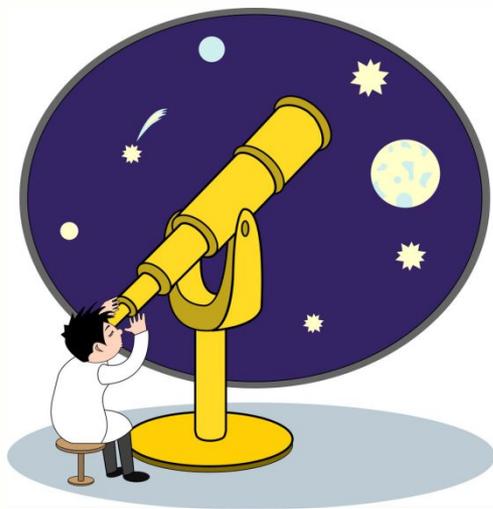




В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



**ПОДГОТОВИЛ:
УЧЕНИК 5 «Б» КЛАССА
МАОУ «СОШ №38 Г.ОРСКА»
БАРСУКОВ АЛЕКСАНДР**





ЦЕЛИ:

- Сформировать ценное отношение к своему здоровью, образу жизни, питанию;
- Сформировать представление о влиянии наркотиков на здоровье;
- Ознакомить с информацией об ответственности за употребление наркотиков.



**СЕЙЧАС, В НАШЕ ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
УМНЫМ И УСПЕШНЫМ – МОДНО И
ПРЕСТИЖНО!**





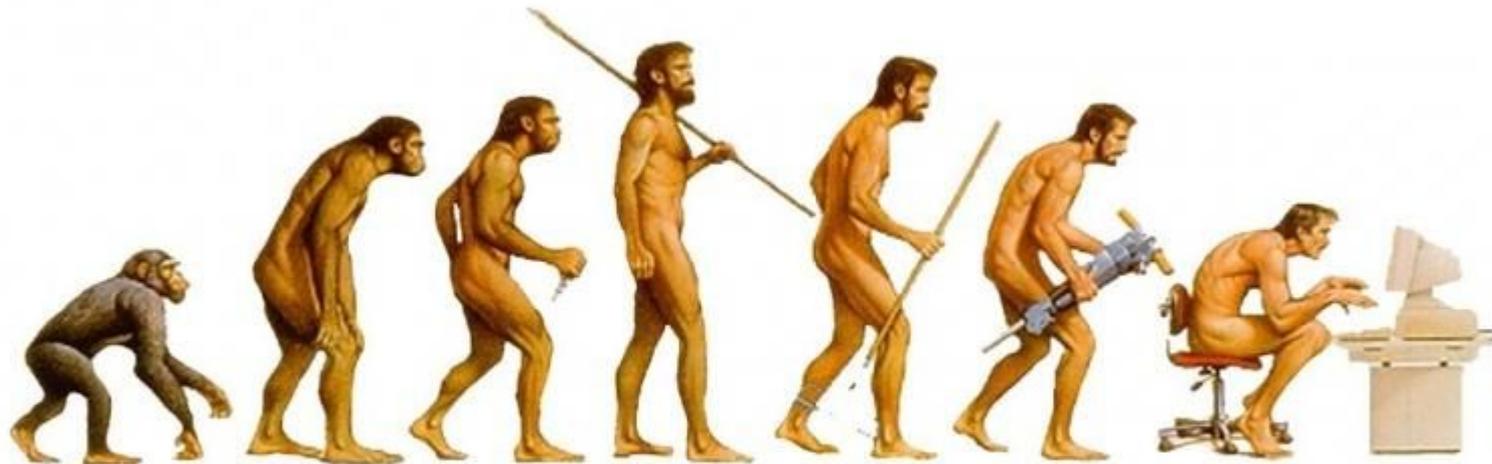
ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ, АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ**

A colorful illustration of children playing in a park. In the foreground, a large green ribbon-like shape curves across the frame. Behind it, several children are visible: a boy in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a girl with a red bow. The background shows green trees and a yellow sun.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ПОМНИ: ЕСЛИ МАЛО ДВИГАТЬСЯ И ДОЛГО НАХОДИТСЯ В ОДНОЙ ПОЗЕ, ПОЯВЯТСЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ, СУТУЛОСТЬ, ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА. ЭТО ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ **ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются:

- строительным материалом для организма человека,
- источником энергии,
- укрепляют иммунитет.



**Помни: вредные продукты
организм отравят и
здоровья не прибавят!**



Чем вреден фастфуд для детей?
– приводит к ожирению, болезням
желудка, поджелудочной железы.

Такая еда способствует
снижению успеваемости в школе
(ухудшается память, внимание,
снижается интеллект).

Ребенок быстрее
«подсаживается» на вкусную пищу,
чем взрослый. Содержание в этой
пище самых разных вкусовых
добавок приводит к зависимости от
нее почти как от наркотиков.



**МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК -
ОСТАНОВИСЬ!
НАРКОТИК БРОСЬ -
СПОРТОМ ЗАЙМИСЬ!**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



СКАЖИ НАРКОТИКАМ

НЕТ!

**Курение, употребление
алкогольных напитков, а
также наркотиков - это
вредные и опасные
привычки!**



ПОМНИ! Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких!



ПОМНИ! Алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!!!





Снюс – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельченных табачных листьев, которые складывают в маленькие пакетики, и при использовании помещают в рот. «Безвредность снюса» – опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития серьезных смертельных заболеваний. Длительное использование бездымного табака приводит к разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, заболеваниям сердца и пищеварительных органов.



Бытует выражение – 1грамм или капля никотина убивает лошадь.

Что касается человека, то смертельная доза никотина для человека 0,04 – 0,07 грамма.

При употреблении снюса можно получить до 0,2 грамма никотина за один раз. Высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости.



Отказ от использования снюса – процесс тяжелый, зачастую невозможный без помощи специалиста (врача – нарколога) и курса реабилитации.

Кроме того, многие потребители бездымного табака затем переходят на курение обычных сигарет.

К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодежной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.



Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

- Остановка роста;**
- Повышенная агрессивность и возбудимость;**
- Ухудшение познавательных (учебных) процессов;**
- Нарушение памяти и концентрации внимания;**
- Высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего, желудка, печени, полости рта;**
- Ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.**



Употребляющие снюс подростки страдают от потери аппетита, расстройств работы органов пищеварения.

Степень вреда во многом определяется состоянием организма. Вероятно сильное отравление организма, вплоть до смертельного исхода.





Что делать, если друг начал курить или употреблять снюс»?

Это очень сложная ситуация, очень важно в первую очередь попробовать повлиять на него. Старайся делать это так, чтобы не оттолкнуть его от себя, ведь тогда он будет общаться только с тем, кто тоже курить или употребляет снюс. Ты можешь использовать такие аргументы:

- Ты портишь свое здоровье.
- Ты рискуешь попасть в полицию, тебя и твоих родителей привлекут к ответственности.
- Ты потеряешь своих друзей, потому что никто не сможет общаться с тобой.
- Ты подставляешь под угрозу все свое будущее.

Есть множество других аргументов, которые ты можешь придумать сам или вместе со своими товарищами. Важнее всего не то, какие аргументы выдвигает человек, а то, что он в самом деле беспокоится за своего друга. Иначе проще всего было бы закрыть на все глаза и сказать себе: «Это его проблемы, а не мои».



В нашей стране детям и подросткам запрещены продажа и употребление сигарет, снюса, алкогольных напитков.

За нарушение этого правила существует строгое наказание. Ребенка ставят на учет в полиции. Родителям этого ребенка выписывают большой денежный штраф.

Семью, где замечено такое, регулярно проверяет полиция.





КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Отказаться от курения, употребления наркотиков и алкоголя
- Высыпаться
- Все перечисленное

РЕЖИМ ДНЯ



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

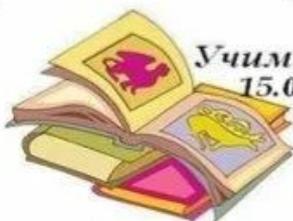


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



19-30

Отдых



Сон

10.30



**Я выбираю здоровье,
я выбираю здоровый образ жизни!**

