# 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.

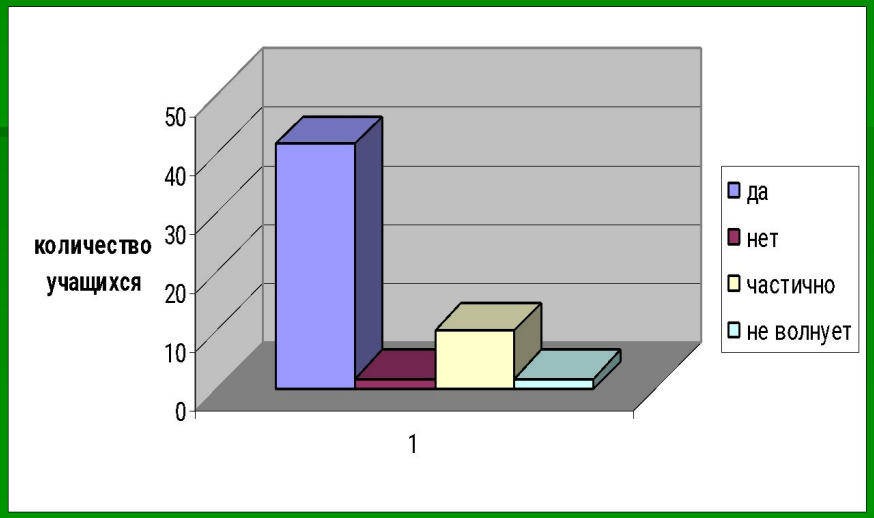
# Результаты анкетирования

Anketa

Analiz

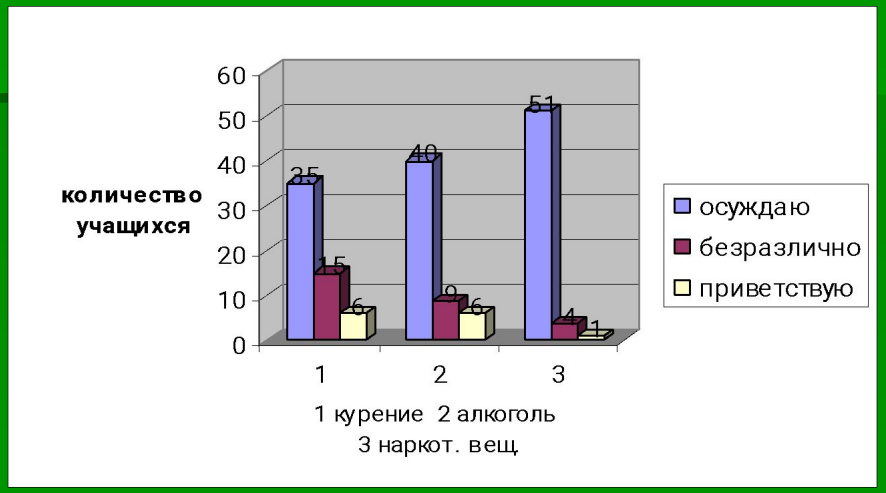
- Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

| | |
|---|---|
| да | 42 |
| нет | 2 |
| частично | 10 |
| не волнует | 2 |



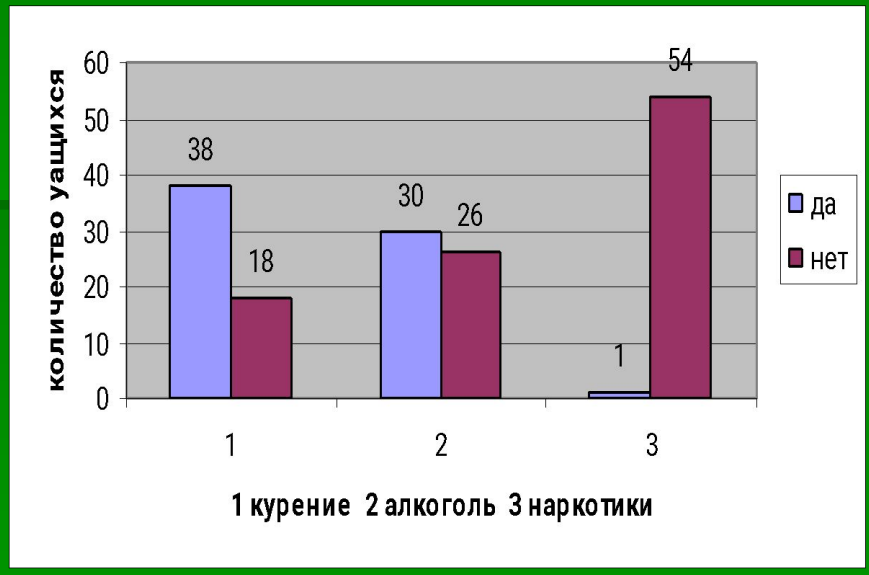

**Как вы относитесь к курению, наркотическим веществам, алкоголю?**

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



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

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

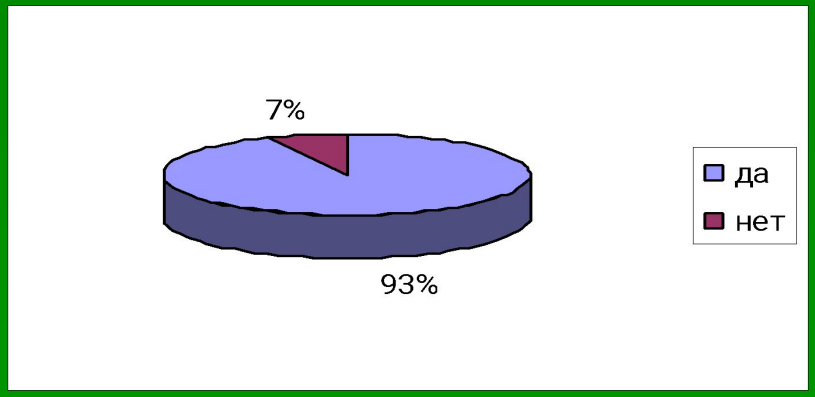


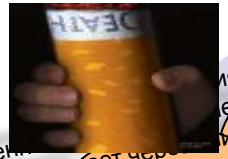

## Существуют ли в наше время эффективные методы лечения алкоголизма и наркомании, которые позволяют человеку снова вернутся к нормальной жизни, стать полноценным членом общества?

Anketa

Analiz

| | |
|---|---|
| да | 52 |
| нет | 4 |



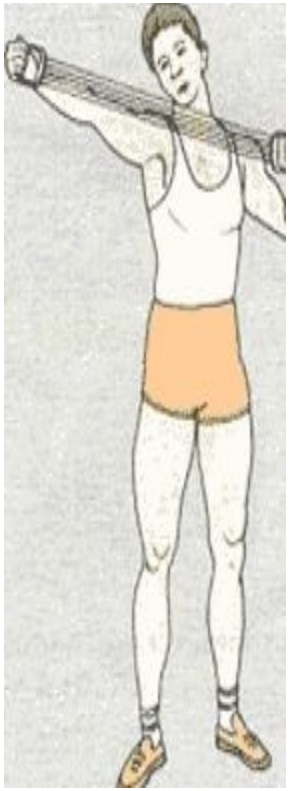


Алкоголь – этиловый или виниловый спирт – это наркотический яд. Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, 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 алкоголиз у них возникает и развивается в 4 раза быстрей, взрослых, а его действие на неокрепший ор приводит к замедлению процессов роста половых функций, мышечной нед

# 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 злостных 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.***

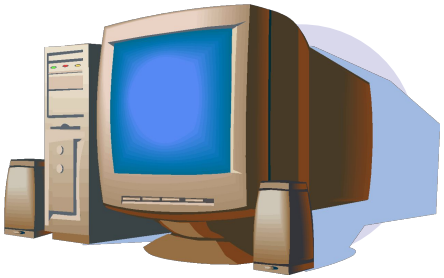


- ***Здоровый образ жизни - это***

**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!



# ИСТОЧНИКИ


1. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профила[ик]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. httphttp://http://dipsomaniahttp://dipsomania.http://dipsomania.ruhttp://dipsomania.ru/http://dipsomania.ru/alko
11. httphttp://http://dipsomaniahttp://dipsomania.http://dipsomania.ruhttp://dipsomania.ru/http://dipsomania.ru/chron
12. http://dipsomania.ru/zhen
13. httphttp://http://dipsomaniahttp://dipsomania.http://dipsomania.ruhttp://dipsomania.ru/http://dipsomania.ru/ano
14. httphttp://http://dipsomaniahttp://dipsomania.http://dipsomania.ruhttp://dipsomania.ru/http://dipsomania.ru/pivo
15. http://dipsomania.ru/neiro
16. httphttp://http://dipsomaniahttp://dipsomania.http://dipsomania.ruhttp://dipsomania.ru/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/AIDSprof
23. httphttp://http://wwwhttp://www.http://www.alcoclinichttp://www.alcoclinic.http://www.alcoclinic.ruhttp://www.[illegible]/www.alcoclinic.ru/pagehttp://www.alcoclinic.ru/page_16.http://www.alcoclinic.ru/page_16.php