

Спорт альтернатива пагубным привычкам

Руководитель кабинета здоровья
МБОУ «Старицкая СОШ»:
Макарова Евгения Вячеславовна.

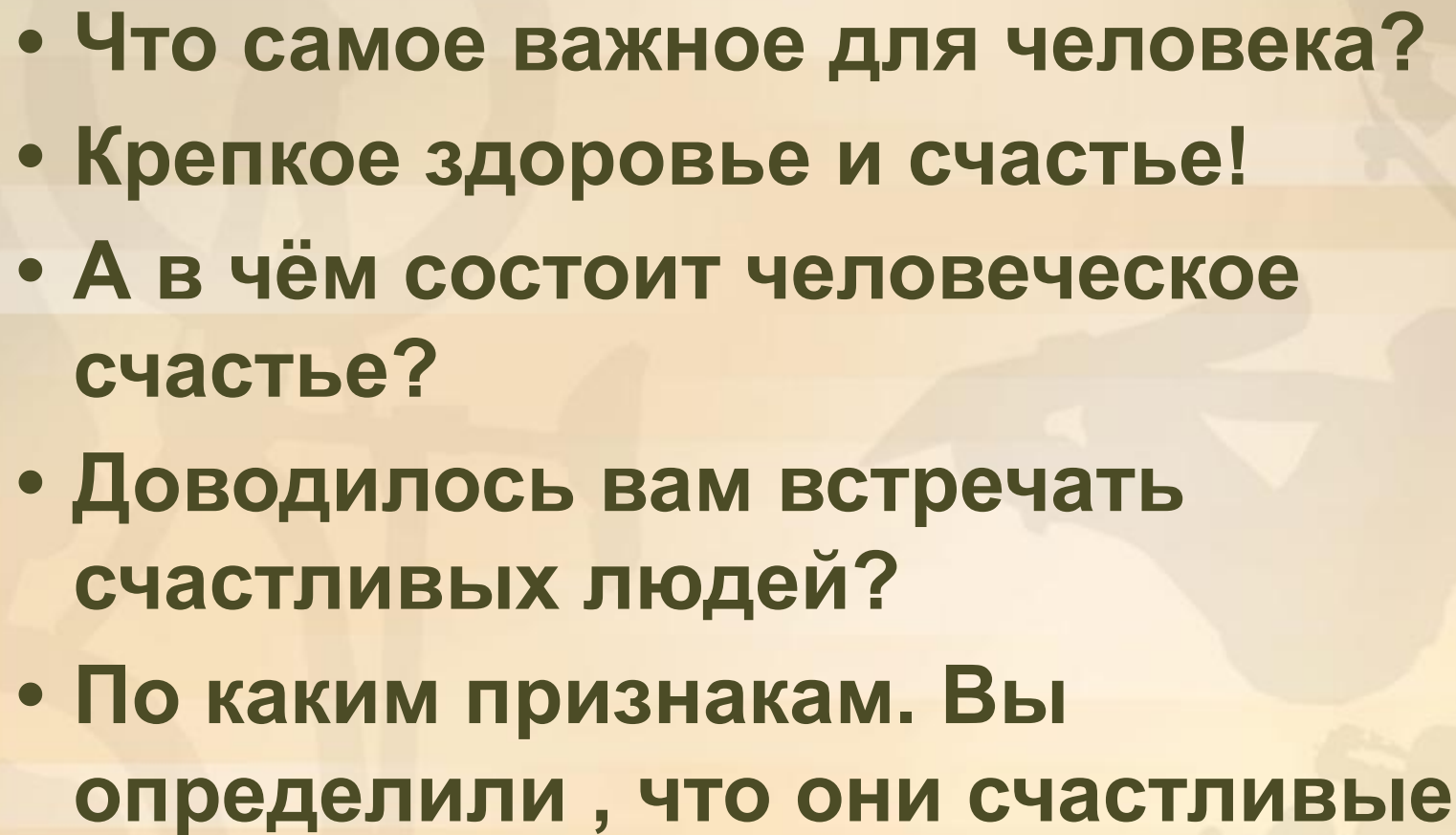
Цель: сформировать положительное отношение к спорту

Задачи: сформировать

- понятия о счастье и счастливом человеке,**
- отрицательное отношение к вредным привычкам,**
- последствия вредных привычек на организм,**
- понятие о подвижном образе жизни.**

Счастье жить



- **Что самое важное для человека?**
 - **Крепкое здоровье и счастье!**
 - **А в чём состоит человеческое счастье?**
 - **Доводилось вам встречать счастливых людей?**
 - **По каким признакам. Вы определили, что они счастливые?**
- 

Представление о счастье (тренинг)



Тренинг о счастье

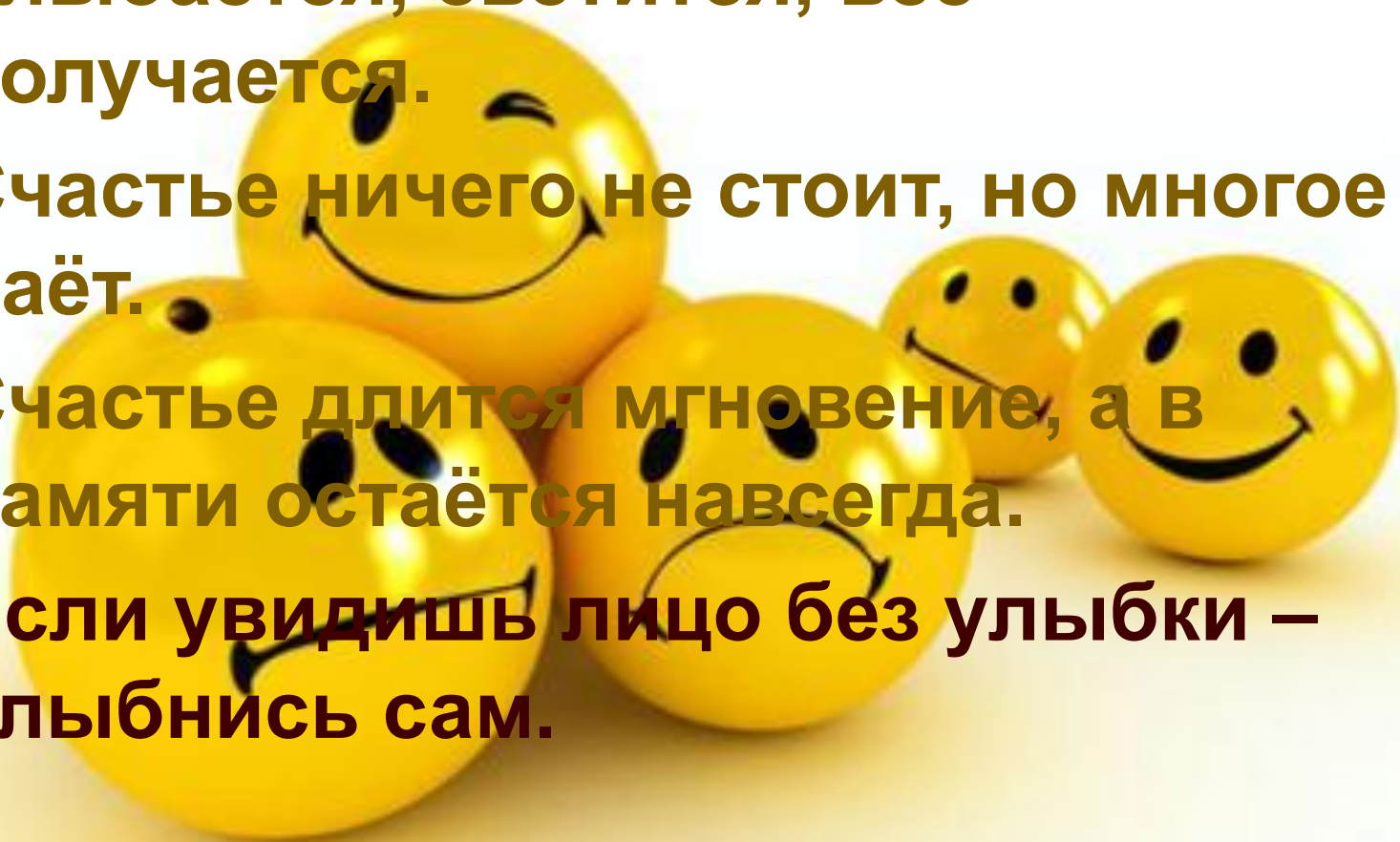
- Каждый человек – определённая нота, в которую нас заложила судьба.
- Мысли человека – это ещё одна нота.
- И поступки – это тоже нота.
- Когда эти три ноты звучат согласованно, ни одна не фальшивит – это и называется счастье.

принципы счастья

- Счастье в том, чтобы жить для людей и делать их счастливыми.
- Счастье это найти дело по душе и трудиться творчески.
- Счастье – в общении с друзьями и родными.
- Счастье – жить сегодня, не задумываясь о завтрашнем дне.
- Счастье – быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своём и окружающих.

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

- Улыбается, светится, всё получается.
- Счастье ничего не стоит, но многое даёт.
- Счастье длится мгновение, а в памяти остаётся навсегда.
- Если увидишь лицо без улыбки – улыбнись сам.



МОЁ ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ О СЧАСТЬЕ!



Счастье там, где вас любят, где верят вам.

- Для меня здоровье – это счастье.
- Здоровье не купить ни за какие деньги.
- А что нужно сделать для ЗОЖ?
- Подружиться со спортом!



Что такое спорт?

- Спорт – это движение.
- Спорт – красота тела.
- Спорт – это здоровый дух.
- Спорт оберегает от вредных привычек и отвлекает от плохих поступков.
- Спорт вырабатывает характер.
- Спорт помогает обрести уверенности в себе.

Спорт – это здоровье! (тренинг)



Кроссворд о спорте



Работа в
парах и
группах



курение

**Курение и спорт – несовместимы.
Спорт и крепкое здоровье –
взаимосвязаны. Людям
физического труда и
спортсменам, особенно на
соревнованиях, нельзя курить, т.
к. после курения через 10-15
минут мышечная сила снижается
на 15%.**

НИКОГДА НЕ НАЧИНАТЬ!

**Не допусти, чтобы
табак помешал
тебе реализовать
свои
возможности и
поставь большую
жирную точку.
Ведь твой выбор –
никогда не
начинать!**

*Каждая сигарета
отнимает
от 5 до 15 минут
жизни!*



Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



Влияние алкоголя на здоровье человека



1. Притупление реакций нервной системы.
2. Снижение умственных способностей.
3. Обезвоживание организма.
4. Ожирение.
5. Повреждение печени (цирроз).



Заболевания, связанные с алкоголем

1. Воспаление и туберкулёз лёгких.
2. Острые инфекционные заболевания.
3. Алкогольный гастрит.
4. Язва желудка.
5. Инсульт (кровоизлияние в мозг).
6. Белая горячка.



НАРКОМАНИИ

НЕТ!



Тренинг «Как сказать нет!»

- Одноклассник предлагает попробовать покурить "за компанию".
- Одноклассник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник просит купить алкогольный напиток.
- Одноклассник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить «по важному вопросу».
- Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Тренинг «Как сказать нет вредным привычкам!»



Игра «Марионетка»



БУКЛЕТЫ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вы принимаете наркотики?

А что Вы знаете о наркотиках?

А вы хотели бы узнать больше? Или не помочь себе?

Дайте шанс своему здоровью!

Можно ли сделать лучше только Вы?

А пробовали?

СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ!

Психологические последствия

- Человек становится зависимым от «дозы» (алкоголя)
 - Понавляется раздражительность, агрессивность
- Не способность самостоятельно мыслить
 - Не адекватное восприятие действительности
- Разрушение личности
 - Среди алкоголиков - повышенный процент самоубийств

Алкоголь может обострить любые заболевания, но особенно это касается сердечно-сосудистой системы.

Системное "злоупотребление" - это в среднем увеличение риска развития болезни, особенно ее осложнений.

Алкоголь не только разрушает организм, но и сильно разрушает социальную среду, провоцирует социальную деградацию и даже суициды. Алкоголь - враг №1.

Скажите - НЕТ алкоголю!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КУРИЛЬЩИКАМ

- ✦ Ни в коем случае не выкуривайте больше 1 сигареты в час!
- ✦ Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить
- ✦ Старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ
- ✦ Меньше держите сигарету во рту. Не курите натощак. Не курите на ходу!

NO SMOKING!

Ты долго ты сможешь прожить?

Средняя продолжительность жизни (лет)	Мужчины	Женщины
1970	68,0	74,0
1975	69,0	75,0
1980	70,0	76,0
1985	71,0	77,0
1990	72,0	78,0
1995	73,0	79,0
2000	74,0	80,0
2005	75,0	81,0
2010	76,0	82,0
2015	77,0	83,0
2020	78,0	84,0



ШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Спорт – альтернатива пагубным привычкам!



Поддержка команд



Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет



Двигайся больше – проживешь дольше



В здоровом теле – здоровый дух



Спортивные
игры

Движение – это жизнь



Спортивные танцы



Мы за спорт!



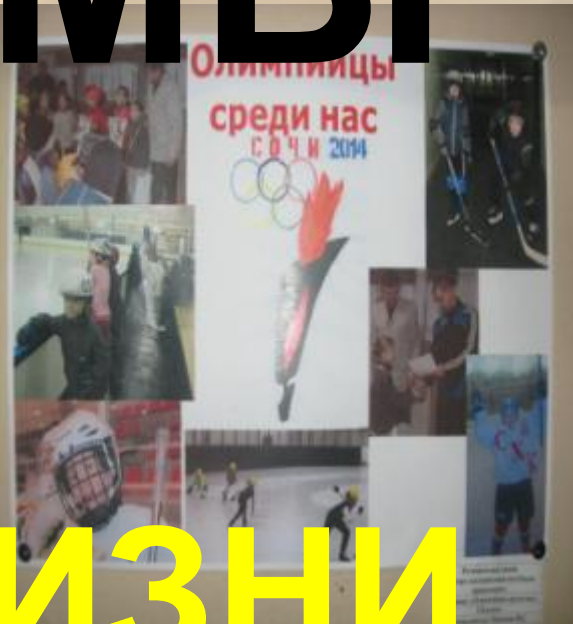
Мы за здоровый образ жизни!



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ