

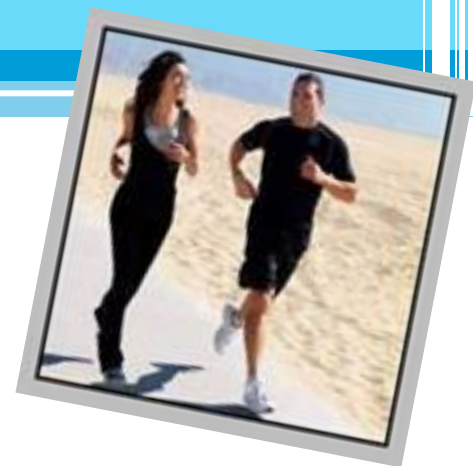
«Я ВЫБИРАЮ СПОРТ, КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ»



Здоровье - это бесценный дар, он даётся увы не навечно, его надо беречь.

И. И. Павлов

Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. При встрече мы спрашиваем друг друга о здоровье, желаем его друг другу. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т.е. полезно и для себя, и для окружающих.



Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия», а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. 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.



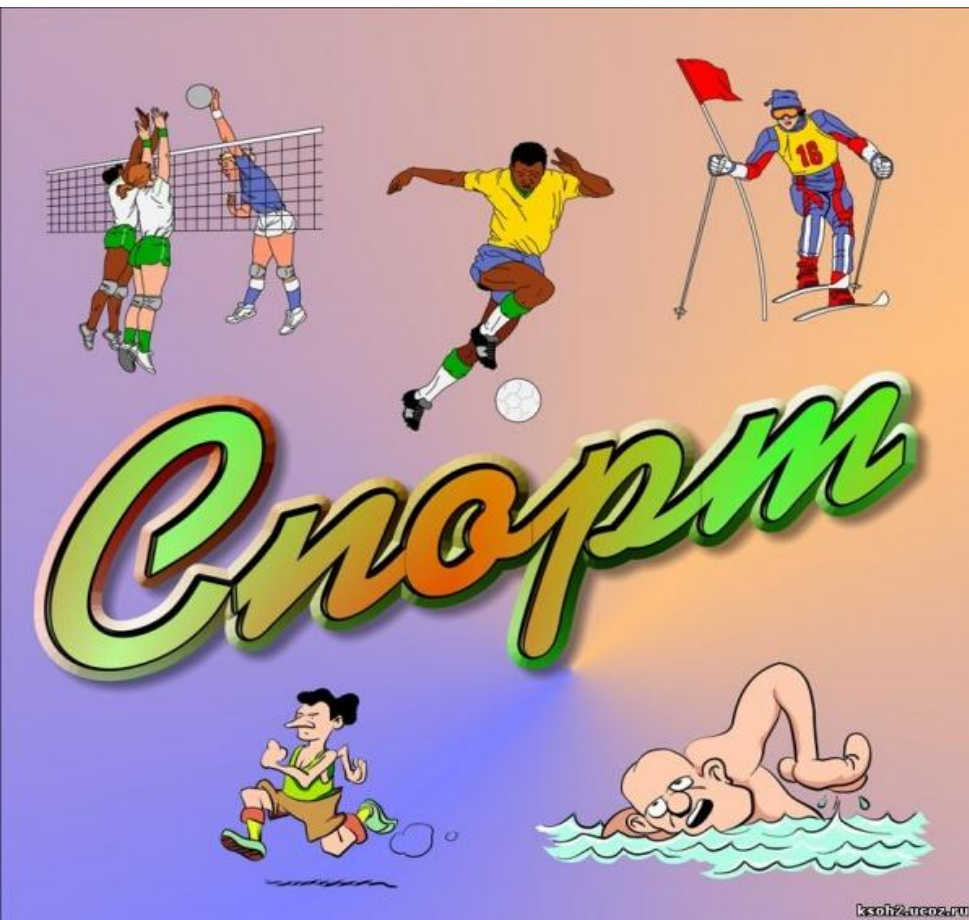
Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.



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.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении.



На дворе 21 век. Век Интернета и телевидения. Современный человек, находясь в постоянном круговороте событий, предпочитает отдыхать у экранов компьютера или телевизора. Но разве это отдых? Это пустая трата времени, вред здоровью. А жизнь нужно ценить, каждую минуту. «Зачем я живу? С какой целью родился?»- эти вопросы мало трогают современного молодого человека. Отсутствие же целей в жизни и стремления к чему-либо порождают лень.



А от безделья человек может начать пить, курить, Употреблять наркотики. Каждый должен сохранить в себе человека, ведь пагубные привычки приобретаются в коллективе. Не надо стараться быть похожим на кого-либо, надо иметь собственное мнение, надо думать о последствиях, прежде чем совершать глупые поступки! Каждый человек хочет быть здоровым, крепким и красивым. Его здоровье зависит от его самого. Что предпочитают люди?



Проблемы человечества XXI

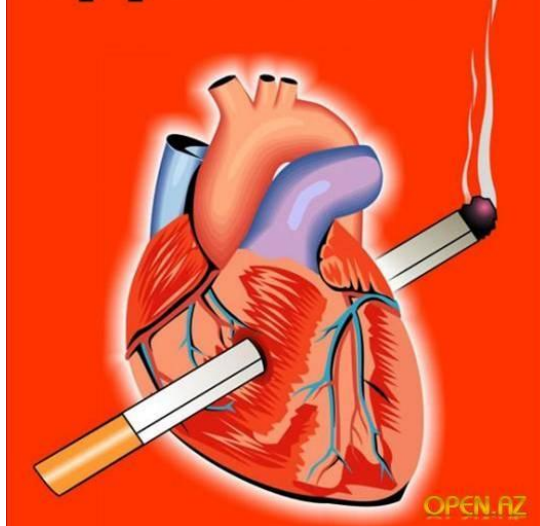


- *Наркомания!*
- *Алкоголизм!*
- *Табакокурение!*

Наркомания-болезнь века. Наркотик – сильнодействующее вещество, преимущественно растительного происхождения, вызывающее возбуждательное состояние и парализующее центральную нервную систему. Любой человек, употребляющий наркотики, становится наркоманом. Подростки чаще и легче становятся наркоманами из-за неустойчивости обмена веществ и психики. Среди подростков наркоманами обычно становятся те, кто избегает любых физических или психологических нагрузок, нуждается в притоке лёгкой, развлекающей информации. Почти всегда они зависят от круга общения.



**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**

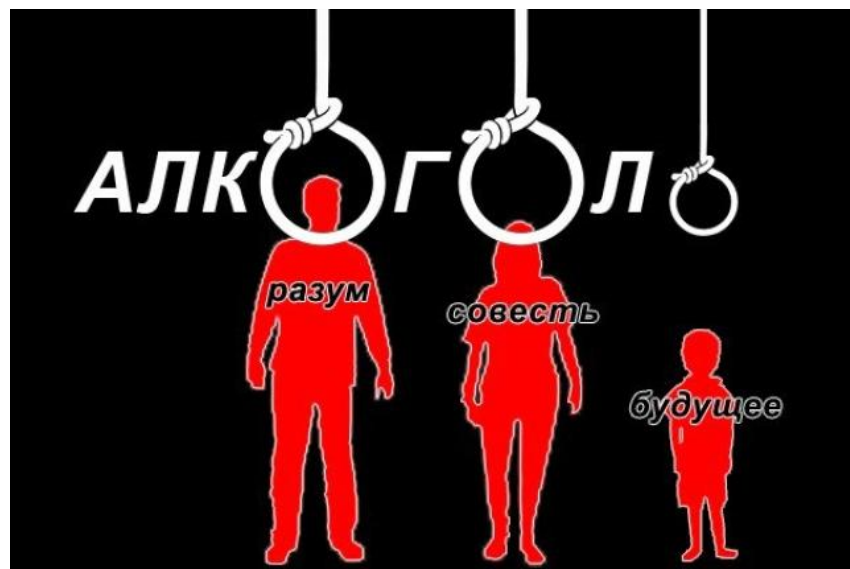


Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, а многие, к сожалению, не принимают этого факта всерьез. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам, который поражает нервную систему, пищеварение, дыхательную и сердечнососудистую системы.

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний - 210.



Ещё одна пагубная привычка - это употребление алкоголя. «Похититель разума» - так именуют алкоголь с давних времён. Алкоголь - яд, который разрушает клетки. В первую очередь он губит клетки головного мозга и печени, поэтому у хронических алкоголиков разрушенная нервная система: они раздражительны, страдают потерей памяти. Алкоголь всё чаще становится страшным социальным злом: он разрушает семьи, оставляет детей сиротами или беспризорниками.



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. Спорт 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.



Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье.



Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.



**ЗИМОЙ ДАЖЕ
КОРОТКАЯ
ЛЫЖНАЯ
ПРОБЕЖКА
ПРИНЕСЁТ
БОДРОСТЬ**



Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг. Без наркотиков, сигарет и прочих «удовольствий». Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер. Спорт – это целеустремлённость. Спорт воспитывает многие украшающие человека качества, например, мужество. 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.

Правильное и здоровое питание не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.

**ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ -
ОТЛИЧНЫЙ
СПОСОБ
ПОДНЯТЬ
НАСТРОЕНИЕ**



Из сказанного выше следует, что здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Так выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неизменно следовать этому! Ведь здоровье-это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье.

У нас есть мечта, чтобы каждый из нашего класса состоялся как человек в жизни, был активным, здоровым и полезным людям, а значит – востребованным. И мы должны к этому стремиться.



*О спорт! Ты – наслаждение!
Ты верный, неизменный спутник жизни.
Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия.
Ты бессмертен...
Ты – торжествующий вестник весны человечества.
Упоение от гармонии разума и силы.
Ты, как эстафету, передаёшь нам это наследие предков
Проходят века. Жизнь торжествует.
Ты живёшь, не подвластный времени, спорт!*



