

# Искусство быть здоровым

Учащиеся 9Б класса

Армянской общеобразовательной  
школы I-III ступеней № 1



Plan\_proektu2



## Борьба с вредными привычками: вред или польза?

- Мы не решим проблем алкоголизма, курения и наркомании, пока будем делать вид, что их не существует, пока мы слепы и глухи к горю тех, кто уже стал рабом дурмана.
- А значит, необходимо говорить, действовать, бороться.



# Искусство быть здоровым.



- Чем опасен наркотик и к чему приводит его употребление?
- Курение и его последствия для организма?
- Влияние чрезмерного употребления алкоголя на будущую жизнь человека?
- Формирование устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

# План деятельности

- 1. Выяснить какие вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво?
- 2. Ознакомить учащихся с влиянием вредных привычек на организм человека.
- 3. С помощью анкетирования оценить степень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- 4. Обработка результатов анкетирования.
- 5. Определить условия при которых у каждого ребенка формируется положительное отношение к здоровому образу жизни.



# Результаты анкетирования



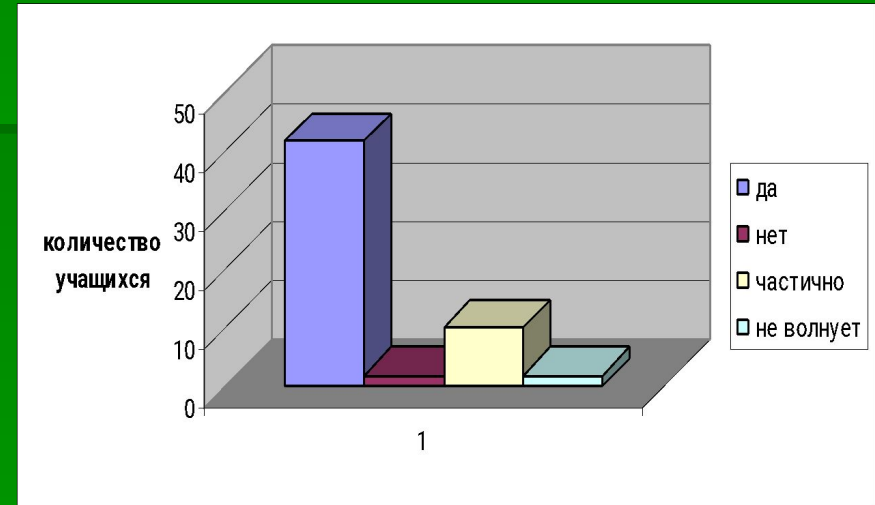
Anketa



Analiz

- Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

да	42
нет	2
частично	10
не волнует	2



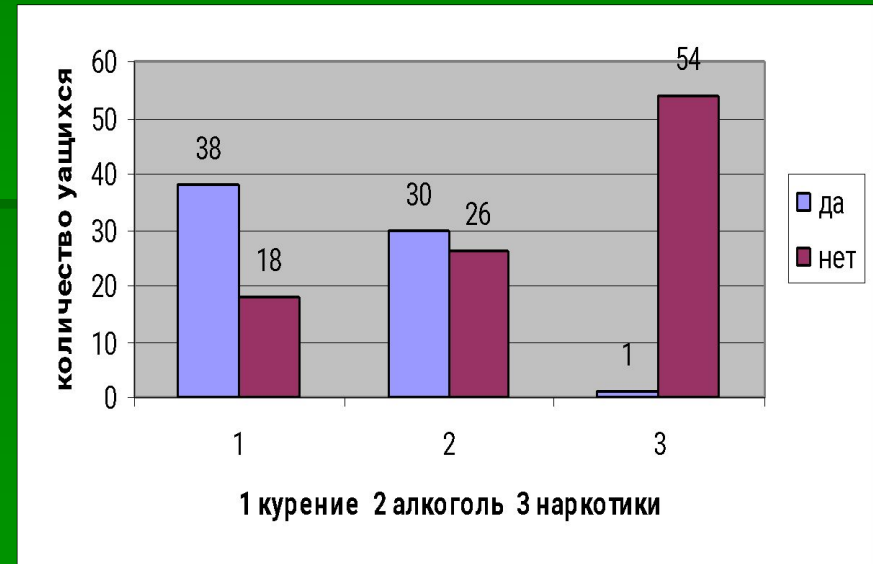
Как вы относитесь к курению, наркотическим веществам, алкоголю?

	1 курение	2 алкоголь	3 наркот.вещ.
осуждаю	35	40	51
безразлично	15	9	4
приветствую	6	6	1



## Пробовали ли вы спиртные напитки, наркотики, курить?

	1 курить	2 алкоголь	3 наркотики
да	38	30	1
нет	18	26	54



Существуют ли в наше время эффективные методы лечения алкоголизма и наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества?

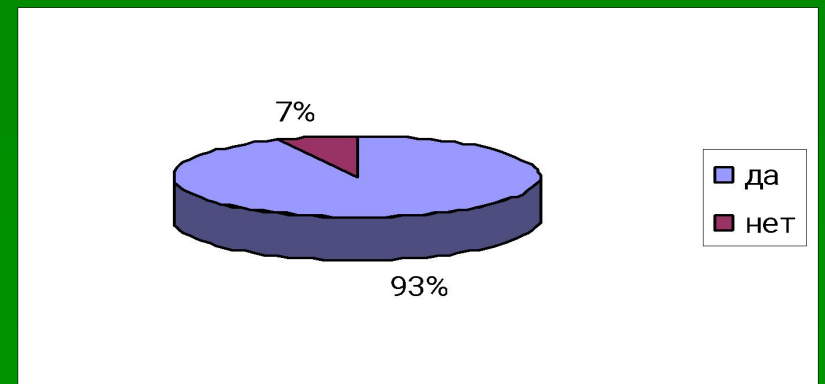


Anketa



Analiz

да	52
нет	4





Табачный дым является одним из главных канцерогенов человека. Он содержит никотин и множество других вредных веществ. Никотин — это сильнодействующий яд, который легко проникает через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов и попадает в кровь. У курильщиков риск рака легкого возрастает на 34%, сердечно-сосудистых заболеваний — на 54%.



Привлечение к интеллектуальной деятельности в малых дозах вызывает в результате употребления наркотикам происходит подъема, работоспособности не прекращает себя на долгие годы тяжелой болезни. Влечение к приему опия преодолимым и толкает на преступление. Хотя и в более слабой форме, остается у человека навсегда.



**Алкоголь** – этиловый или виниловый спирт – это наркотический яд. Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой. Самое опасное последствие пьянства – алкоголизм. Эта болезненная зависимость от наркотического действия алкоголя, очень тяжело поддающаяся лечению. Особенно опасен алкоголь для подростков, так как алкоголизм у них возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых, а его действие на неокрепший организм приводит к замедлению процессов роста и развития половых функций, мышечной недостаточности.





# ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

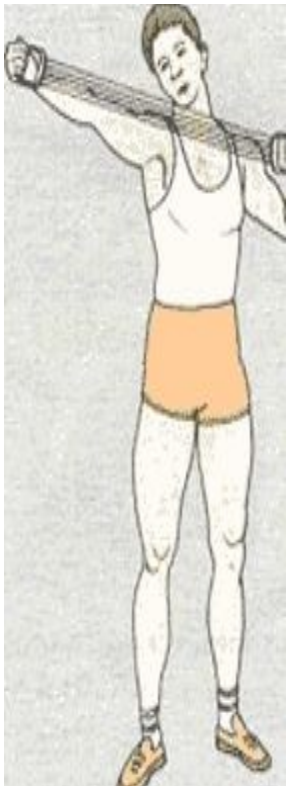
Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики). В этих зловредных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

*Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.*



## ● **Здоровый образ жизни - это**

1. Правильный режим труда и отдыха;
2. Ежедневная двигательная активность;
3. Полноценный ночной сон;
4. Рациональное питание;
5. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические вещества);
6. Чувство необходимости людям (гармоничный брак, любимая работа);
7. Оптимизм и умение владеть эмоциями, способность противостоять стрессам, расслабляться и полноценно отдыхать;
8. Закаливание водой, воздухом и солнцем.



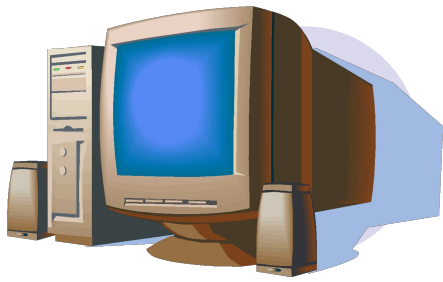




# ВЫВОДЫ

- *Вести здоровый образ жизни – это здорово!*
- Отказ от разрушителей здоровья (курения, употребления наркотических веществ и алкогольных напитков) – шаг к развитию личности человека.
- - Активный двигательный режим;
- - Рациональное питание;
- - Закаливание;
- - Личная гигиена;
- - Положительные эмоции
- Это составляющие здорового образа жизни!





# ИСТОЧНИК

## И

1. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.-М.: «ВАКО», 2006, 272с.
2. Автор – составитель О.В. Галичкина Система работы администрации школы по профилактике наркомании: комплекс административных и внеклассных мероприятий. – Волгоград: Учитель, 2006. – 159 с.
3. <http://www.library.nstu.ru/culture/exhibitions/oktober/narkomania/>
4. <http://www.nobf.ru/drugs/types/gall/lcd/>
5. <http://www.nobf.ru/drugs/types/kannabis/marihuana/>
6. <http://www.nobf.ru/drugs/types/gall/meskalin/>
7. <http://www.nobf.ru/drugs/types/stimul/>
8. <http://www.nobf.ru/drugs/types/gall/feniciklidin/>
9. <http://www.nobf.ru/drugs/types/stimul/amfetamin/>
10. <http://dipsomania.ru>
11. <http://dipsomania.ru/alko>
12. <http://dipsomania.ru/chron>
13. <http://dipsomania.ru/ano>
14. <http://dipsomania.ru/pivo>
15. <http://dipsomania.ru/neiro>
16. <http://dipsomania.ru/mothe>
17. <http://www.preobrazhenie.ru/narcology/article>
18. <http://www.tiensmed.ru/articles/hardening2.html>
19. <http://www.doctor.binargi.biz/health.html>
20. <http://www.doctor.binargi.biz/health2.html>
21. <http://www.doctor.binargi.biz/health3.html>
22. <http://medinfo.perm.ru/content/AIDS/AIDSpof>
23. <http://www.alcoclinic.ru>

