

***"Я выбираю спорт
как альтернативу
пагубным привычкам".***



**Здоровье- это бесценный дар,
он даётся уввы не навечно,
его надо беречь.**

И. И. Павлов

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого

Спорт



МЛМ



how **MLM** is...
a **MLM** drug

Проблемы человечества **XXI** века

**Трудно себе представить то
благотворное
изменение, которое произошло бы
во всей жизни
людовой, если бы люди перестали
одурманивать и
отравлять себя водкой, вином, табаком
и опиумом.**

Л.Н.Толстой.

Наркомания-болезнь века.



Наркотик – сильнодействующее вещество, преимущественно растительного происхождения, вызывающее возбуждательное состояние и парализующее центральную нервную систему.

Чем притягивают наркотики

- Я становлюсь спокойнее.
- Мне легче общаться с друзьями.
- Мне кажется, что я сильнее и взрослее.
- У меня появляется чувство уверенности в себе.



Корни зла

Л С Д, первинтин



Кокаин, героин



Мак



Марихуана, анаша



Последствия

Венерические болезни,
Вирусный гепатит и т. д.



СПИД



Летальный исход

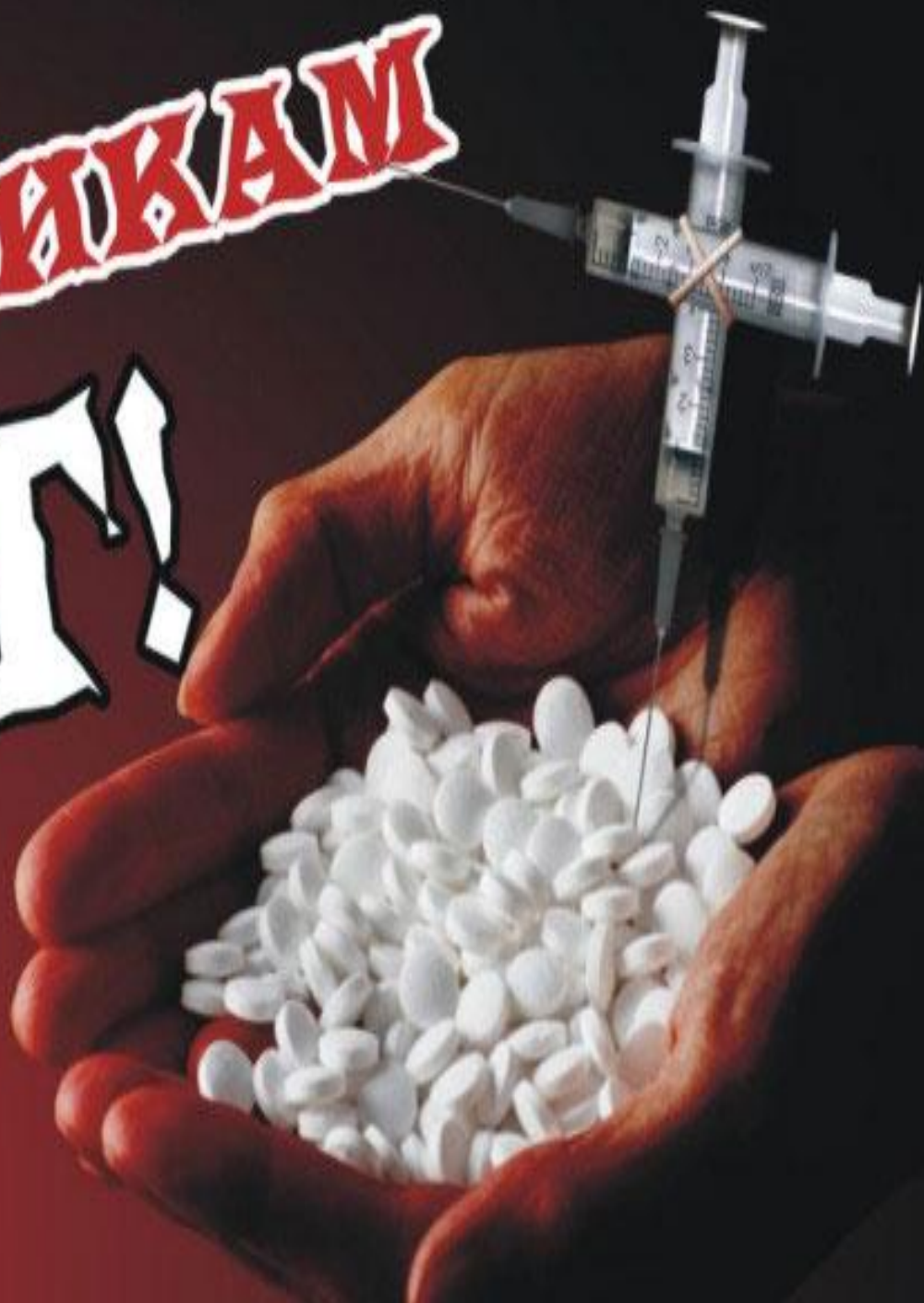
Наркобизнес.

- Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Наркомафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-Восточная Азия). Доходы по торговле наркотиками превышают доходы от торговли нефтью и доходам от торговли оружием. Каждое государство предпринимает меры по предупреждению злоупотребления среди населения, исключением не является и Россия.



НАРКОТИКАМИ

НЕТ!



Скажем наркотикам нет!



Вот наш ответ! Будет навсегда

здоровье, сила, красота!



Физическая нагрузка

Движение (бег, ходьба, перенос тяжестей) должно занимать не менее 2 часов в день.

Физическая активность усиливает кровоток, открывает сосуды разных органов и систем; у всех сосудов - от крупных до мельчайших - очищаются стенки и просветы, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови.

Равномерно работающие мышцы производят вещества которые питают клетки сердца и мозга.

Физическая культура,
являясь одной из
граней общей
культуры, во многом
определяет поведение
человека на
производстве, в учебе,
в быту, в общении.



В Россию табак попал в конце XVI века и был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.



Курение и школьник
несовместимы!

Остановись!

Сохрани здоровье!

Курение - не безобидное
занятие, которое можно
бросить без усилий.

Это настоящая наркомания,
а многие, к сожалению, не
принимают этого факта
всерьез.



Детский алкоголизм



Алкоголизм делает больше опустошения,

чем три бича, вместе взятые:

голод, чума и войны.

У. Гастон

A silhouette of a person drinking from a bottle against a bright background. The person is shown from the side, holding a bottle to their mouth. The background is a bright, hazy light, possibly representing a sunrise or sunset. The overall mood is somber and cautionary.

Не ищи решение проблемы
на дне бутылки, а то утонешь!

Алкоголизм – хроническое заболевание, развивающееся в результате систематического употребления спиртных напитков, проявляющееся в физической и психической зависимости от алкоголя, ведущее к социальной и психологической деградации личности.

А ЕЩЕ
ГОВОРЯТ,
ЧТО МЫ
СВИНЬИ...



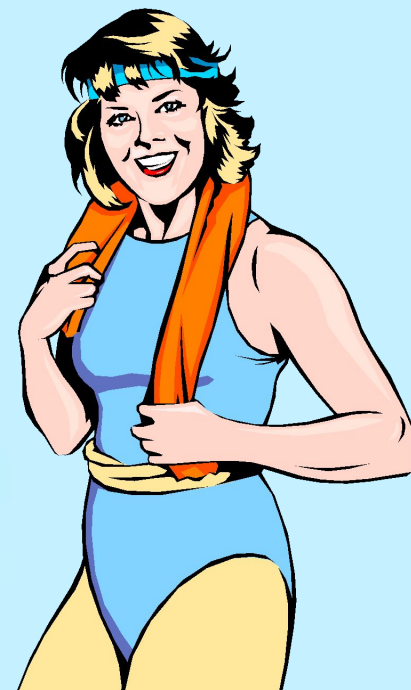
Алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы.



В здоровом теле – здоровый дух.



У природы есть
закон – счастлив
будет только тот,
кто здоровье
сбережет.
Прочь гони-ка все
хворобы!
Поучись-ка быть
здоровым!



Спорт - это сила!

Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг. Без наркотиков, сигарет и прочих «удовольствий».

Высоко расценивали физическое воспитание, спорт, выдающийся граждане деревенского мира, выдающиеся отечественные поэты, писатели, учёные, педагоги.

Например, Пифагор был могучим кулачным бойцом. И кроме чертежей и геометрических инструментов в доме великого математика хранились и спортивные принадлежности. Отец медицины – древнегреческий врач Гиппократ – считался знаменитой фигурой среди эллинских борцов и наездников.

Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты Софокл и Еврипид.

Из истории известно, каким закалённым был великий русский полководец Александр Суворов.

Спорт.

А.С. Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы ловкости, находчивости. Живя в деревне, купался до глубокой осени. Он увлекался гимнастикой, очень любил прогулки, искусно играл в шахматы, занимался боксом, плаванием.

Л.Н Толстой высоко ценил физические качества в людях. Великий писатель до глубокой старости систематически занимался гимнастической и верховой ездой, использовал прогулки, физический труд на воздухе как средство сохранения работоспособности. Уже в глубокой старости он совершал прогулки не только пешком, но и на велосипеде, очень любил теннис, русские народные игры.

А.П. Чехов также высоко ценил роль физического развития, здоровья в жизни людей. Чехов был одним из основателей Московского гимнастического общества, положившего начало организованным занятиям гимнастикой в России. Посещал и наблюдал за тренировкой спортсменов, о которых пророчески говорил: « Это люди будущего. А настанет время, когда все будут такими сильными. Это счастье страны».

Большое внимание уделял вопросам физического воспитания советский педагог и писатель А.С. Макаренко. « Наши хлопцы, - писал он, - должны расти выносливыми, смелыми, они должны заниматься физкультурой, спортом практически».

Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер. Спорт – это целеустремлённость. Спорт воспитывает многие украшающие человека качества, например, мужество... А ещё спорт учит собранности, организованности, учит преодолевать трудности. Кем бы ни стал человек в будущем, спорт будет его верным спутником в труде, в учёбе, в творческих дерзаниях.

Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют физкультура и спорт. Но не для того, чтобы стать чемпионом, а чтобы укрепить здоровье. Ежедневная утренняя зарядка с последующим душем или обливание тела холодной водой, обтиранием жёстким полотенцем до ощущения теплоты – это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма.

