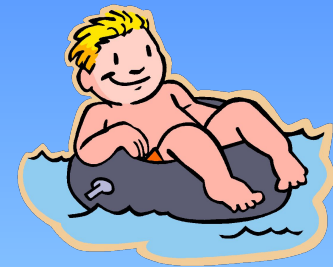




Муниципальная Старогольчихинская  
основная общеобразовательная школа.



# Мы - за здоровый образ жизни!

**Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья ничто.  
Сократ.**



**Авторы:**  
учащиеся 9 класса

**Руководитель:**  
Горохова Светлана Владимировна,  
классный руководитель 9 класса



2011



# Цель и задачи:



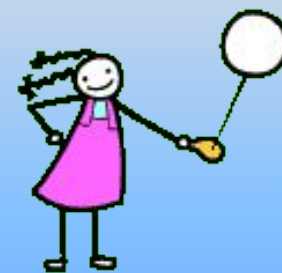
❖ Показать значимость ЗОЖ для развития нравственных качеств и профессионального становления;



❖ развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;



❖ воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым.





## Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».





# ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Никогда не пробовать **курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных напитков.**

# Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ

0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

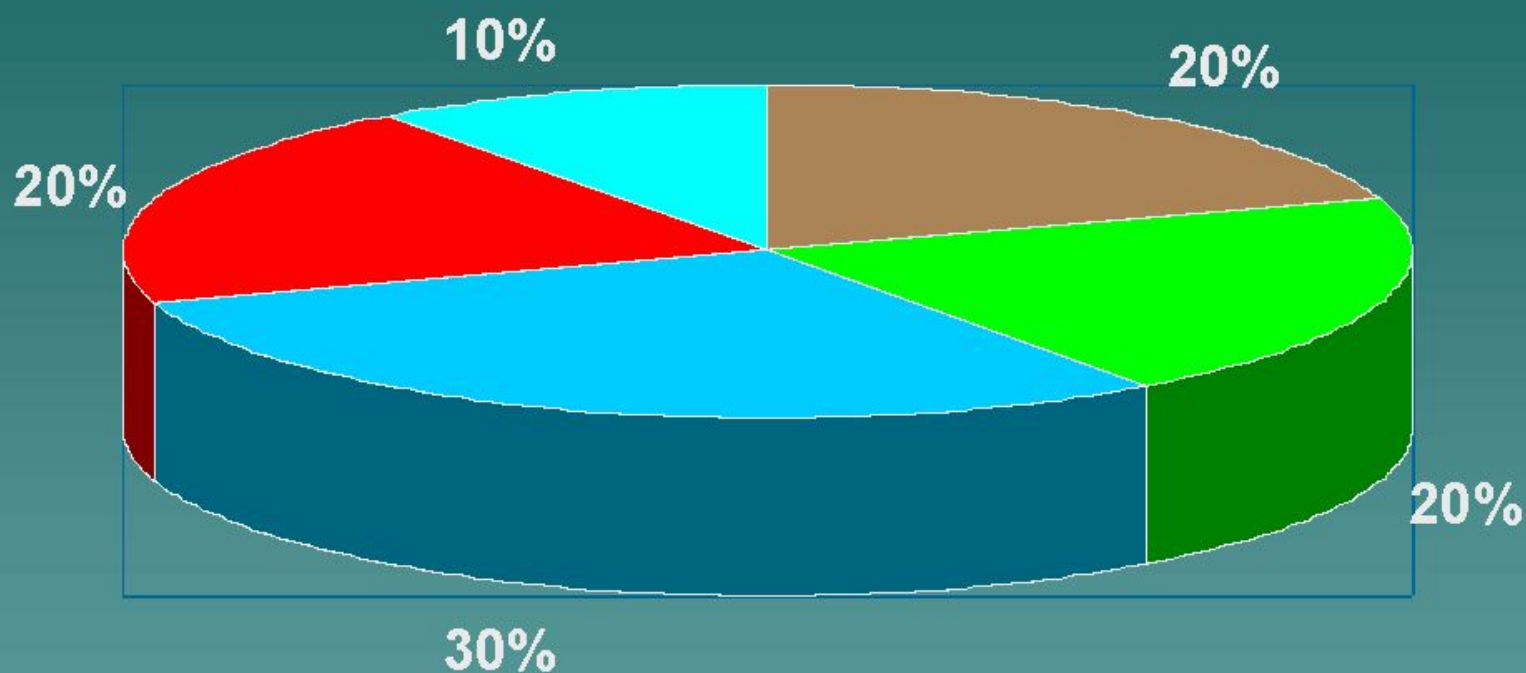
**Хочешь жить, бросай курить!**

**Я не курю, это здорово!**



*Я не курю, это здорово!*

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



- |               |                 |            |
|---------------|-----------------|------------|
| экологические | наследственные  | социальные |
| школьные      | здравоохранение |            |



Вместе дружно мы шагаем  
И стране мы обещаем:  
Сигареты не курить  
**И ЗДОРОВЬЕ НЕ ГУБИТЬ!**

**Мы вам, друзья, сказать хотим:**

**«Забудьте вы про никотин,  
Здоровью сигареты вред несут  
И доктора вас не спасут».**

**А если будешь ты курить,  
То сможешь астму получить.**

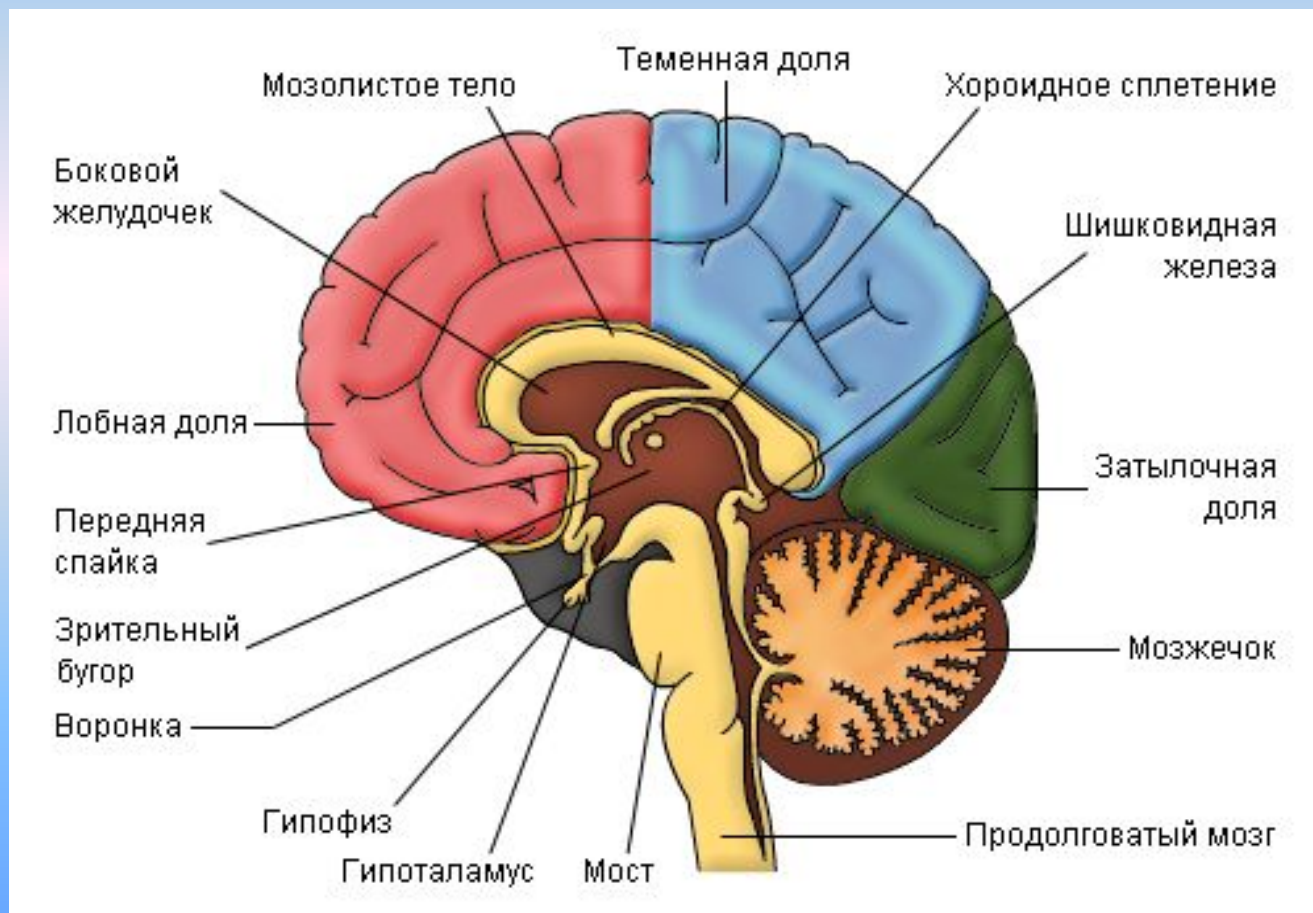
**Болезни сердца, язва и бронхит,  
Исчезнет даже аппетит.**



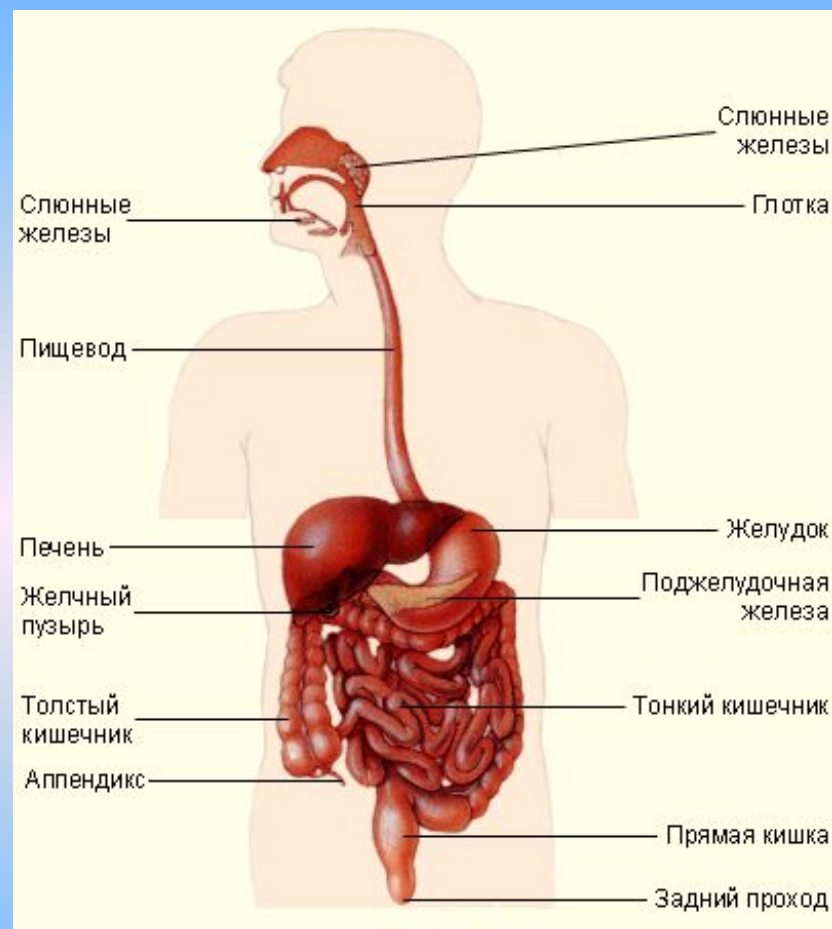


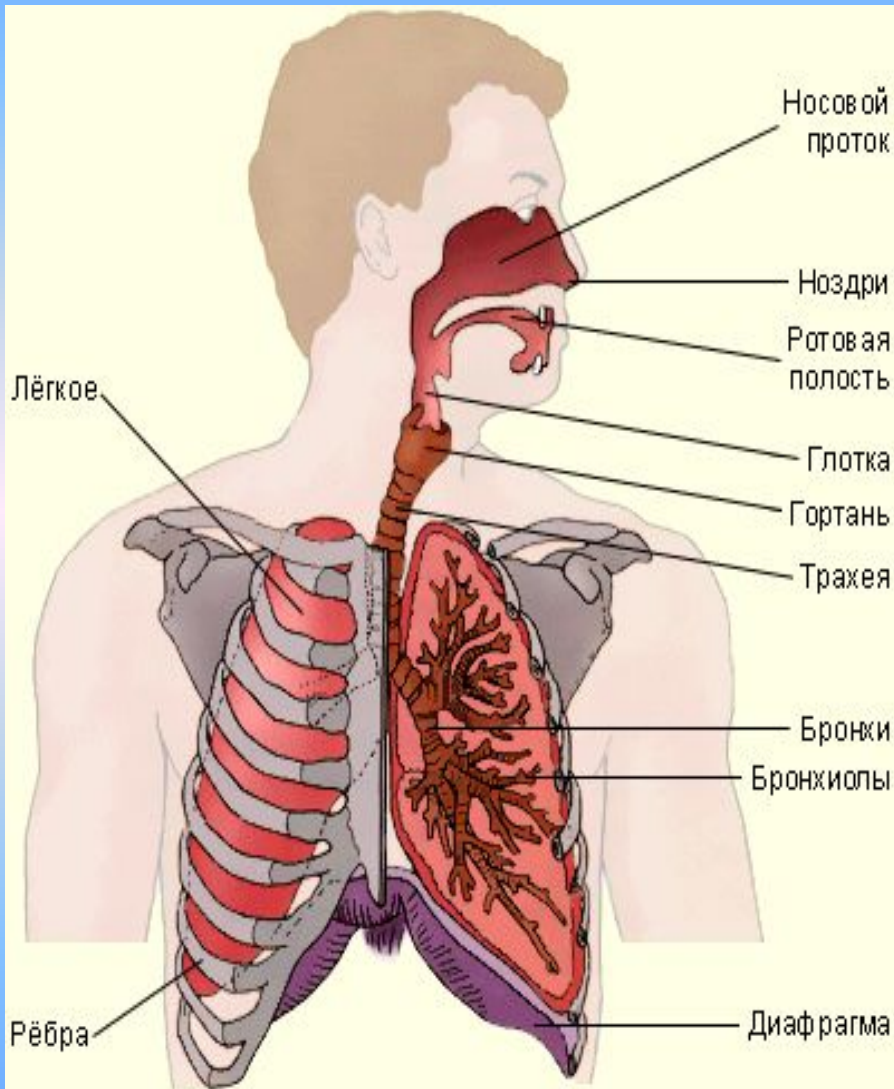
## Влияние наркотиков на организм человека.

Наркотики отрицательно воздействуют на организм человека, но они снимают боль и снижают болевой порог чувствительности.



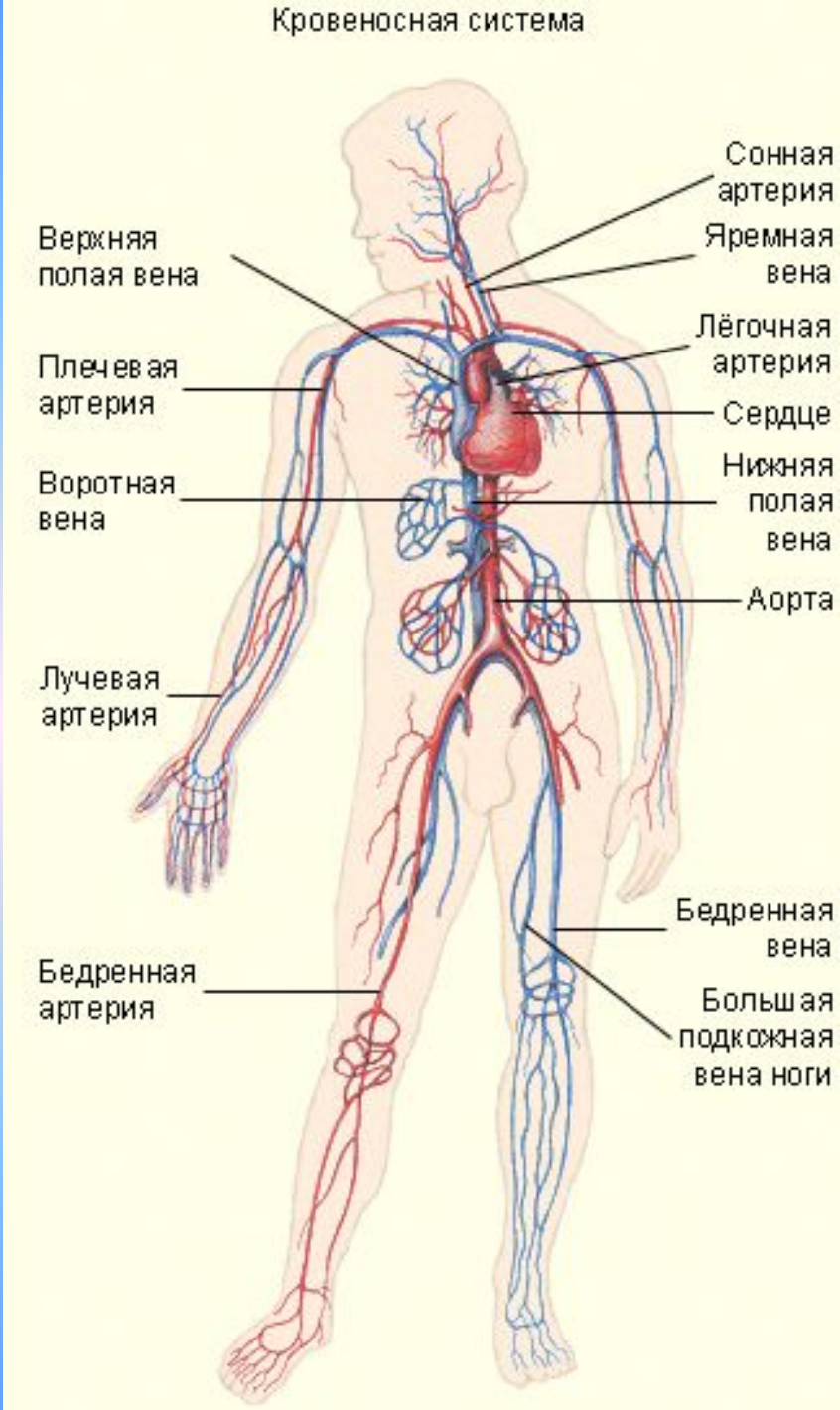
У наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов. Наркоманы обретают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса.





***Наркотики  
воздействуют на  
дыхательный центр.  
Наркоманы часто  
умирают от паралича  
дыхательного центра в  
результате  
передозировки.***

**Наркотики способствуют снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, и весь организм дряхлеет, как в старости.**



**При наркомании угнетаются половые потребности и возможности.**

**У девушек развиваются атрофические процессы.**

**У юношей происходит быстрое угасание потенции.**

**У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.**



# Вдумайтесь в эти факты!

- Средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;
- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет;
- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % - передозировка);
- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5 % - девочек;
- 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.



Привет девчонки, здорово пацаны,  
Мы с вами вместе, мы против наркоты

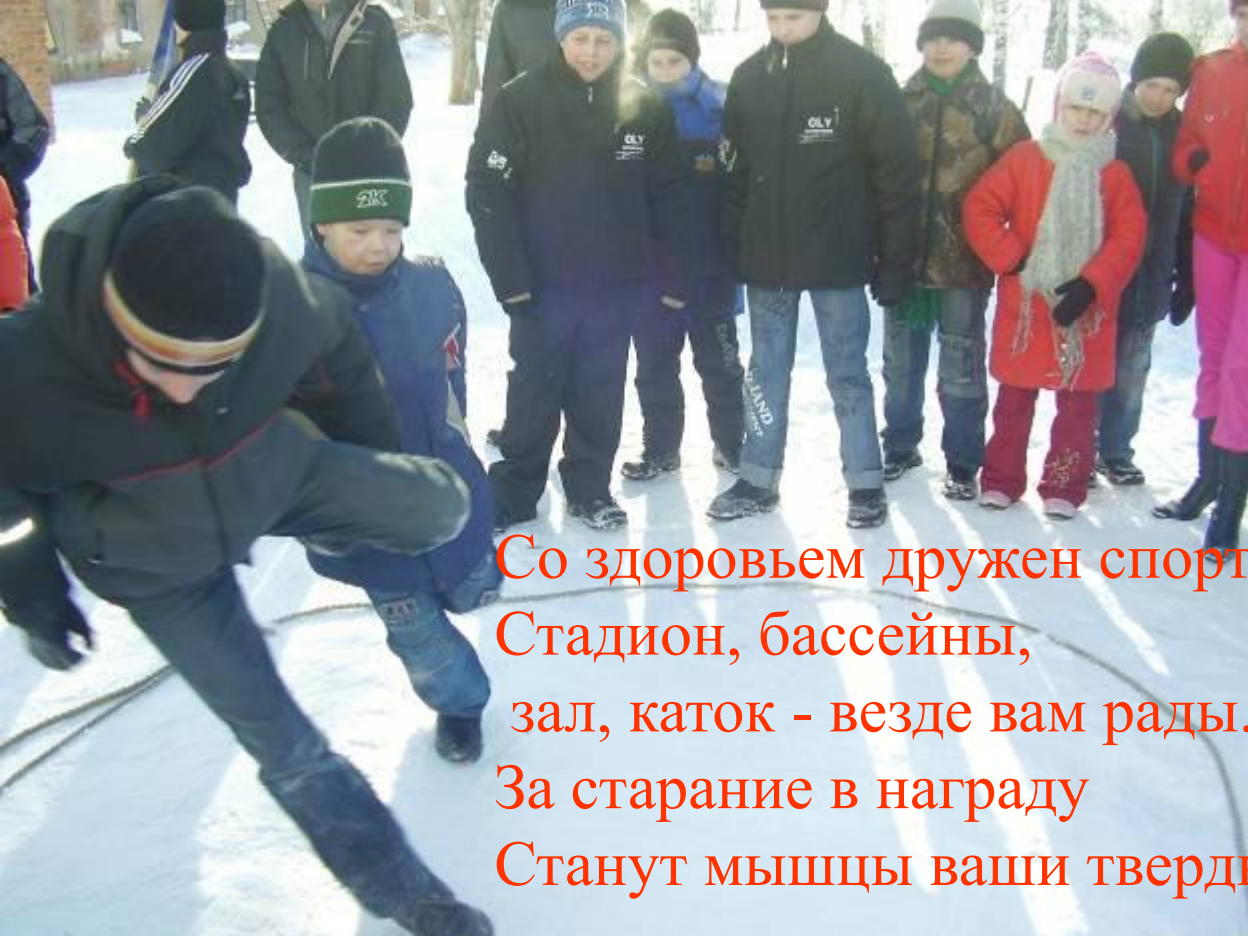


# «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

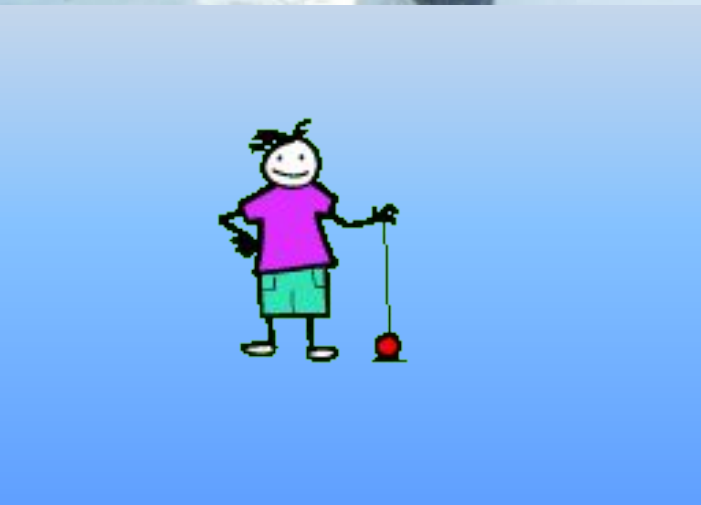
Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.







Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны,  
зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду  
Станут мышцы ваши тверды.



★  
Чтоб расти и закаляться,  
★ Надо спортом  
заниматься,  
Закаляйтесь детвора,  
В добрый путь  
Физкульт – УРА!!!



# Советы Пифагора:



- Жить в согласии с природой.
- Соблюдать во всем меру-это основа пифагорейского образа жизни.
- Придерживаться определенного режима питания и сна.
- Слушать музыку, ибо она исцеляет.
- Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
- В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
- Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
- Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
- Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.



ШКОЛА!

Мы - за здоровый образ жизни!  
А - ВЫ ?

