The background is a dark blue gradient with a pattern of faint, light blue circular elements. These include concentric circles, dashed lines, and segments of larger circles. Some of these elements have small numbers (140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and arrows, suggesting a technical or scientific theme. The overall aesthetic is clean and modern.

# « СПОРТ-АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ »



# СПОРТ



# ЭТО ЖИЗНЬ



**НАРКОТИКИ – СМЕРТЬ!**



# Что такое наркотик?

- Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным.

# ЧТО НАРКОТИКИ ПРИНОСЯТ ЛЮДЯМ

Физическая зависимость развивается в результате того, что организм "настраивается" на прием наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Объяснить коротко и понятно, что происходит при этом, невозможно. Главный принцип прост: наркотики - каждый препарат по-своему - начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производящимися самим организмом.



# Вред здоровью от употребления наркотических препаратов

- Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают:
- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;
- легкие.

Алкоголь и сигареты –это тоже наркотик и он может убить  
тебя !

# АЛКОГОЛЬ

— это наркотический нейротропный и *протоплазматический* яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

## ***Пиво - наркотик, вызывающий агрессию***

- Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам;
- агрессию рождает алкоголь и безделье!

# 5 причин для курения

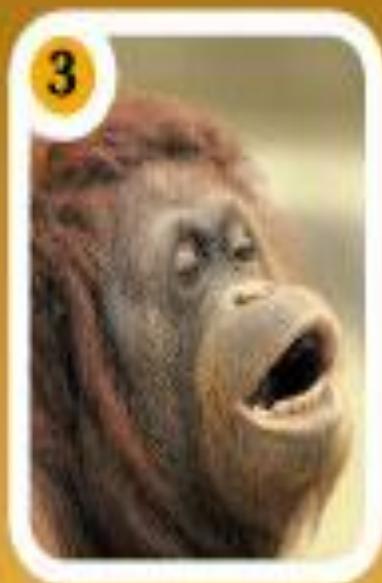
Курю сегодня,  
потому что  
курил вчера



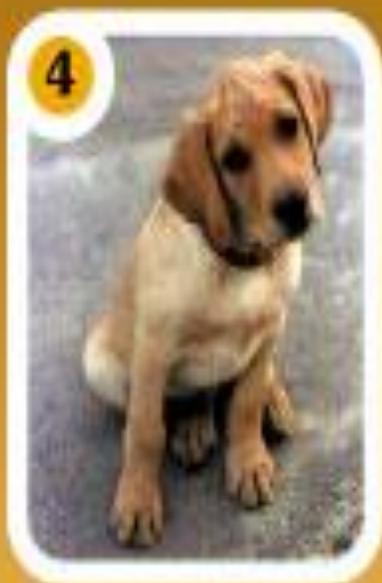
Чтобы  
поддержать  
компанию



Подражание  
некоторым  
знаменитостям



Чтобы  
казаться  
взрослее



Недоверие  
к фактам  
медицины



Если ты Человек разумный  
(Homo sapiens) —

**не дыми!**



**Мера жизни?..**



~~50 лет~~  
~~45 лет~~  
40 лет  
35 лет  
30 лет  
25 лет  
20 лет

**ЭТО  
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**



САМЫЙ ЛЁГКИЙ

ПУТЬ К

НАРКОЗАВИСИМОСТИ



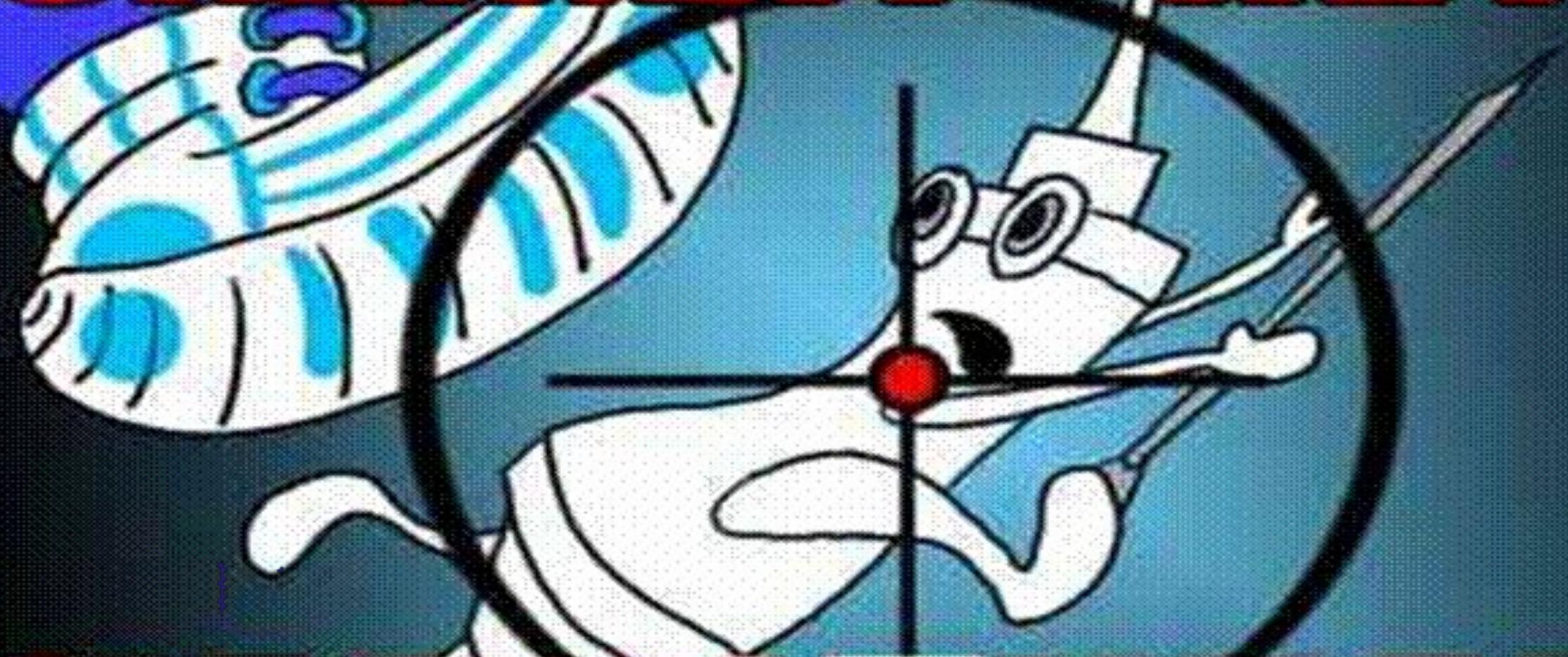




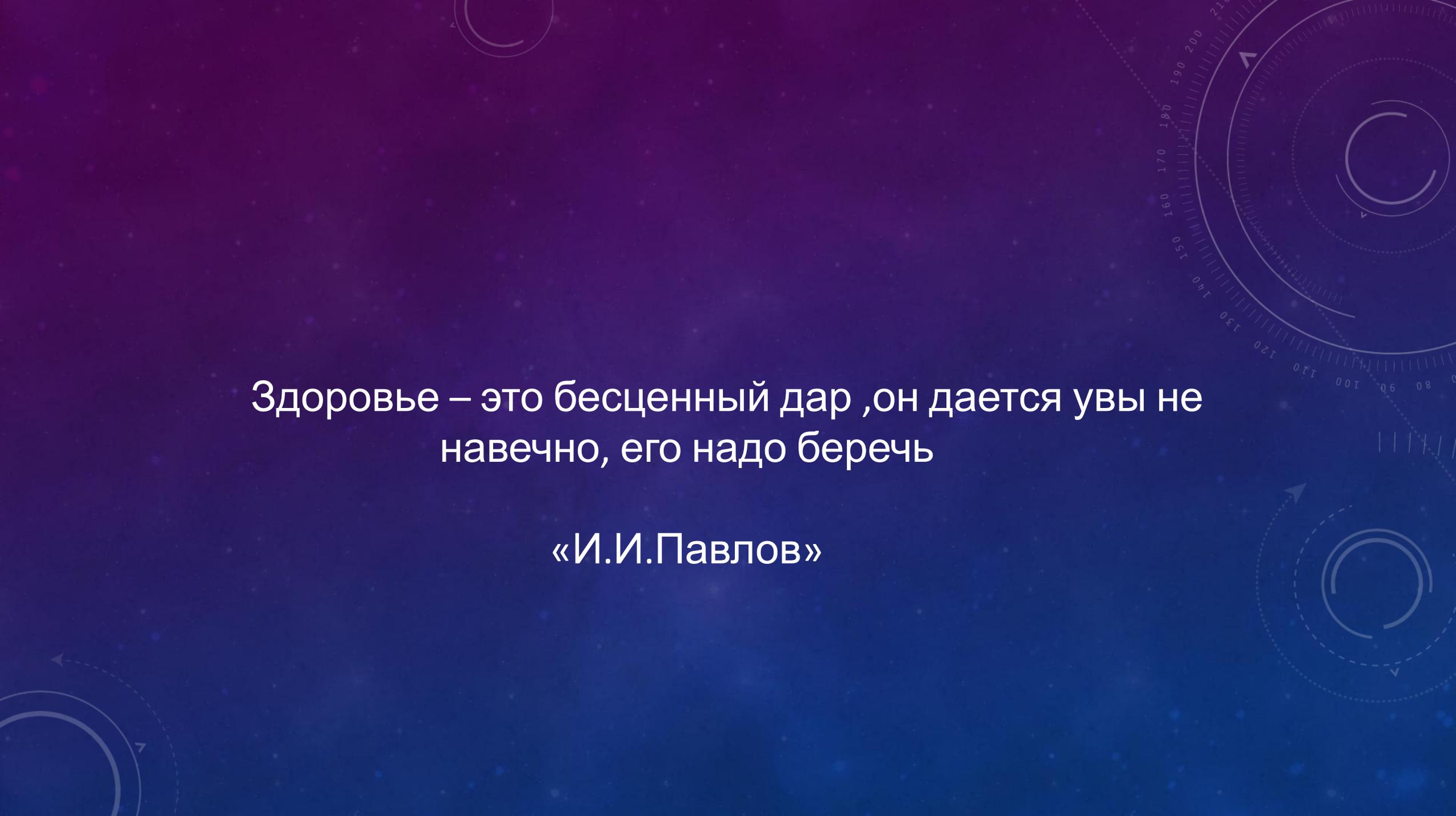
НАРКОТИКИ-  
ЭТО ПЛОХО,  
ПОНЯТНЕНЬКО?



**СКАЖЖЕМ "НЕТ"**

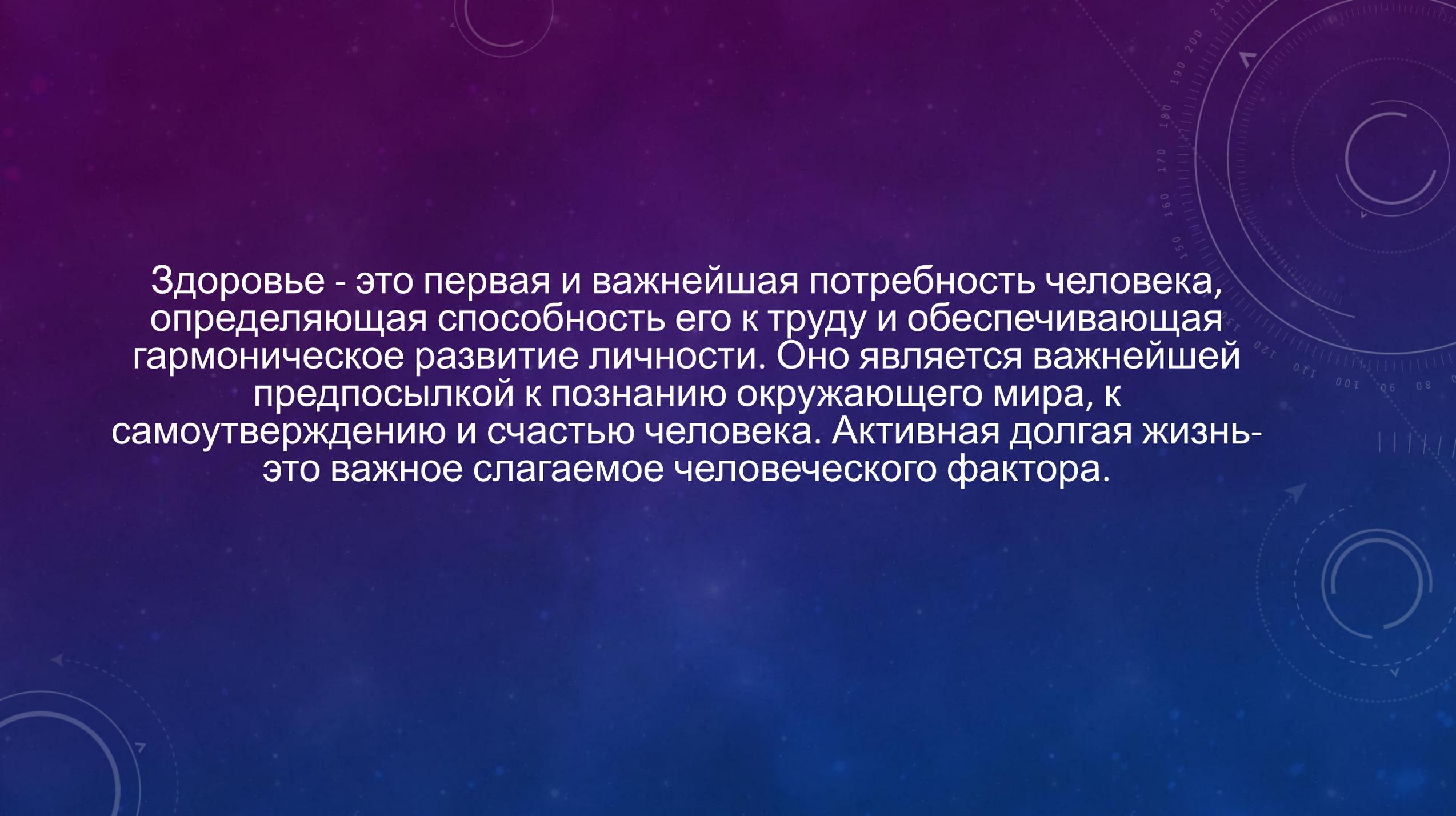


**НАРКОТИКАМ**

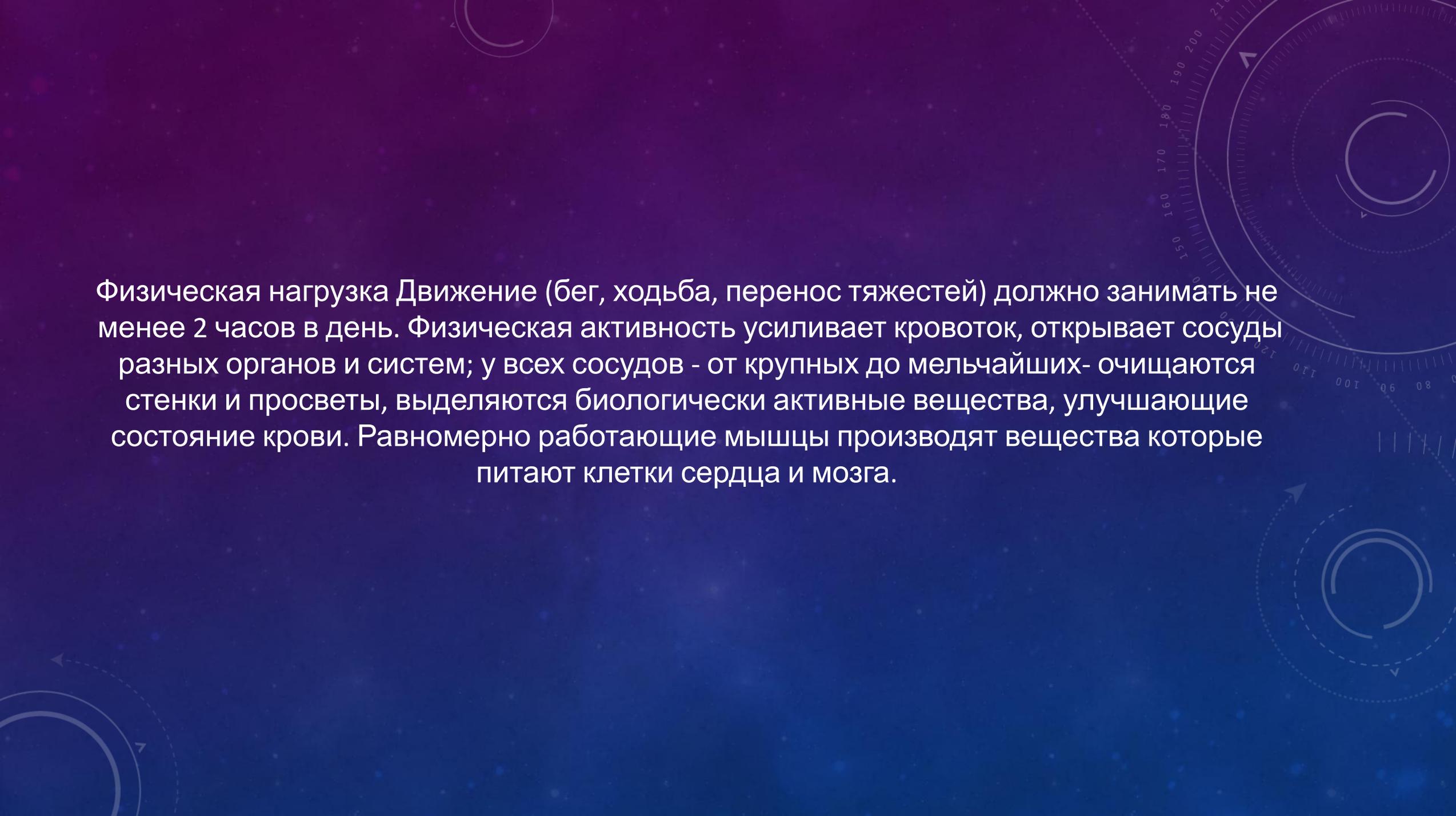
The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white stars. Overlaid on this are several technical diagrams. In the top right, there is a large circular gauge with concentric circles and numerical markings from 80 to 210. In the bottom right, there is a diagram with dashed lines and arrows forming a circular path. In the bottom left, there is a partial diagram with a dashed arrow pointing left. In the top left, there is a small circular diagram with a dashed arrow pointing left.

Здоровье – это бесценный дар ,он дается увы 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 фактора.

The background features a dark blue gradient with a field of small white dots. Overlaid on this are several circular and semi-circular patterns in a lighter blue color. Some of these patterns include dashed lines and arrows, suggesting a sense of motion or a technical diagram. The overall aesthetic is clean and modern, typical of a professional presentation or educational slide.

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.

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.

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.

# «Движение - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.





Физическая культура – это  
здоровье,  
движение – это жизнь,  
а здоровая жизнь – это счастье.

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**



**Живи ярко, Живи спортом!!**



**Живи ярко, Живи спортом!!**

**Живи ярко, Живи спортом!!**

**Живи ярко, Живи спортом!!**

- Правильно питайся
- Всегда высыпайся
- Больше улыбайся
- Никогда не сдавайся

# КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

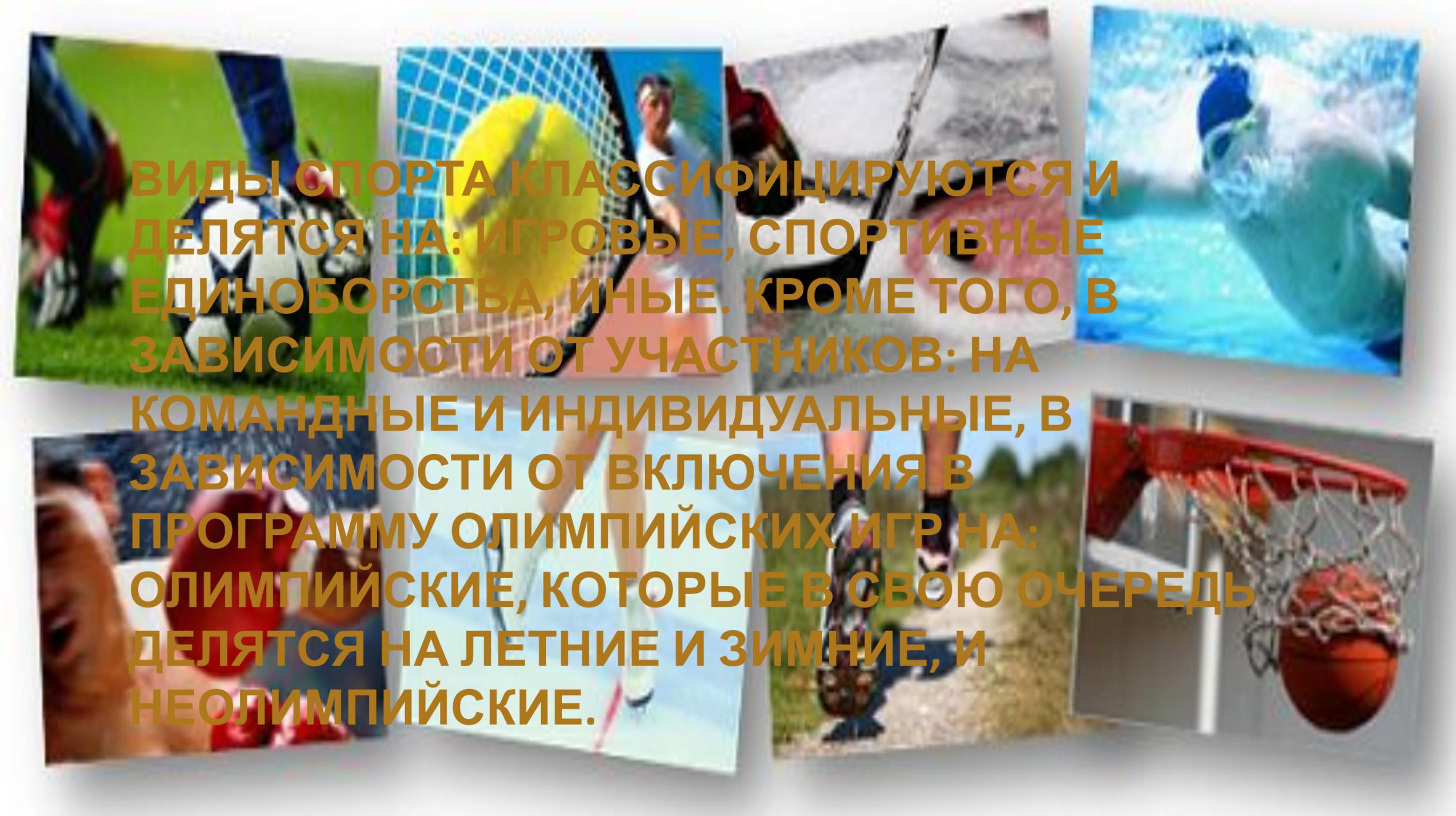
## 10 советов



больше Чая - меньше Алкоголя  
больше Овощей - меньше Мяса  
больше Уксуса - меньше Соли  
больше Фруктов - меньше Сахара  
больше Жевать - меньше Еды  
больше Дел - меньше Слов  
больше Давать - меньше Страдать  
больше Спать - меньше Переживать  
больше Пешком - меньше за Рулем  
больше Смеха - меньше Злости

Существует много видов спорта !





**ВИДЫ СПОРТА КЛАССИФИЦИРУЮТСЯ И Делятся на: ИГРОВЫЕ, СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, ИНЫЕ. КРОМЕ ТОГО, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УЧАСТНИКОВ: НА КОМАНДНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВКЛЮЧЕНИЯ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА: ОЛИМПИЙСКИЕ, КОТОРЫЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ Делятся на ЛЕТНИЕ И ЗИМНИЕ, И НЕОЛИМПИЙСКИЕ.**

# СУЩЕСТВУЕТ ДАЖЕ СЕМЕЙНЫЙ СПОРТ



# СПИСОК ВИДОВ СПОРТА:

Авиамodelьный спорт, Авиационный спорт, Автоспорт, Айкидо, Акватлон, Акробатика, Акробатический рок-н-ролл, Альпинизм, Американский футбол, Арбалетный спорт, Армлестлинг, Аэробика спортивная, Бадминтон, Баскетбол, Бег, Бег на коньках, Бейсбол, Бобслей, Биатлон, Бильярд, Бокс, Борьба вольная, Борьба греко-римская, Боулинг, Велосипедный спорт, Водно-моторный спорт, Водное поло, Воднолыжный спорт, Волейбол, Гандбол, Гимнастика спортивная, Гимнастика художественная, Гиревой спорт, Гольф, Горнолыжный спорт, Городошный спорт, Гребля академическая, Гребля на байдарках и каноэ, Дайвинг, Дартс, Джиу-джитсу, Дзюдо, Йога, Кайтинг, Капоэйра, Каратэ-до, Картинг, Кекусинкай, Кендо, Керлинг, Кикбоксинг, Кобудо, Конный спорт, Крикет, Крокет, Культуризм и фитнес, Кудо, Кунг-Фу, Легкая атлетика, Лыжные гонки, Лыжный спорт, Маунтинбайк, МиксФайт, Мини-футбол, Мотоспорт, Настольный теннис, Ориентирование спортивное, Панкратион, Парашютный спорт, Паркур, Парусный спорт, Пауэрлифтинг, Пейнтбол, Пилатес, Плавание, Планерный спорт, Прыжки в воду, Прыжки на батуте, Прыжки на лыжах с трамплина, Пятиборье, Рафтинг, Регби, Роликовый спорт, Рукопашный бой, Санный спорт, Самбо боевое, Серфинг, Синхронное плавание, Скалолазание, Сквош, Скелетон, Сноубординг, Софтбол, Спортивные танцы, Спортивный туризм, Стрельба, Стрельба из арбалета, Стрельба из лука, Стрельба пулевая, Стретчинг, Сумо, Танцевальный спорт (Аргентинское танго, Бальные танцы, Брэйк данс, Восточные танцы, Зумба, Сальса, Танец живота, Хип-Хоп, Фламенко, Go-Go ), Тайский бокс (муай-тай), Теннис, Триатлон, Тэквондо, Тяжелая атлетика, Ушу, Фехтование, Фигурное катание, Фитнес, Флорбол, Футбол, Хоккей, Хоккей на траве, Хоккей с мячом, Цигун, Чирлидинг, Шахматы, Шашки

# СУЩЕСТВУЮТ ТАК ЖЕ ПАРАОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- Паралимпийские игры (параолимпийские игры) — международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями (кроме инвалидов по слуху.) Традиционно проводятся после главных Олимпийских игр, а начиная с 1988 — на тех же спортивных объектах; в 2001 эта практика закреплена соглашением между МОК и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960, а зимние Паралимпийские игры — с 1976.
- Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской





Russian Federation  
Fédération de Russie



# Паралимпийцы! Россия вами гордится!





Спасибо за внимание