

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
Воткинский филиал автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской
Республики
«Республиканский медицинский колледж
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной МЗ УР»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам

Евгеньевна

Иванова Татьяна

Проблема: частое употребления молодыми людьми вредных веществ(алкоголя, табачной продукции), не желание или лень заниматься спортом.

Актуальность: состоит в том, что в последнее время все чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков.

Цели и задачи

Цели:

1. показать характер проблемы наркомании, табакокурения, алкоголизма и других вредных привычек используя научные данные в борьбе с этим злом;
2. доказать, что занятие спортом это достойная альтернатива вредным привычкам.

Задачи:

1. Доказать, что вредные привычки пагубно влияют на наше здоровье
2. Пропагандировать спорт и здоровый образ жизни как альтернативу употреблению сигарет, алкоголя, наркотиков и т.д.
3. Убедить людей что спорт - это жизнь
4. Уметь применять полученные знания в современной жизни

Какие бывают привычки?

Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.



Полезные привычки :

- ▶ умыться
- ▶ чистить зубы
- ▶ соблюдать режим дня
- ▶ спать при открытой форточке
- ▶ бывать на свежем воздухе
- ▶ делать зарядку
- ▶ заниматься спортом

Вредные привычки

Что можно назвать пагубные привычками?

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Переедание
- Употребление нецензурных выражений



Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, курение, алкоголизм и другими вредными привычками. Становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии, например, спорта и физической культуры в борьбе с этими пагубными привычками.

Результаты исследований показывают, что молодые люди, которые являются активистами физкультуры и спорта, меньше утомляются, реже курят и употребляют спиртное, а также проявляют большую активность в общественной жизни.



Проблемы человечества XXI века

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

Л.
Н.Толстой

Алкоголизм проблема №1

Алкоголизм - самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



Возникновение и развитие алкоголизма зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфического социально-экономического окружения, эмоциональной или психической предрасположенности, а также наследственных причин. Установлена зависимость случаев острого алкогольного психоза от разновидности гена hSERT (кодирует белок переносчика серотонина).



Наркомания проблема №2

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.



Последствия:
Венерические болезни, вирусный гепатит, СПИД и Летальный исход.

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos* - усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты - вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".



Курение проблема №3

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!



Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, а многие, к сожалению, не принимают этого факта всерьез.

Так ведется борьба с курением в некоторых странах

- Англия - вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курильной комнате.
- Дания - запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур - курение - 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия - врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония - г. Ваки - решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция - После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Игровая зависимость проблема №4

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания - патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.



Переедание проблема №5

Психогенное переедание – это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. Физиологический фактор – это проблемы связанные с лишним весом: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм и др. Психологический фактор – это с одной стороны тяжёлые эмоциональные переживания страдающего психогенным перееданием человека, а с другой – трудности, связанные с соблюдением человеком диеты. Как следствие, психогенное переедание зачастую требует одновременной работы с обоими факторами, путём обращения как к психологу/психиатру, так и к диетологу/врачу. Психогенное переедание может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте. Современная медицина активно занимается изучением вопроса генетической предрасположенности к перееданию. Исследования показывают, что дети полных родителей обычно предпочитают жирную пищу, не любят овощи, и чаще склонны к перееданию.



Употребление нецензурных выражений проблема №6

Большинство людей независимо от сферы их деятельности и возраста ругаются матом, чтобы выразить какие-то сильные эмоции и облегчить душу. В этом случае психологи считают, что нецензурная лексика выполняет положительную функцию - помогает разрядке человека и снимает внутреннее напряжение. Ведь некоторые люди довольно импульсивны и могут довести дело до рукоприкладства. Поэтому многие из них считают, что лучше некрасиво «ругнуться», чем пустить в ход руки.

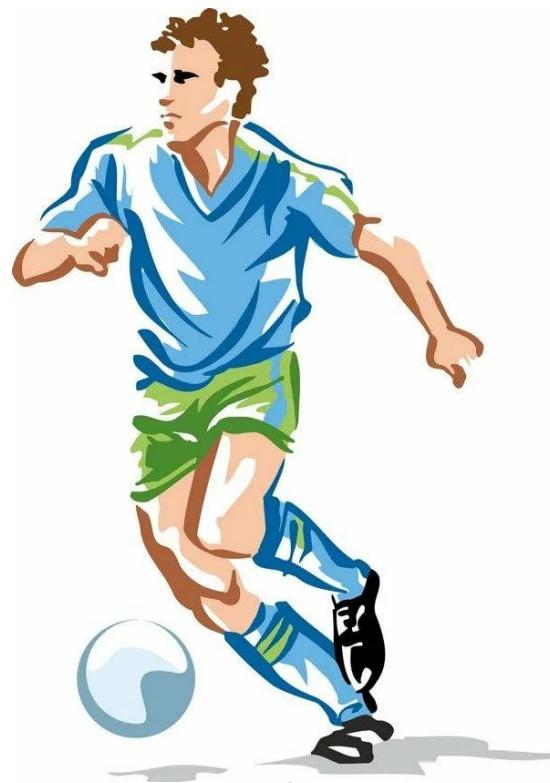


Спорт-альтернатива пагубным привычкам

Итак, мы попали в яму. Именно эти ступени ведут нас к праху наших начинаний. Но как же не попасть в западню? Есть выход, и этот выход - спорт. Великая сила - спорт! Он приносит здоровье, счастье, чувство оптимизма. Занятие спортом и физической культурой наполняет нас жизненными силами, дарит радость и удовольствие. Он тренирует упорство, выносливость, терпение, стремление быть первым. Спорт помогает нам справиться с трудностями и обрести веру в собственные силы.

СПОРТ! ТЫ - НАСЛАЖДЕНИЕ!

Ты верный, неизменный спутник жизни. Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия. Ты - бессмертен. Ты здравствуешь и сегодня, после крушения затерянных в веках олимпиад. Ты торжествующей вестник весны человечества. Весны, когда зарождалось упоение от гармонии разума и силы. Ты, как эстафету, передаешь нам это наследие предков. Проходят века. Жизнь торжествует. Ты живешь, не подвластный времени, спорт!



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 фактора.

Избавься от



вредных привычек

Выводы

Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:

1. вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека.
2. в ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.
3. занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.
4. для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой.
5. каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Заключение

Да, конечно, спорт не панацея от всех бед. Но я думаю, что прямо или косвенно занятия спортом, а иногда даже простая физическая активность может помочь человеку не приобрести вредные привычки, а если он уже их приобрел, то в какой-то мере и справиться с ними.

И закончить свою работу я хочу стихотворением Давида Тухманова «Мы рождены, чтоб жить на свете долго».

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться, и в меру есть и пить?
Отбросить сигареты? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку друг! Давай с тобой поможем
Планете всей Здоровье сохранить!



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
2. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников.- М.: Педагогика, 2012. - 176с.
3. Попов С. В. Человек и его здоровье.- М.: Знание, 2015. - 192с.
4. Вредные привычки подростков [Электронный ресурс] / - www.vrednye.ru
5. Влияние спорта на здоровье человека [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://nsportal.ru>