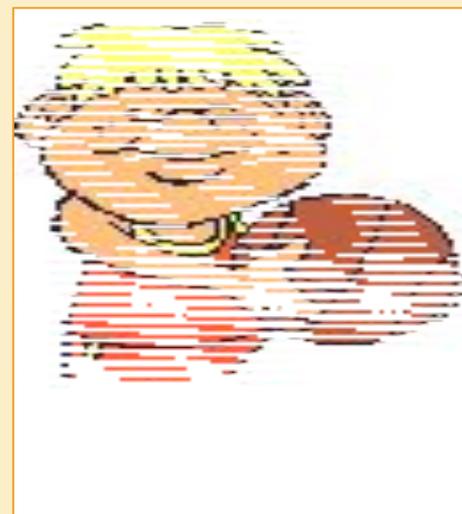
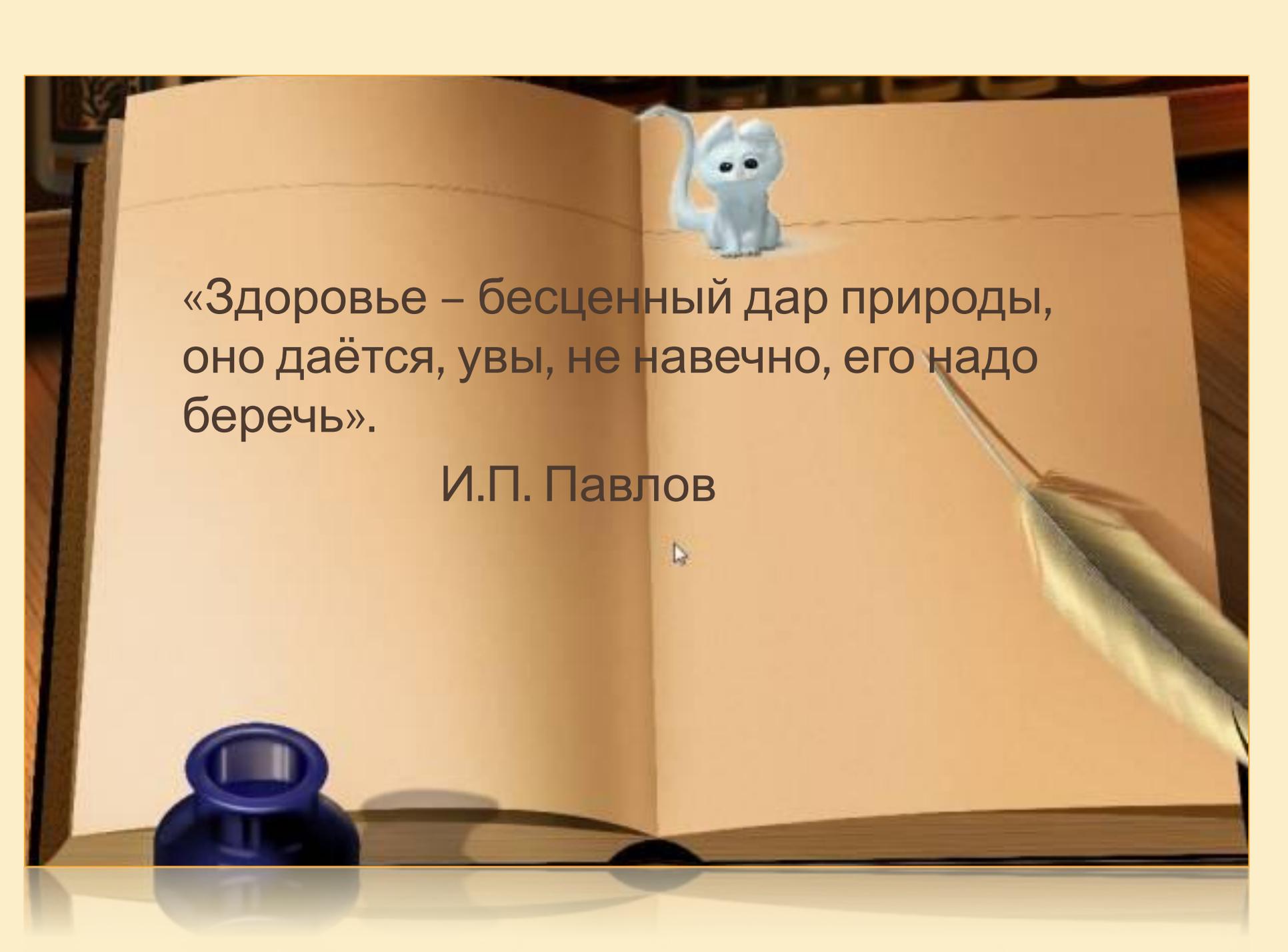


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» ЗАТО Александровск

СПОРТ- АЛТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ





«Здоровье – бесценный дар природы,
оно даётся, увы, не навечно, его надо
беречь».

И.П. Павлов

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ. НА ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЮТ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ; И ОБРАЗ ЖИЗНИ; И НАШИ ПРИВЫЧКИ, И НАШИ МЫСЛИ; И НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ; И МЕСТО, ГДЕ МЫ ЖИВЕМ. ЗДОРОВЬЕ НАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НАМ ЛЮДЕЙ ОТРАЖАЕТСЯ И НА НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ. НАВЕРНОЕ ВСЕХ ФАКТОРОВ И НЕ ПЕРЕЧИСЛИШЬ. ОСТАНОВИМСЯ НА САМЫХ ВАЖНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЯ И ПОГОВОРИМ О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, МОЛОДЫМ И СЧАСТЛИВЫМ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ.

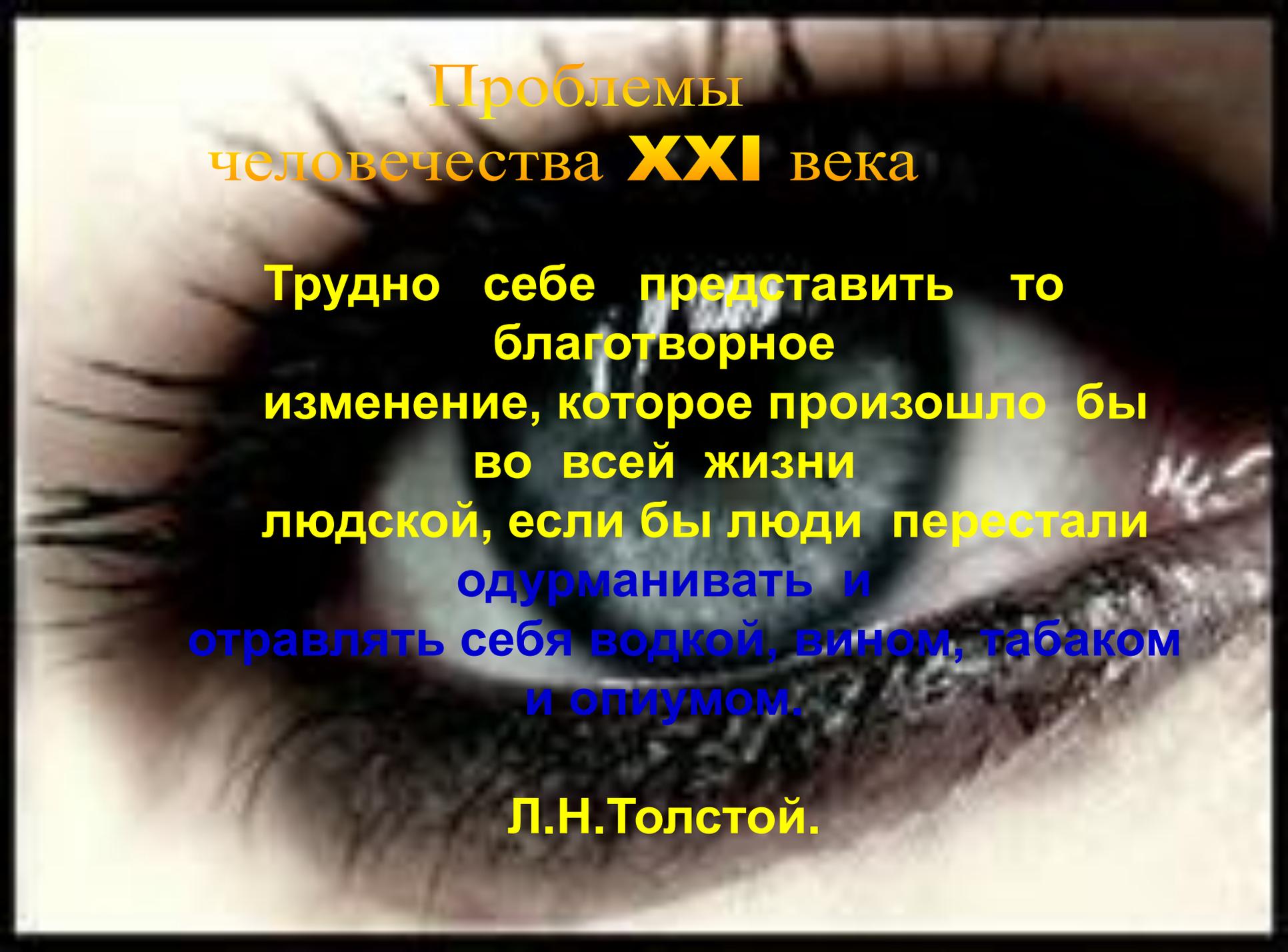
СПОРТ



**И
Л
И**



Вредные привычки



**Проблемы
человечества **XXI** века**

**Трудно себе представить то
благотворное
изменение, которое произошло бы
во всей жизни
людовой, если бы люди перестали
одурманивать и
отравлять себя водкой, вином, табаком
и опиумом.**

Л.Н.Толстой.

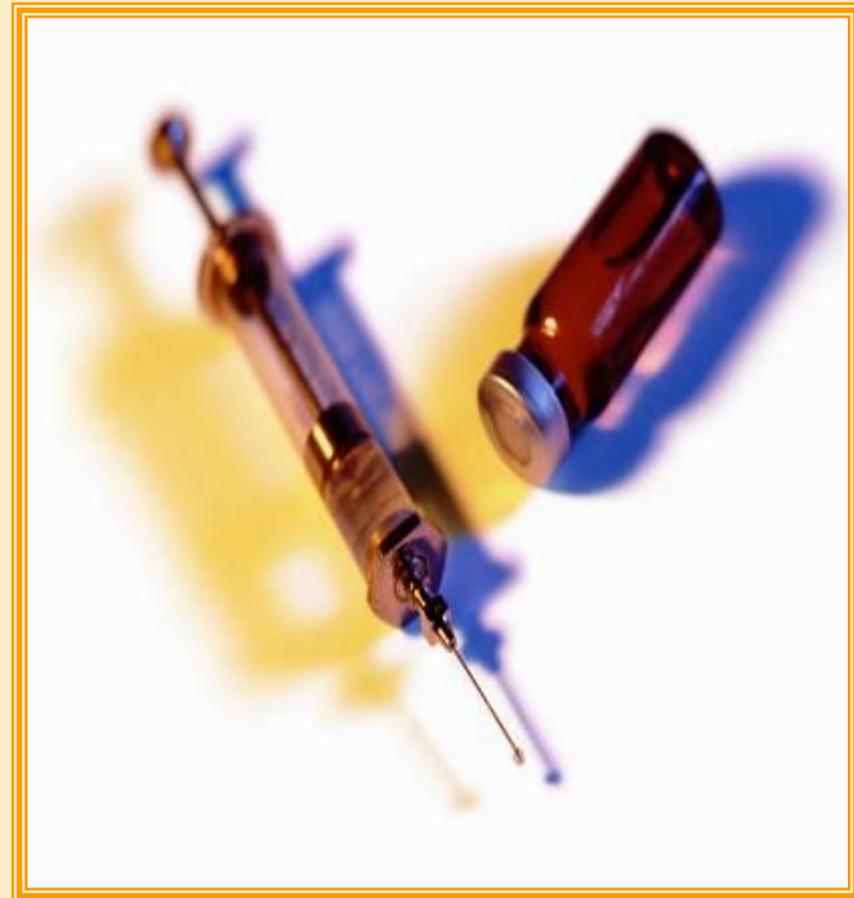
Наркомания-болезнь века.



- ▣ **Наркотик – сильнодействующее вещество, преимущественно растительного происхождения, вызывающее возбуждательное состояние и парализующее центральную нервную систему.**

Причины возникновения наркоманий

- Причины и обстоятельств, непосредственно побуждающих людей прибегать к наркотикам, не так много. В подростковом и юношеском возрасте – это подражание, любопытство, вызванное рассказами сверстников либо лицами, заинтересованными в распространении наркотиков. В более зрелом возрасте – это кризисные ситуации, в которых человек с определенными чертами характера, о которых будет сказано дальше, стремится облегчить свое состояние, уйти от реальности. Другая причина – попадание человека в соответствующее окружение, где распространено употребление наркотиков. Роковую роль может сыграть привязанность к человеку уже больному наркоманией, зависимость от него.



Л С Д, первинтин



Кокаин, героин



Мак



Марихуана, анаша



Последствия

*Венерические болезни,
Вирусный гепатит и т. д.*



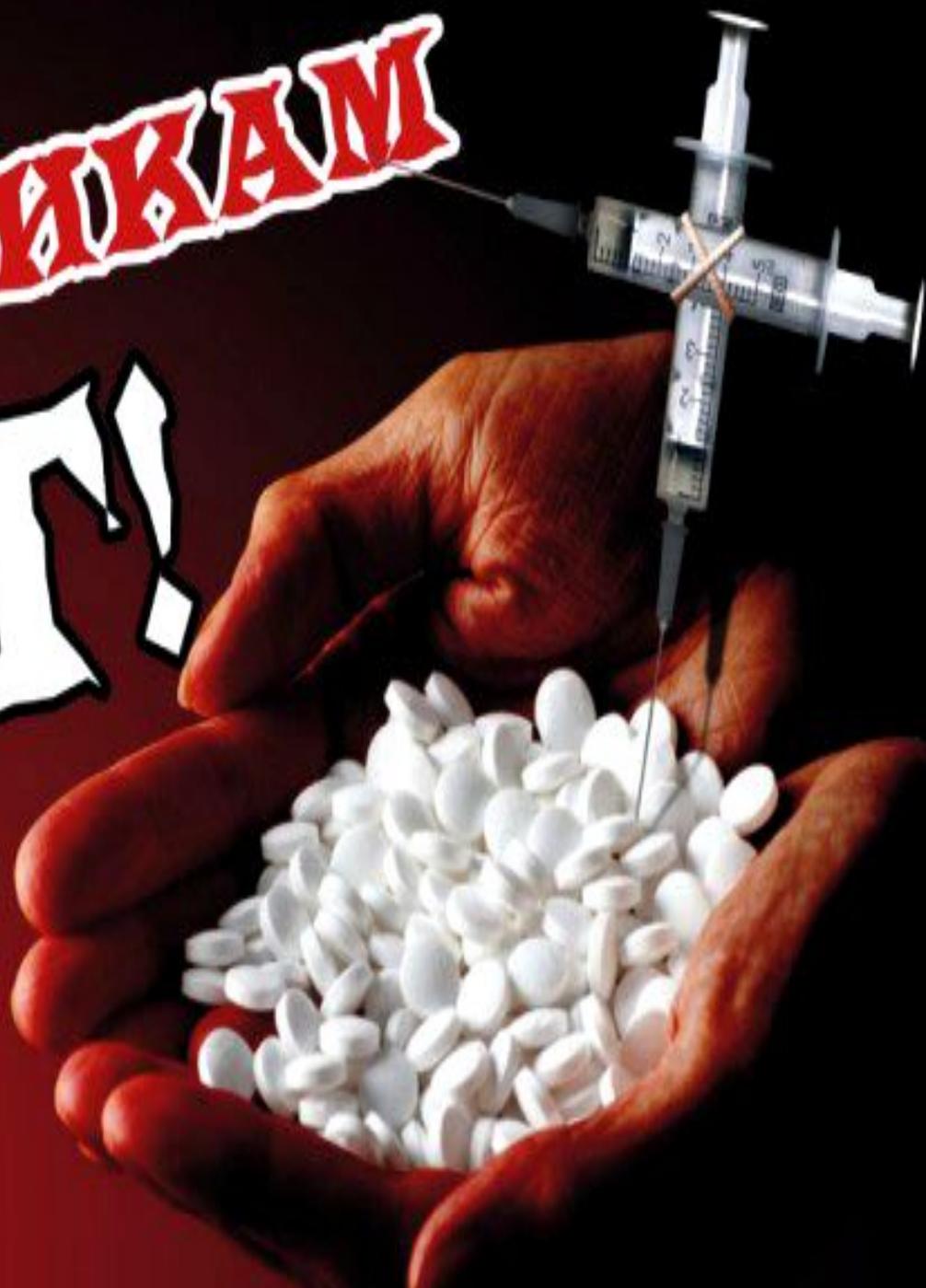
СПИД



Летальный исход

НАРКОТИКАМИ

НЕТ!



Скажем наркотикам нет!



Пусть с нами будет навсегда

здоровье, сила, красота!



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Движение (бег, ходьба, перенос тяжестей) должно занимать не менее 2 часов в день.

Физическая активность усиливает кровоток, открывает сосуды разных органов и систем; у всех сосудов - от крупных до мельчайших - очищаются стенки и просветы, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови.

Равномерно работающие мышцы производят вещества которые питают клетки сердца и мозга.

ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЯВЛЯЯСЬ
ОДНОЙ ИЗ ГРАНЕЙ
ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ, ВО
МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ
ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА
НА ПРОИЗВОДСТВЕ, В
УЧЕБЕ, В БЫТУ, В
ОБЩЕНИИ.



Остановись!

Сохрани здоровье!

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий.

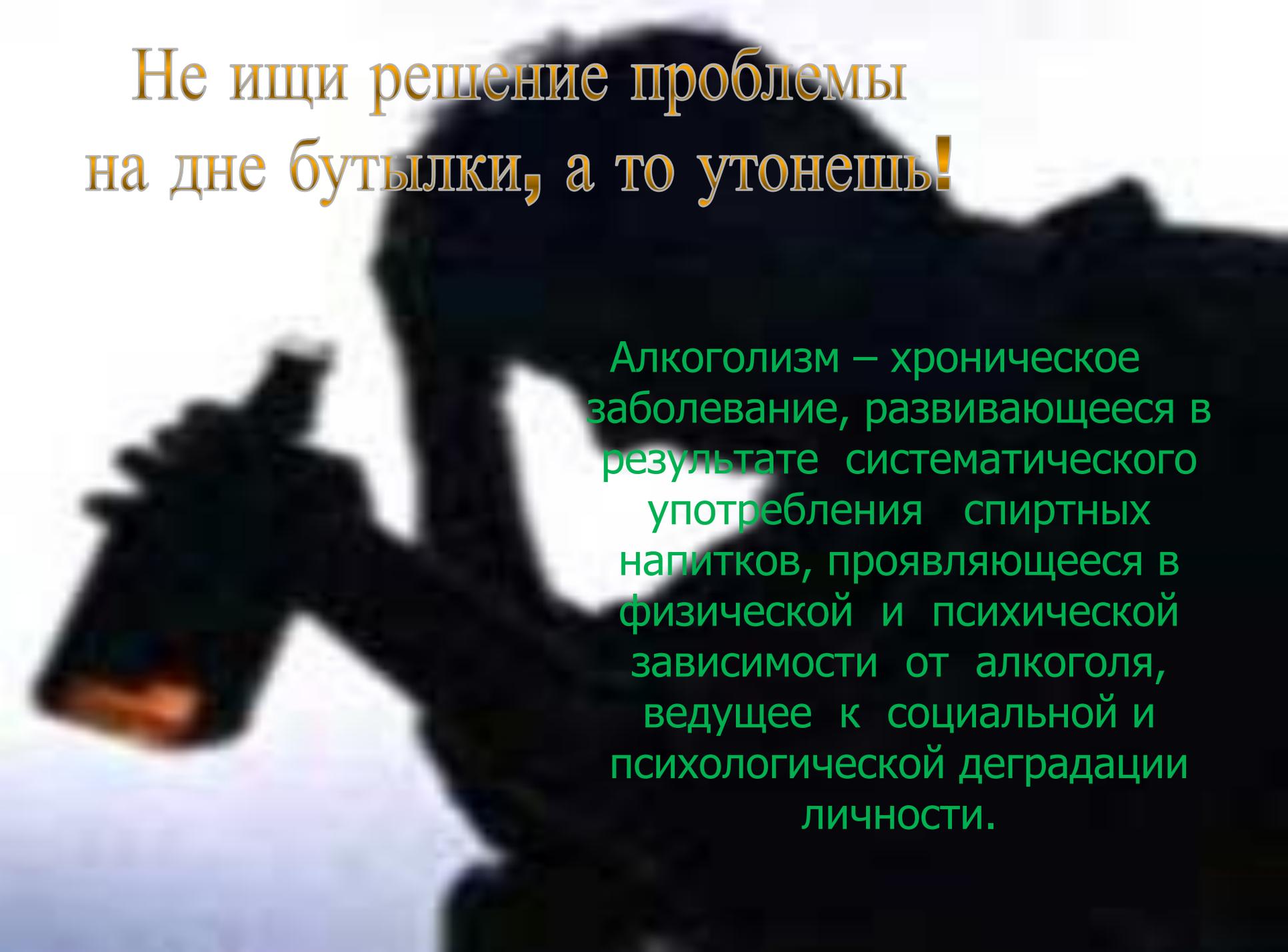
Это настоящая наркомания, а многие, к сожалению, не принимают этого факта всерьез.



Pilsener Pilsener

Address: 1234 Main Street, Springfield, IL 62760
Phone: (618) 555-1234





Не ищи решение проблемы
на дне бутылки, а то утонешь!

Алкоголизм – хроническое заболевание, развивающееся в результате систематического употребления спиртных напитков, проявляющееся в физической и психической зависимости от алкоголя, ведущее к социальной и психологической деградации личности.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫИ ДУХ.



У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!



Спорт - это сила!

Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг. Без наркотиков, сигарет и прочих «удовольствий».

Высоко расценивали физическое воспитание, спорт, выдающийся граждане деревенского мира, выдающиеся отечественные поэты, писатели, учёные, педагоги.

Например, Пифагор был могучим кулачным бойцом. И кроме чертежей и геометрических инструментов в доме великого математика хранились и спортивные принадлежности. Отец медицины – древнегреческий врач Гиппократ – считался знаменитой фигурой среди эллинских борцов и наездников.

Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты Софокл и Еврипид.

Из истории известно, каким закалённым был великий русский полководец Александр Суворов.

Спорт.

А.С. Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы ловкости, находчивости. Живя в деревне, купался до глубокой осени. Он увлекался гимнастикой, очень любил прогулки, искусно играл в шахматы, занимался боксом, плаванием.

Л.Н Толстой высоко ценил физические качества в людях. Великий писатель до глубокой старости систематически занимался гимнастической и верховой ездой, использовал прогулки, физический труд на воздухе как средство сохранения работоспособности. Уже в глубокой старости он совершал прогулки не только пешком, но и на велосипеде, очень любил теннис, русские народные игры.

А.П. Чехов также высоко ценил роль физического развития, здоровья в жизни людей. Чехов был одним из основателей Московского гимнастического общества, положившего начало организованным занятиям гимнастикой в России. Посещал и наблюдал за тренировкой спортсменов, о которых пророчески говорил: « Это люди будущего. А настанет время, когда все будут такими сильными. Это счастье страны».

Большое внимание уделял вопросам физического воспитания советский педагог и писатель А.С. Макаренко. « Наши хлопцы, - писал он, - должны расти выносливыми, смелыми, они должны заниматься физкультурой, спортом практически».



Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер. Спорт – это целеустремлённость. Спорт воспитывает многие украшающие человека качества, например, мужество... А ещё спорт учит собранности, организованности, учит преодолевать трудности. Кем бы ни стал человек в будущем, спорт будет его верным спутником в труде, в учёбе, в творческих дерзаниях.

Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют физкультура и спорт. Но не для того, чтобы стать чемпионом, а чтобы укрепить здоровье. Ежедневная утренняя зарядка с последующим душем или обливание тела холодной водой, обтиранием жёстким полотенцем до ощущения теплоты – это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма.

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БУДЬ
ИМ!**

ДАВАЙТЕ ДОВЕРИМСЯ СПОРТУ!

**ВЕДЬ СПОРТ – ЭТО
АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ!**