



Блиц-опрос.
«Мы за здоровый образ жизни!»

Правдивы ли слова наркомана, который говорит: «Когда захочу – брошу»?

**Нет, неправда. Наркомания страшное
заболевание, вызывающее необратимые
изменения во всех органах организма и
вылечиться можно только очень
длительными жестокими методами с
помощью своей семьи.**

Капля никотина убивает лошадь. Почему человек не погибает сразу?

Концентрация в табачной смеси не так велика, чтобы убить сразу. При сгорании никотин частично разрушается и теряет часть смертоносной силы. Большая часть никотина остаётся в воздухе для окружающих.



При каком русском царе впервые
был открыт «Царёв кабак»,
который и стал разносчиком
пагубного зелья?

Иваном Грозным в 15 веке



Какое важное государственное событие произойдёт в нашей стране в 2014 году?

Зимняя олимпиада в городе Сочи



Очень хороший знакомый, узнав, что вы едете в другой город, просит передать «посылочку» своему родственнику. Вас с посылочкой наркотиков задерживает милиция. Что вам лично грозит?

**Статья 228 УК РФ,
наказание
от 3 до 7 лет.**

Правда ли, что сигареты с «облегчённым» фильтром почти не опасны?

Фильтр не предотвращает, а только снижает на 25-40% попадание в организм продуктов табака, при этом негативный эффект от курения сохраняется. Ментол, содержащийся во многих сортах сигарет, при сгорании превращается в вещество, оказывающее разрушительное воздействие на сердце.

Назовите вид спорта, связанный со свободным падением в воздухе. Для этого используется специальное снаряжение, напоминающее парус.

Дельтапланеризм.





Правда ли, что курение помогает похудеть?

**Сигарету часто используют для того,
чтобы заглушить чувство голода.**

**Однако при этом усиливается
негативное воздействие на организм,
прежде всего желудок и кожу.**

**Вряд ли Вам хочется приобрести
морщины, землистый цвет лица,
желудочные боли?**

**В 17-18 веках в России были
трезвеннические бунты.
Что вы о них знаете?**

**Крестьяне бунтовали против
государственной политики, которая
разрешала свободное потребление
алкоголя.**

Во многих странах существует запрет на курение в общественных местах. Нарушаются ли права курильщика?

**При сгорании сигареты $\frac{3}{4}$ вещества
сгорания остаётся в воздухе, которым
дышат окружающие курильщика люди.**

**Человек, живущий рядом с
курильщиком, получает такую дозу
радиации, как если бы ему сделали 100
рентгеновских снимков в год. Поэтому
курильщик нарушает права
окружающих на здоровье.**

Назовите дату, когда в мире отмечают день против табакокурения?

31 мая.

**50% населения всего мира курит,
начиная с детского возраста.**

**Всё новые и новые болезни возникают у
людей. Часто они связаны с курением**



Чем фанат отличается от болельщика?

Фанат — страстный поклонник чего-либо, нередко не сдерживающий своих эмоций.

Плюсы — команда единомышленников создаёт свои фан-клубы, узнаёт о жизни своих поклонников, организует взятие автографов, устраивает встречи, поддерживает шумом, одобрением во время игр, это друзья спортсменов. Минусы — фанаты-хулиганы наносят моральный и материальный ущерб своим слепым фанатизмом, провоцирую драки, пьянство, грабёж.

Перечислите несколько причин, по которым люди употребляют наркотики?

Стремление расслабиться и отдохнуть, больше нечем заняться, любопытно, престижно («круто»), стремление к новым ощущениям.

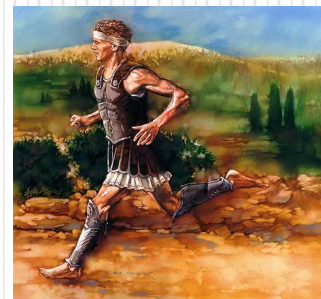
«Ред булл» окрыляет. Градусов нет. Но с подростками потом происходят неадекватные поступки. Чем это объяснить?

В такие «безобидные» напитки часто добавляют вещества из серии смарт (препараты, которые действуют по принципу алкогольного опьянения). Они вызывают состояние веселья, чувство лёгкости. Но через некоторое время наступает обратная реакция: усталость, апатия, раздражительность. Постепенно организм требует более сильные алкогольные напитки .

Назовите длину марафонского бега. Почему она именно такой длины?

42 км 195м

Весть о победе афинян в 490г. до н.э. принёс в Афины быстроногий Филлипид. Он вбежал на городскую площадь и сообщил:» Радуйтесь, афиняне! Мы победили!» И умер. Он пробежал именно такое расстояние.



Что по одной из версий считается причиной пожара в Москве в 1634 году?

**Курение на Руси в данные годы было
запрещено и приравнивалось к
пьянству. Однако курили потихоньку.
Это и стало причиной пожара. После
этого за курение ввели смертную казнь,
пытки и публичное наказание — битьё
кнутом.**

Почему запрещена реклама табака на экранах телевизоров?

Многие люди обладают высокой внушаемостью. Рекламу смотрят и дети, и взрослые.

Тем самым нарушается право человека на охрану здоровья.

Что опасней: наркотики или токсикоманические вещества?

Они одинаково опасны. Механизм воздействия на организм очень похож.

Оба влияют на структуру мозга.

Оба вызывают зависимость.

Правда ли, что никотиновая зависимость возникает только при систематическом курении?

У подростков признаки никотиновой зависимости выявляются уже через **2 недели после первой выкуренной сигареты.**

**У вас очень плохое настроение.
Назовите несколько ПОЗИТИВНЫХ
способов исправить положение.**

Движение: спорт, танцы, поход в кино.



Здоровым быть модно!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

Ссылки:

**Т.С. Воронина. Игра «Морской бой» по
теме «Привычка — да, привычка — нет».
Профилактика наркомании в
общеобразовательном учреждении.
Москва. ООО «Глобус», 2009.**

Ссылки:

<http://blog.cardioschool.ru/wp-content/uploads/2009/11/schemaz.jpg>

http://2lregion.org/uploads/posts/2010-05/1273910333_motivator-5301.jpg

http://img-fotki.yandex.ru/get/3204/svoifilm.104/0_27692_10d74d91_XL

[http://www.koipkro.kostroma.ru/koiro/prof-IPB/DocLib9/здоровый%20образ%20жизни%20\(источник%20-%20интернет\)/0026.jpg](http://www.koipkro.kostroma.ru/koiro/prof-IPB/DocLib9/здоровый%20образ%20жизни%20(источник%20-%20интернет)/0026.jpg)

<http://www.anselm.edu/internet/psych/theses/2004/hall/webpage/exercise.gif>

<http://gifzona.ru/i/prikol/127.gif>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/17/Iioan4.jpg>

<http://img.nr2.ru/pict/arts1/12/74/127487.jpg>

http://img-fotki.yandex.ru/get/54/bassilevs.7/0_111d8_f7a3c5fb_XL

http://www.shingleberrysigns.com/design_icon/prohibition%20