

# Нравственность и здоровье

---

Веретельников 11А

# Зачем нам быть здоровыми???

---

- Здоровье - это ограниченный ресурс, который с каждым годом тает, если его не поддерживать. Оно определяет длину нашей жизни : либо мы ведём здоровый образ жизни, занимаемся спортом и прекрасно себя чувствуем, либо с каждой бутылкой алкоголя, с каждой выкуренной сигаретой здоровье медленно испаряется, и , когда мы начинаем задумываться о здоровье, бывает уже поздно.

# ?Что же делать?

---

- Во-первых, заниматься спортом

-В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

# Спорт

---

1. Укрепляет опорно-двигательный аппарат
2. Укрепляет и развивает нервную систему
3. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы
4. Улучшает работу органов дыхания
5. Повышает иммунитет и улучшает состав крови
6. Улучшает метаболизм

**-Поэтому СПОРТ важен для КАЖДОГО человека**

# ?Что же делать?

---

- Во-вторых, правильно питаться. С научно-техническим прогрессом появилось огромное количество вредной еды (тот же фастфуд), которая разрушает желудок и ничего хорошего человеку не приносит.

# Правильное питание

---

1. Пейте много воды.
2. Завтракайте каждый день.
3. Выбирайте цельно-зерновые продукты
4. Выбирайте цветные овощи каждый день
5. Выбирайте свежие или нарезанные фрукты чаще, чем фруктовый сок.
6. Осторожно потребляйте сладости. Ограничьте еду и напитки,

## ?Что же делать?

---

- В-третьих, НИКОГДА не нужно употреблять алкоголь, принимать наркотические и другие психотропные препараты, курить табачные и иные изделия. Множество учёных по всему миру проводят различные исследования, защищают докторские диссертации, а люди всё никак не могут понять, что это БЕЗУМНО ВРЕДНО не только нам, но и нашим ДЕТЯМ.

# АЛКОГОЛЬ

---

- Самое главное воздействие алкоголь оказывает на печень. У всех людей, страдающих алкоголизмом, ученые наши поражения печени в той или иной степени. Цирроз печени был обнаружен у десяти процентов алкоголиков.
- Кроме печени страдают и функции эндокринных органов человека, половые железы. Алкоголь влияет даже на работу головного мозга. Даже небольшая доза алкоголя способна вызвать нарушение обмена в нервной ткани, передачи нервных импульсов.



# Курение

---

- По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждые шесть секунд от заболеваний, вызванных курением, умирает один человек, а ежегодно вредная привычка губит до пяти миллионов людей.
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. «Табачная эпидемия» является актуальнейшей проблемой человечества в 21 веке. По данным статистики, только в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек.

# Наркотики

---

- Все наркотические вещества природного или синтетического происхождения - яд, который разрушает организм человека. С начала употребления они становятся частью метаболизма и оказывают ощутимое воздействие на биохимические, эндокринные процессы (иначе наркотики не дали бы мощного психотропного эффекта). Поэтому психическое воздействие – не единственный итог употребления, влиянию наркотиков подвержена каждая система органов.

# Нравственность в вопросе здоровья

---

- Человека нельзя заставить что-то делать или что-то не делать, если этого не захочет. Все равно рано или поздно он опять начнёт всё сначала. То же самое я могу сказать и о вопросе здоровья. Если человек не поймёт, что здоровье - это его САМЫЙ лучший друг и соратник, то что бы если ни говорили люди, окружающие его, он будет продолжать губить своё здоровье. Желание быть здоровым должно исходить изнутри. Мы ДОЛЖНЫ понимать, что здоровье важно, даже ОЧЕНЬ важно. И донести эту идею до своих детей. И тогда, через несколько поколений, мы получим здоровую нацию, которую с гордостью будут называть РУССКИМ НАРОДОМ.

Спасибо за  
внимание!