

# СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



Подготовила ученица 11 класса Мухетдинова Валерия  
Учитель: Гончаров А.А.

# Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. На сегодняшний день главным парадоксом современной медицины является то, что она, ставя своей целью, достижение здоровья человека, занимается главным образом болезнью. Но до какой бы степени совершенства не доводились диагностические и лечебные приемы, остановить рост соматических заболеваний, таких как: ишемическая и гипертоническая болезнь сердца, инфаркт миокарда, диабет и другие, этим путем не возможно. Необходимо создание новой стратегии здравоохранения, способной обеспечить предотвращение самой возможности возникновения и развития заболевания. Это профилактическое направление современной системы охраны здоровья населения реализуется через формирование здорового образа жизни.

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. При этом образе жизни создаются наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность возникновения различных заболеваний и увеличивает продолжительность



● Что такое наркотики, наркомания? Почему общество выступает против наркотиков? Почему ведется борьба с наркотиками? Да потому, что наркотики - это яд. Их влияние отравляет человечеству жизнь. Действие наркотиков определяется величиной принятой дозы. Маленькая доза стимулирует (повышает активность). Большая доза действует как седативное средство (снижает активность). Еще большая доза действует как яд и может убить человека. Но еще против наркотиков надо выступать, так как они влияют на разум. Человек, употребляющий наркотики становится зависимым, он становится рабом. Его желания, мысли, воля - все подчинено наркотикам. Поэтому выступать против наркотиков надо, потому что это, как эпидемия, которая распространяется в обществе с очень большой скоростью.





- Мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае подросток удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:
- самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);
- самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и.т.д.);
- удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, чувство принадлежности к коллективу и.т.д.).

# Почему так важно заниматься спортом?

- Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Спорт составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.



МЫ ЗА ЗОЖ

**РОССИЯ**

**ВЫБИРАЕТ**

**СПОРТ**



# Международный день борьбы с наркоманией – 26 июня

- 26 июня отмечается праздник, имеющий всемирное значение. Это Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.



**Я  
выбираю  
жизнь!**



**Нет  
наркотикам!**

