

МБОУ СОШ №8

«Революция»

Мы - за здоровый образ жизни!



Здоровье – не всё,
но всё без здоровья ничто.
Сократ.





ЗДОРОВЬЕ -

- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
- Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда:
- безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ



Вредные привычки – главные враги здорового человека!

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерасти в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными

Курить – здоровью вредить!

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
- кто курит 20 лет – 5 лет,
- кто курит 40 лет – 10 лет.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

Хочешь жить, бросай курить!

СТАТИСТИКА

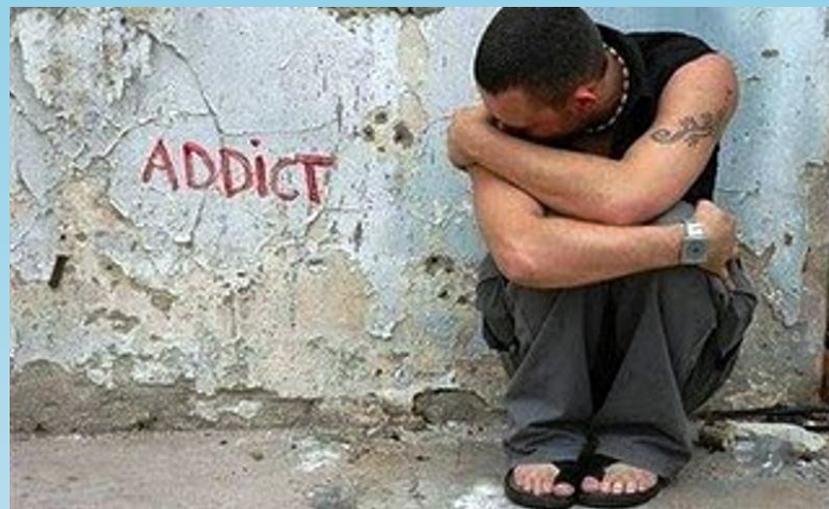
- По оценкам социологов, Россия сегодня – одна из самых курящих стран мира.
- А наши школьники в «табачном» смысле также впереди планеты всей: 80% российских учащихся рано или поздно пробуют сигареты.
- Более того, по оценкам независимых экспертов, за последние 10 лет средний возраст ребенка-курильщика снизился на 3–4 года.
- Начинают теперь с младших классов школы в 7–8 лет.
- 17–18 годам многие превращаются уже в заядлых курильщиков.

Наркомания – путь в никуда...

- Наркомания, как бы страшно это не звучало, сложнейшее заболевание современной медицины. Человек попавший в «тугие сети наркотиков», лишается всего - надежд, стремлений, близких людей, детей, карьеры и т.д.
- Особенно страшно, когда наркоманами становятся подростки – люди, которые еще не успели познать все радости жизни.



Внутри прекрасного пурпурного цветка,
Пыльца которого божественно сладка,
Но как бы ни была одежда хороша,
Внутри его таится черная душа.
И человек, его незрячим соком
Увлечшись, тягостным пороком
Себя рассудка сам лишает,
И к пагубной той страсти привыкает,
И жизнь свою, дарованную богом,
Расходует так глупо и убого.
Ну вот и все, Я у последнего порога.
У бездны у крутой оборвалась моя дорога.
Мне жизнь казалась Сказочной игрушкой,
Но вот теперь захлопнулась ловушка,
Мой искупленья час уже настал.
Возьми меня, Господь, от жизни я устала.
Из оскверненного наркотиками тела,
Пускай чиста и хороша,
На волю вырвется из плена
Моя бессмертная душа.
Ну все, к чему теперь все речи.
Закончен бал, потушены все свечи.



Вдумайтесь в эти факты!

- В 2006 году от передозировки умерло 392 человека, что составляет 288 % от 2005 года;
- Средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;
- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет;
- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % - передозировка);
- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5 % - девочек;
- 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.

Мы – выбираем жизнь!
Пока рассудка свет наш не погас,
Не спрашивай, по ком звонит тот колокол,
Он будит совесть каждого из нас,
Да здравствует же разума планета!
Пусть будет жизнь полна цветов и света,
Пусть в мире царствует любовь и красота!

