

Здоровая нация – счастливая Россия

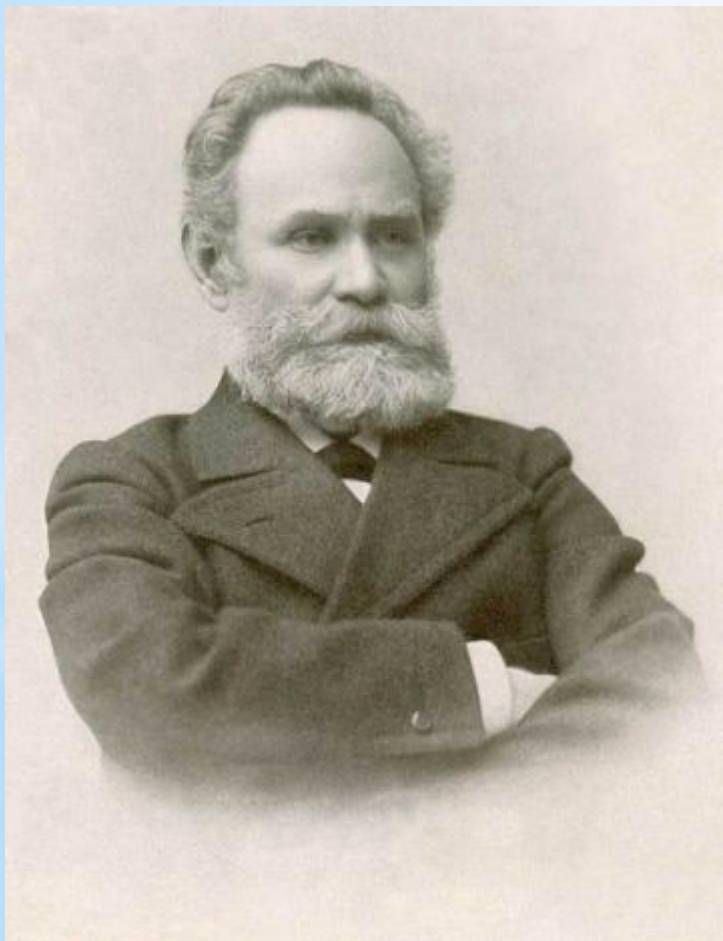
Автор: Садаков Андрей Фокеевич.

Место работы: МБОУ «Наро-Фоминская сош № 6.

Должность: учитель физической культуры.



Здоровье - это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.



«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. - Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».



- Безобразное обращение к своему здоровью чаще всего выражается в наличии вредных привычек - алкоголизма, табакокурения, наркомании.



***Задумайтесь:** в России - 80% убийств, 60% дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом происходит по причине употребления алкоголя. Алкоголь проникает во все органы, поражает мозг, задерживает психическое развитие, рост, приводит к параличам органов. Во время алкогольного опьянения совершаются аморальные поступки, преступления.



***Употребление табака - ещё одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей. Натуральный табак содержит 250 соединений и веществ, из которых более 30 действуют на организм губительно, вызывая такие страшные заболевания как рак губы, преждевременные роды или выкидыши у девушек, рождение больных детей и т.д.**



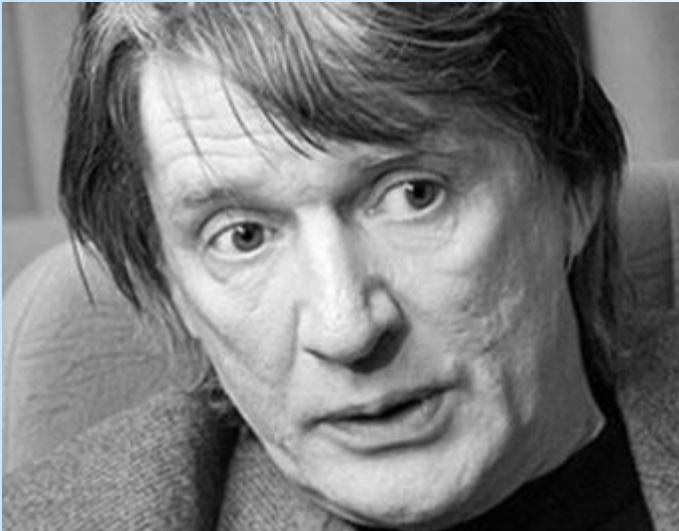
* В настоящее время наркомания заполонила современную Россию, в результате которой ежегодно погибает большое количество молодых людей.



* Проблема «болезней поведения», вредных привычек остаётся актуальной для современного общества, особенно для молодого поколения. Культ здоровья и здорового образа жизни нынче в моде у «новых русских», у состоятельных людей. Сейчас в России считается хорошим тоном уделять большое внимание здоровью и внешнему виду: открываются фитнес-клубы, фитнес-бары, бассейны и т.д. Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и табака становятся для людей данного круга нормой. Но нужно сделать так, чтобы забота о своём здоровье - физическом и психическом - стала заботой не только «новых русских», но и каждого молодого россиянина с самого детства, чтобы забота о своём здоровье была не модой, а действительно необходимостью, первичной потребностью людей. Мы знаем, что многие сверстники ведут здоровый образ жизни.



* Между тем в России есть ещё большое количество молодых людей, имеющих вредные привычки, которые не задумываются о последствиях этого образа жизни. Какую пользу себе и своему государству они смогут принести?! Мы убеждены, только здоровый человек может построить сильное, развитое государство. Не включённый в сохранение своего здоровья человек всю свою энергию начинает агрессивно использовать против себя - отсюда и алкоголизм, и наркомания, и курение, и агрессия. Думаем, что здоровье сегодня нужно рассматривать как национальную ценность. В то же время средства массовой информации всю занимают пропагандой «наоборот». Герои сериалов и ток-шоу не стесняются демонстрировать совершенно неправильный образ жизни!



Энергичная бравада вместе с узнаваемостью и популярностью носителей дурных привычек делает своё черное дело: если герои этих телепередач успешны, то почему мы не можем так поступать? - думают многие молодые люди. В связи с этим хочется напомнить всем присутствующим слова известного российского актёра кино Александра Гавриловича Абдулова, которые он написал, уже, будучи смертельно больным, из клиники своим коллегам и которое бы никогда в жизни не написал до болезни: «Я заклинаю вас - не курите! Это убивает! И запомните: любите не себя в искусстве, а здоровье в себе!».

* Каждый человек знает о себе всё: сколько часов сна делает нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым - это, прежде всего, любить себя и разумно к себе относиться. Призываем всех молодых: - найдите себе занятие по душе, и тогда у вас не будет повода убивать время. - Занимайтесь спортом, физическим трудом! - Совершайте прогулки перед сном, находите как можно больше не у экрана телевизора, а на свежем воздухе!



* Не случайно, наверное, в Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день - 10 000 шагов. Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов - одно из условий того, что по продолжительности жизни Япония занимает 4-е место в мире.

Средняя продолжительности жизни населения в разных странах (в годах)

Место в рейтинге стран	Страна	Продолжительность жизни
1	Андорра	83.49
4	Япония	80.93
9	Швеция	79.97
11	Канада	79.83
16	Франция	79.28
21	Израиль	79.02
36	Великобритания	78.16
48	США	77.14
51	Куба	76.08
54	Кувейт	76.65
57	Чили	76.35
61	Уругвай	75.87
72	Словакия	74.43
81	Венесуэла	73.83
89	Шри-Ланка	72.62
95	Китай	72.22
111	Бразилия	71.13
116	Алжир	70.54
123	Никарагуа	69.68
127	Сирия	69.39
141	Ирак	67.81
142	РОССИЯ	67.66
158	Узбекистан	64.00
198	Камерун	48.05
224	Мозамбик	31.3

* Мы понимаем, что развитие нашей страны зависит и от нас. Чтобы поднять продолжительность жизни россиян, может быть, в какой-то мере достаточно придерживаться простейших правил в отношении к собственному здоровью.



* В своём послании к молодёжи В.В. Путин сказал такие слова: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех, а значит и успех всей страны». Вы, молодое поколение россиян, должны понимать, что нам нужны здоровые люди, здоровая нация. Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Будущее - за здоровой и, значит, счастливой Россией.



Призываем всех !!!

- * 1. Откажитесь от вредных привычек.
- * 2. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
- * 3. Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании.
- * 4. Научитесь сдерживать свои негативные эмоции, страсти, гнев.
- * 5. Улыбайтесь! Улыбка - лучшее противоядие от неприятностей и стрессов.
- * 6. Ведите здоровый образ жизни!



*Список использованных источников:

1. Классный час для учащихся 9 - 11 классов «Здоровая нация - счастливая Россия»
<http://do.gendocs.ru/docs/index-36913.html#1186620>
2. Изображение Павлова И.П.
<http://www.tryphonov.ru/tryphonov2/pic2/pavlo1.jpg>
3. Изображение алкоголизма
<http://www.medicus.ru/images/upload/62775.jpg>
4. Изображение табакокурения
http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/0/39/963/39963480_1235147615_Yardimci_Olmuyor_by_shagagraf.jpg
5. Изображение наркомании
<http://nevseдома.com.ua/images/2010/20/4/1265696k.jpg>