

**Презентация на тему:  
«Спорт-альтернатива курению, алкоголю»**

*Гимназия № 111*

# Содержание

*1. Введение*

*2. Основная часть*

- *2.1. Вредное влияние курения на организм человека*
- *2.2. Влияние алкоголя на организм человека*
- *2.3. Мотивация здорового образа жизни*

*3. Заключение*

# Введение

*«Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие». Здоровье это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.*

*К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики, три ступени, которые ведут вниз по нашей лестнице жизни.*

*Проблема «вредных привычек» является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними - это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина. Необходимая профилактика «вредных привычек» - это, в первую очередь, информация об их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.*

## 2.1. Вредное влияние курения на организм человека

*Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, 10% из которых - канцерогены. В нем несколько сотен ядов, включая цианиды, синильную кислоту и мышьяк. Табачный дым радиоактивен, он содержит изотопы полония, висмута, свинца*

*«Кури, дурак, получишь рак» - к этому «детсадовскому» выражению, казалось бы, все привыкли. Но в цифрах статистики все выглядит по-другому:*

*98% смертей от рака гортани у курильщиков, 96% смертей от рака легких у курильщиков, 75% от хронического бронхита и эмфиземы легких у курильщиков.*

*Очень помогает в жизни спорт и физические нагрузки. Определенное количество отжиманий или подтягиваний вместо выкуренной сигареты - это шанс продлить свою жизнь, а не укоротить ее. Подумайте, ощущаете ли вы важность этих понятий в отношении лично себя?*



## 2.2. Влияние алкоголя на организм человека



*Алкоголь, попадая в организм ребёнка или подростка, проникает в кровь и мозг. Мозговая ткань детей значительно богаче водой, чем у взрослых, она очень быстро всасывает алкоголь. Вследствие незрелости нервных клеток и повышенной рефлекторной возбудимости коры больших полушарий, слабости тормозных процессов в ответ даже на небольшие дозы алкоголя у детей часто возникают тяжёлые отравления, различные заболевания. Приём алкоголя нарушает умственную деятельность - слабеет память, страдает мышление.*

*Сердечно-сосудистая система в период роста и развития детей функционирует в условиях повышенной нагрузки. Под действием алкоголя учащаются сердечные сокращения, появляется одышка, могут возникнуть сжимающие боли в области сердца. Алкоголь понижает содержание кислорода в крови, тем самым действует на сердечную мышцу, заставляя сердце ребёнка работать в ещё более напряжённом ритме.*

## 2.4. Мотивация здорового образа жизни

*Здоровый образ жизни человека - говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; крепкую семью, успешную работу; хорошую гигиену; правильное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание. Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Курение и алкоголизм - это пороки, которые наказываются потерей здоровья.*



*Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.*

*Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек*



# 3. Заключение

*Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:*

*1. Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.*

*2. Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.*

*3. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.*



# Спорт-альтернатива курению и алкоголю!



*Спасибо за внимание!*