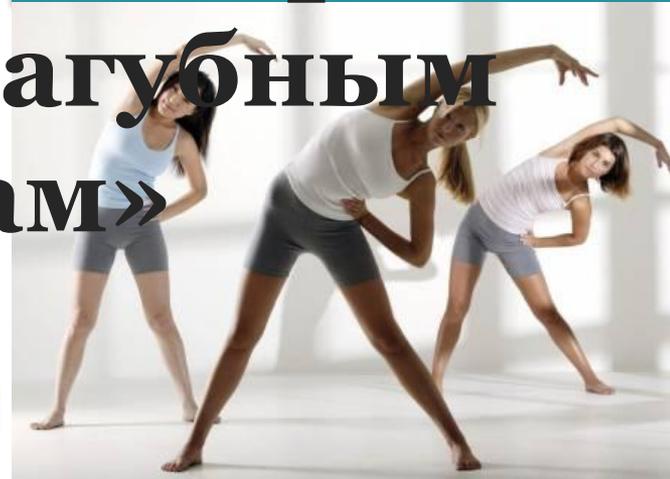
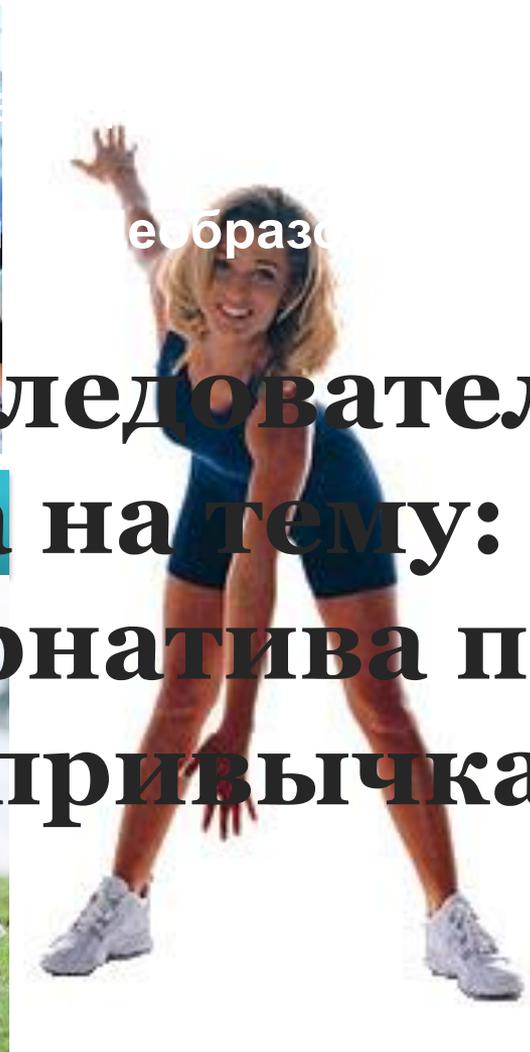
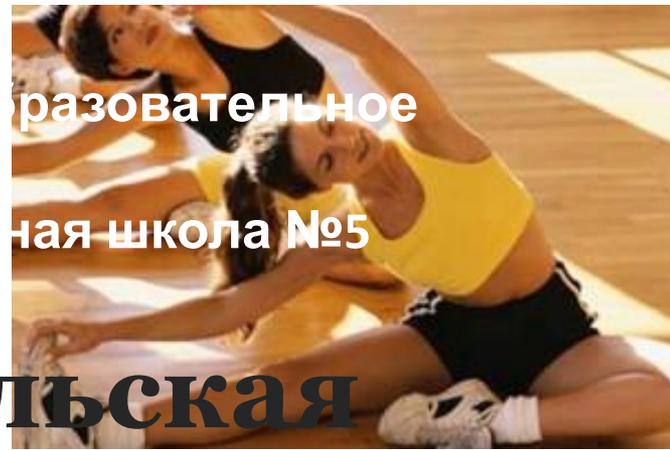
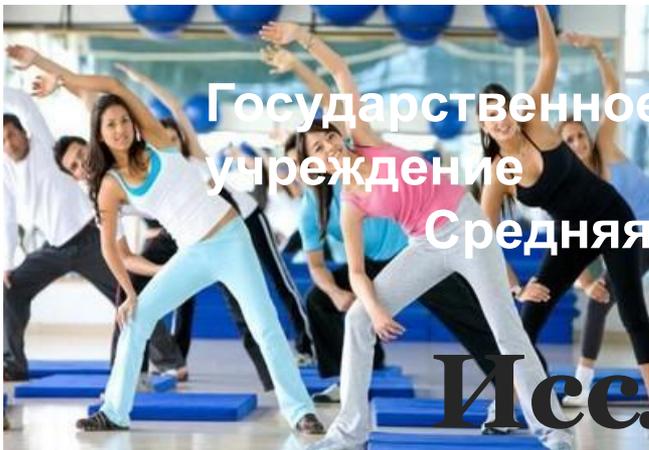


Государственное  
учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №5

Государственное  
образовательное  
учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №5

# Исследовательская работа на тему: «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»



Выполнила: ученица 8 Б  
класса

Тюленева Екатерина.

Руководитель: Бондарь Н.  
И.

г. Сызрань 2014 г.

# Содержание

1. Введение.
2. Основные факторы риска
3. Цель
4. Задачи
5. Основные факторы риска
6. Спорт – альтернатива пагубным привычкам!
7. Высказывания о спорте
8. «Спорт помог мне преодолеть болезнь...»
9. Заключение
10. Список литературы и интернет-ресурсов.



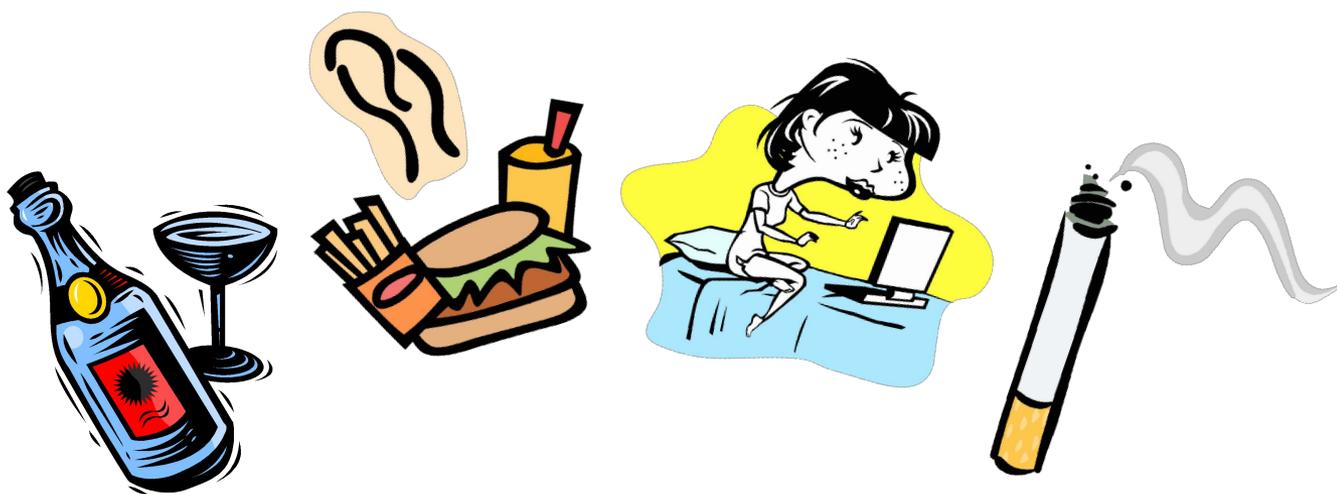
# Введение

При встрече с друг другом мы говорим: «Здравствуй!». И когда человек чихает тоже повторяем: «Будь здоров!». Почему первое, что мы говорим – это пожелание здоровья? Потому, что здоровье – это основа счастливой и полноценной жизни, одна из самых главных ценностей человека. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.



# Актуальность работы

Но, к сожалению, современный человек не заботится о своем здоровье, пренебрегает им. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, злоупотребление спиртным и сигаретами, наркотики – все это стало привычным.





# Цель:

Приобщить детей,  
подростков и  
молодежь к  
здоровому образу  
жизни



- Задачи
  - Осветить основные факторы риска
  - Показать преимущество спорта
  - Выявить качества, полученные с физ. упражнениями
  - Привести статистику

# Основные факторы риска

## Курение

Курение – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.





## Алкоголизм

Алкоголизм – это одна из самых серьезных проблем современного человечества. Люди, принимающие алкоголь становятся зависимы от спиртного.





# Наркомания

Наркомания — это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы), входящее в перечень запрещённых препаратов, в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования этого вещества несмотря на пагубные последствия.





## Малоподвижный образ жизни

К числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека, относится малая двигательная активность, именуемая гипокинезией, которой поражены очень многие люди.





# Спорт – альтернатива пагубным привычкам!

Отточенная пластика движений.

Мгновенная реакция броска.

О спорт! Ты воспитатель поколений.

Большого друга верная рука.

Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,

Противника, играя, побеждать,

Пуускайте тело без сомненья в дело!

Нет больше чести, чем себя создать!

Спорт дарит нам энергию здоровья,

Упорство, силу духа, красоту.

Спорт учит нас на мир смотреть с

любовью,

В реальность воплощать свою мечту.



Человек, занимающийся спортом получает следующие преимущества:

1. Большую жизненную энергию;
2. Полноценный и приятный отдых;
3. Способность справиться с последствиями психических стрессов;
4. Меньшую подверженность депрессии;
5. Хорошее самочувствие;
6. Улучшение пищеварения;
7. Уверенность в собственных силах;
8. Красивую фигуру;
9. Крепкие кости;
10. Глубокий полноценный сон;
11. Замедление процессов старения;
12. Повышенную работоспособность, упорство в достижении целей;
13. Меньше заболеваний и болезненных ощущений



# Высказывания о спорте

- ❖ «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» - Лев Николаевич Толстой
- ❖ «В здоровом теле - здоровый дух» - Децим Юний Ювенал
- ❖ «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» - Анджелло Моссо.

# «Спорт помог мне преодолеть болезнь...»

В 2005 году семье Шарибжановых пришлось столкнуться с испытаниями, перенести которые по плечу не каждому. Тяжело заболел трехлетний Самад. Его мама Альбина и сегодня не может спокойно говорить о болезни, избегая разговоров о диагнозе, причинах. Говорит только о том, что преодолеть последствия болезни, адаптироваться к жизни ее мальчику помог спорт. Маленькому Самаду только предстоит отметить свой первый 10-тилетний юбилей, а его можно уже назвать героем. Уже почти 7 лет он борется с тяжелой болезнью, перенес серьезные операции, в том числе ампутацию ноги. Лишившись ноги, Самад все свое время проводил дома, и заняться спортом, найти новых друзей, даже новый смысл жизни он смог только в спортивной секции.





# Заключение

Так давайте выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья, отбросив назад пагубные привычки. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не в праве перекладывать ее на окружающих. Ваше здоровье в ваших руках. Человек – сам творец своего здоровья, за которое нужно бороться. И надежным союзником в этой борьбе должен стать спорт.





# Список литературы

- 1.Татьяна Кокина-Славина. Статья: «Футбол помог мне преодолеть болезнь».
- 2.Рина Веланская. Статья: «Девятилетнему теннисисту из Саранска бороться за жизнь помог спорт».
- 3.Елена Марьева. Статья: «Жителя Трёхгорного от неподвижности спас спортзал».





# Список интернет-ресурсов

1. <http://www.chevstr.ru/sila-duha-i-uporstvo-priveli-vladimira-shaposhnikova-k-glavnoy-pobede/>
2. [http://www.wisdoms.ru/57\\_2.html](http://www.wisdoms.ru/57_2.html)
3. <http://otebe.info/stihi/stihi-pro-sport.html>
4. <http://www.tofeelwell.ru/vliyanie-sporta-na-xarakter/>
5. <http://www.alcoter.ru/publications/article33/>
6. [http://www.osoznanie-narkotikam.net/content/stati.php?ELEMENT\\_ID=1482](http://www.osoznanie-narkotikam.net/content/stati.php?ELEMENT_ID=1482)
7. <http://www.nosmoking18.ru/statistika-kureniya-v-rossii/>
8. <http://tsu.tula.ru/files/vz/zd.pdf>
9. [http://aupam.narod.ru/pages/invasport/kompleksnaya\\_profilaktika\\_zabolevaniyj\\_reabilitaciya\\_boljnih\\_kh\\_invalidov/page\\_04.htm](http://aupam.narod.ru/pages/invasport/kompleksnaya_profilaktika_zabolevaniyj_reabilitaciya_boljnih_kh_invalidov/page_04.htm)



**Спасибо за  
внимание!**

