообращения, зачатки всех органов и систем. В конце этого периода эмбрион становится плодом.

Второй (фетальный) период начинается с третьего месяца беременности и заканчивается рождением ребенка. В нем происходит быстрый рост плода, развитие всех органов и функциональных систем, обеспечивающих жизнь плода в организме матери и ребенка после рождения. На месте прикрепления эмбриона образуется плацента, соединенная с плодом посредством пуповины. Плацента не только обеспечивает обмен веществ между матерью и плодом, но и защищает его от инфекционных и других факторов. Плацента выполняет гормональную функцию, определяет гомеостаз (влияние на основные функции организма - кровообращение, дыхание и др.) во время беременности, подготовку матери к родам и последующей лактации (выделение молока молочной железой).

**Гигиена беременности** должна включать в себя мероприятия по сохранению и укреплению здоровья будущей матери, организм которой подвергается увеличенным нагрузкам, по охране плода, подготовке женщины к нормальному течению родов и послеродового периода, лактации и грудному кормлению. Важное значение имеет личная гигиена беременной. Необходимо систематически принимать душ, ежедневно обтирать тело влажным полотенцем, два раза в день обмывать с мылом половые органы. Также будут полезными летние воздушные и солнечные ванны, сон на свежем воздухе, зимой - ультрафиолетовое облучение.

Для правильного грудного кормления ребенка необходимо заранее подготовить к этому соски молочных желез. Если они плоские или втянутые, то в последние 2 месяца беременности показан их ежедневный массаж.

Одежда беременной женщины должна быть удобной, свободной, не должна сжимать грудную клетку, живот, нижние конечности, бюстгальтер должен быть из натуральной ткани, точно соответствовать размеру и форме желез, обувь - по размеру, на широком каблуке. Во второй половине беременности рекомендуется носить бандаж, который предупреждает перерастяжку мышц брюшной стенки.

Режим труда при нормальном течении беременности в целом сохраняется обычным. Физическую или интеллектуальную работу необходимо чередовать с отдыхом. Беременной женщине нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, подвергаться психоэмоциональным травмам. Дома и на работе необходимо создать вокруг нее обстановку внимания и заботы. Обязательны прогулки на свежем воздухе перед сном, проветривание помещения.

Рациональное питание способствует правильному протеканию беременности и нормальному развитию плода. Пища беременной должна быть разнообразной, содержать достаточное количество белков, углеводов, жиров, солей и витаминов. Последние особенно необходимы, ибо они входят в состав ферментов и выполняют в организме функцию катализаторов обмена веществ. При недостатке витаминов в продуктах питания прибегают к использованию готовых лекарственных форм.

Категорически запрещаются употребление алкоголя и курение. Употребление алкоголя, никотина, токсических веществ (наркотиков) во время беременности часто влечет за собой необратимые нарушения внутриутробного формирования плода, отражается на развитии потомства после рождения, максимально опасно это в период зачатия и со 2-й по 12-ю недели беременности, когда у плода формируются мозг, кости лица, внутренние органы. Особенности кровообращения плода таковы, что поступающие из организма матери алкоголь, продукты его распада, наркотики, никотин исключительно быстро действуют на развивающийся мозг, вызывая в нем иногда необратимые изменения. У родившихся после этого детей наблюдаются нарушения нервной системы, сопровождающиеся психическими отклонениями: общая пассивность, запаздывание речевого развития, ослабление познавательной деятельности, примитивность воображения, снижение памяти, внимания.

# Ежедневная гигиена новорожденного ребенка

Чтобы новорожденный малыш всегда чувствовал себя хорошо, не испытывал каких-либо проблем с кожей, имел отличный иммунитет, каждая молодая мама должна научится проводить гигиенические процедуры по всем правилам.

Ежедневная гигиена необходима в процессе ухода за младенцем. В это понятие входит несколько процедур, которые должны выполняться в обязательном порядке.

Если же гигиеной пренебрегать, и не поддерживать тело малыша чистым и ухоженным, это неизбежно приведет к заболеваниям, в том числе и проблемам с кожей. После этого придется обращаться к врачам. Чтобы этого избежать, следует регулярно осуществлять уход за кожей своего крохи. Некоторые процедуры должны проводиться с утра, другие – в течение дня.

**Содержание статьи**  [показать](https://babymir.net/ezhednevnaya-gigiena-novorozhdennogo-rebenka/)

## Ежедневный уход за новорожденным после пробуждения

После того, как ребенок проснулся, ему следует промыть глазки, прочистить ушки, носик, подмыть. В обязательном порядке перед выполнением всех этих процедур мама должна тщательно вымыть свои руки с мылом. При этом ногти ее должны быть коротко острижены. Длинными ногтями можно нанести ребенку травмы. Всегда нужно иметь под рукой качественные и безопасные средства гигиены, которые подобраны и приобретены заранее.

### Уход за глазами

Подготовьте немного кипяченой воды, которую нужно налить в маленькую емкость. Она должна быть теплой. Также понадобятся ватные тампоны. Обычная вата будет оставлять ворсинки, чем вызовет неприятные ощущения, поэтому в этом случае ее использовать не рекомендуется. Тампоны смачивается, а затем глазик протирается. Движения должны начинаться от внешнего уголка. При протирании глаз тампон должен быть отдельным для каждого из них. Если у малыша после пробуждения наблюдаются выделения, глаза рекомендуется промыть отваром на основе ромашки. Его можно заменить слабой чайной заваркой.

### Уход за носом

В течение ночи в носике малыша накапливается некоторое количество слизи. Это мешает нормальному дыханию. Жидкие выделения удаляют турундочками из ваты, которые нужно смочить в растительном масле. Но вводить предмет глубоко в носик не нужно. Его вводят, вращая, и так же вытаскивают. Если же слизь будет сухой, ее сначала размягчают. Для этого подойдет средство на основе морской воды.

### Уход за ушами

Младенцу очищают ушную раковину только с внешней стороны. Ведь движения в нежном детском слуховом проходе могут привести к болезненным ощущениям. Наиболее безопасно будет использовать ватные диски, которые предварительно смачиваются в воде. Очень удобно также использовать ватные палочки, предназначенные для очистки ушей.

### Уход за лицом

Лицо новорожденного младенца тоже нужно протереть, используя смоченный ватный тампон.

### Уход за пупком

В течение первых дней жизни необходимо тщательно ухаживать за пупочной ранкой малыша. Необходимо подготовить зеленку, перекись водорода и вату. В растворе перекиси следует смочить ватку, а затем смочить пупок. Несколько минут нужно подождать, пока корочки не размокнут. Затем их осторожно убирают. После этого пупок опять смачивается раствором с помощью ватки. Когда место высохнет, его следует обработать зеленкой. Кожу вокруг обрабатывать антисептиком не нужно. Эта ранка в норме должна зажить в течение 10 дней. В это время может наблюдаться небольшая кровоточивость. Если наблюдается покраснение, повышение температуры, необходимо обратиться к врачу.

### Подмывание малыша

Утром младенец нуждается в подмывании. Использовать нужно только теплую воду. Вся кожа и складки моются, просушиваются, после чего рекомендуется использовать присыпку. Вместо нее также можно взять крем, который используется под подгузник. Такие средства будут впитывать влагу, что поможет избежать опрелостей.

## Гигиена на протяжении всего дня

Ухаживать за малышом нужно не только утром. Гигиену необходимо соблюдать постоянно. После каждой дефекации нужно подмыть ребенка. Кожу просушивают, обрабатывают кремом или тальком.

После каждого кормления нужно удалять с лица ребенка все остатки пищи. Если еда будет оставаться на нежной коже, это может привести к высыпаниям.

### Уход за ногтями

Многие молодые родители очень боятся срезать ногти на ручках и на ножках у своего новорожденного крохи. Им кажется, что они легко могут сделать ему больно. Но эту процедуру можно научиться делать вполне безопасной. Для этого нужно лишь изучить несколько советов, которые даю нам специалисты.

1. Приобретите специальные безопасные ножнички небольшого размера. Лезвия у них должны быть очень тонкими, а кончики закруглены. На них должны надеваться колпачки, которые будут защищать кожу от случайных травм. Иногда молодым родителям более удобно использовать не ножнички, а щипчики. Существуют щипчики не только для взрослых, но и для младенцев. Они оснащены лупой. Благодаря ей родители могут видеть в увеличенном виде ноготки малыша, и срезать их будет гораздо удобнее. Используя такой инструмент, риск травмирования значительно снизится, а родители не будут бояться сделать ребенку больно.
2. Стричь ногти малышу предпочтительнее во время сна. В таком возрасте дети спят очень крепко. Они не почувствуют таких манипуляций. Это поможет избежать плача, ребенок не будет вырываться и дергаться, что в свою очередь тоже снижает риск травмы.
3. Стричь ноготки малышу следует как можно чаще. Ведь ребенок в таком возрасте еще не контролирует свои движения, и может легко поцарапать сам себя.

Постоянно нужно следить также за тем, в каком состоянии находятся складочки на шее, а также кожа между пальчиками на ногах и руках. В таких местах обычно скапливаются различные мелкие загрязнения. Их регулярно удаляют влажными салфетками.

### Купание младенца

Одним из важнейших компонентов гигиены новорожденных в вечернее время является именно купание. Выполнять эту процедуру нужно обязательно. В течение первых нескольких недель после появления на свет следует купать малыша ежедневно. Это обеспечит очищение кожи крохи от шлаков, пота и других биологических веществ. Кроме того, при купании новорожденный расслабиться, чтобы впоследствии спокойно уснуть здоровым сном.

Если молодые родители купают своего ребенка самостоятельно, перед первой процедурой они должны изучить несколько основных правил. Это поможет сделать все правильно, и чувствовать себя более уверенно. Следуя советам, мама не будет переживать из-за своей неопытности и недостатка знаний. Она будет знать, что ухаживает за своим крохой так, как это необходимо.

1. В первую очередь нужно выбрать помещение, которое подходит больше всего для купания крохи. Если по каким-либо причинам в ванной купать ребенка неудобно, это можно делать и в спальне. Она должна быть теплая, без сквозняков. Нужно подготовить ванночку, подогреть воду. Температура должна быть около 37 градусов. Для удобства лучше воспользоваться термометром. Под рукой должен быть кувшин, немного чистой теплой воды, которая будет использоваться для ополаскивания. А также полотенце и пеленка.
2. Ребенка опускают в ванночку с водой очень аккуратно. Чтобы не напугать его, рекомендуется сначала завернуть его в пеленку. Сначала в воду опускают ножки, а затем все остальное тело. Важно, чтобы ушки и головка оставались над поверхностью воды. Для этого можно приобрести валик или горку, продающиеся специально для этих целей. Пеленку, в которую мы заворачивали ребенка, нужно медленно убрать. Этот прием позволит крохе лучше привыкнуть к воде.
3. Заранее следует приобрести средства. Это должно быть детское мыло и специальный шампунь. Первое купание должно продолжаться не дольше 5-6 минут. Впоследствии это время можно понемногу увеличивать. Завершающей процедурой должно быть ополаскивание струйкой теплой чистой воды.
4. Ребенка вынимают из ванночки, после чего сразу укутывают в мягкое полотенце. Его укладывают на кровать, просушивают и обрабатывают все кожные складочки.

## Средства гигиены для новорожденных малышей

Очень важную роль при уходе за малышом играет правильный выбор всех необходимых средств гигиены. Выбирать их нужно особенно тщательно. Это должны быть высококачественные средства от проверенных производителей, которые разработаны специально для ухода за кожей в первые месяцы жизни. Для первых недель достаточно будет приобрести всего несколько средств.

* Детское мыло. Оно должно быть обязательно без отдушек.
* Тальк. На сегодняшний день есть возможность приобрести не только обычный тальк, которым пользовались наши мамы. Сегодня в продаже есть жидкий тальк для детей. Он убирает лишнюю влагу и при этом не имеет свойство собираться комочками.
* Шампунь должен быть самым мягким, не вызывать раздражения.
* Если кожа не склонна к раздражению, приобретают увлажняющий крем. А для тех малышей, которые страдают от раздражений, понадобится Бепантен.

В обязательном порядке нужно смотреть на срок годности детских средств. Они должны быть четко отпечатаны. Производитель должен быть надежным и проверенным. Если вы не знаете, какое средство лучше купить, спросите у педиатра.