

# Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам!

Презентацию  
подготовил  
ученик 10 «А» класса  
Техов Никита



**Здоровье- это бесценный дар,  
он даётся увы не навечно,  
его надо беречь.  
И.И.Павлов**

**Здоровье** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

важное слагаемое человеческого фактора  
человеческая активная долгая жизнь – это



**Проблемы  
человечества XXI века**

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

Л.Н.Толстой.

Л.Н.Толстой.



# Наркомания-болезнь века.



Наркотик – сильнодействующее вещество, преимущественно растительного происхождения, вызывающее возбуждительное состояние и парализующее центральную нервную систему.

## Чем притягивают наркотики

- Я становлюсь спокойнее.
- Мне легче общаться с друзьями.
- Мне кажется, что я сильнее и взрослее.
- У меня появляется чувство уверенности в себе.



## Корни зла

Л С Д, первинтин



Мак



Кокаин, героин



Маригуана, анаша



## Последствия



СПИД

Венерические болезни,  
Вирусный гепатит и т. д.



Летальный исход



# Наркобизнес.

• Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Наркомафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-Восточная Азия). Доходы по торговле наркотиками превышают доходы от торговли нефтью и доходам от торговли оружием. Каждое государство предпринимает меры по предупреждению злоупотребления среди населения, исключением не является и Россия.



Скажем наркотикам нет!  
Вот наш ответ!  
Пусть с нами будет навсегда  
здоровье, сила, красота!





В Россию табак попал в конце XVI века и был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - сечь плечными ударами и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

**Курение и школьник несовместимы!**



## Остановись! Сохрани здоровье!

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, а многие, к сожалению, не принимают этого факта всерьез.



## Детский алкоголизм

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три бича, вместе взятые: голод, чума и войны.  
У. Гастон



**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.





Алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы.



отр' павда я в...  
!..взшнпрч нодот' что



# В здоровом теле – здоровый дух.



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



## Физическая нагрузка

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

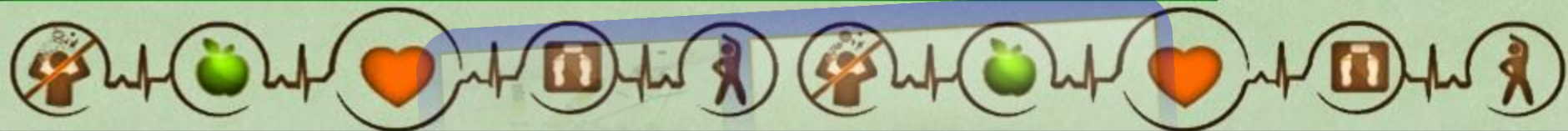
Физическая активность усиливает кровоток, открывает сосуды разных органов и систем; у всех сосудов - от крупных до мельчайших - очищаются стенки и просветы, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови.

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.



Клетки сердца и мозга  
производят вещества кои  
равномерно распределяются





# 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 эллинических 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 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.

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.

на истовым  
физическим

**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.**

**ЛН 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».**

УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ, СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, СВОЙ ХАРАКТЕР. 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.





**Про здоровье люди думали и в древности,  
ведь пословицы- это народная мудрость.**

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- Здоровье, физкультура и труд рядом идут;
- Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу;
- В здоровом теле - здоровый дух;
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле;
- Заболел живот, держи закрытым рот;
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- Землю сушит зной, человека болезни;
- К слабому и болезнь пристаёт;
- Поработал - отдохни;
- Любящий чистоту – будет здоровым.

**Нет на свете прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.**

Нет на свете прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.

