

«Занятия физической культурой, как альтернатива вредным привычкам»

Спорт -  
МОЯ ЖИЗНЬ.

О или И?

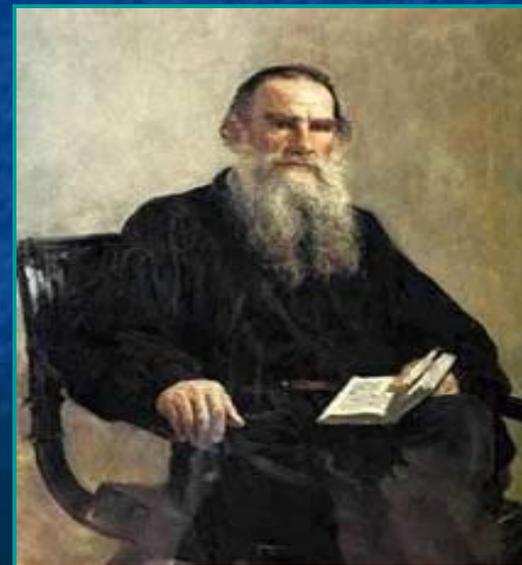
Ты сделал свой выбор.

Каждый человек стоит перед выбором, вести здоровый образ жизни (занятие спортом, отказ от вредных привычек), или разрушаться себя (злоупотребление алкоголем, курением, употребление наркотиков).



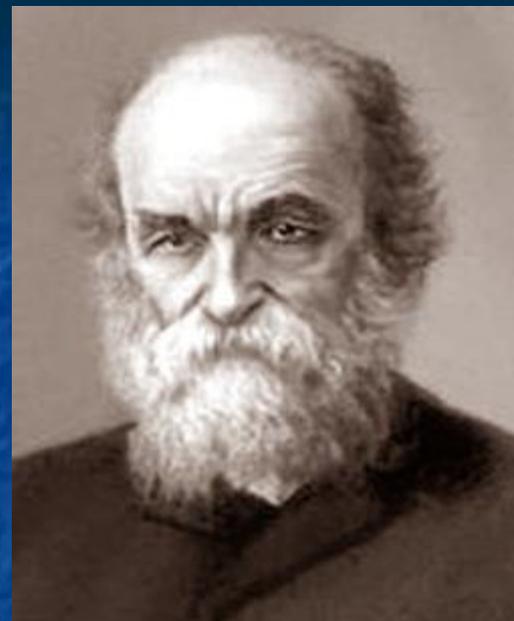
*А. Чехов.* Водка белая, но краснит нос и чернит репутацию.

*Л. Толстой.* Пьянство заглушает голос совести. В этом главная причина самоодурманивания людей. Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты





Анджело Моссо Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.



П.Ф. Лесгафт  
«Что не упражняется, то отмирает»

# В организме алкоголь оказывает четыре основных эффекта:

- обеспечивает организм энергией;
- замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность;
- стимулирует производство мочи (вследствие этого клетки обезвоживаются);
- выводит из строя печень



# Влияние алкоголя на организм

- поражение мозга
- пищеводное кровотечение из варикозных сосудов
- функциональная почечная недостаточность
- анемия,
- нарушение свертываемости крови

# Последствие алкоголизма

- Аморальные поступки
- Разрушение семьи
- Материальное и духовное обкрадывание детей
- Неизлечимые болезни
- Тяжелые травмы
- Преступления

# Курение



# Зажженная сигарета - это "химическая фабрика"

## Угарный газ

*Нарушение дыхания,  
болезни сердца*

## Никотин

*Заболевания сердца,  
кровеносных сосудов,  
лёгких и дыхательных  
путей*

## Радиоактивные элементы

*Раковые заболевания,  
болезни крови и лёгких*

**Раздражающее вещество -  
акролеин**  
*«Табачный» кашель*



## Канцерогенные смолы

*Раковые заболевания,  
повреждения зубной эмали,  
воспаление слизистых  
оболочек*

## Синильная кислота

*Болезни сердца и крови*

## Стирол

*Нарушение слуха, зрения,  
поражение органов  
осязания  
и обоняния*

## Сероводород

*Кислородное голодание  
Сердечной мышцы*



Com cigarro tudo vem cinza.

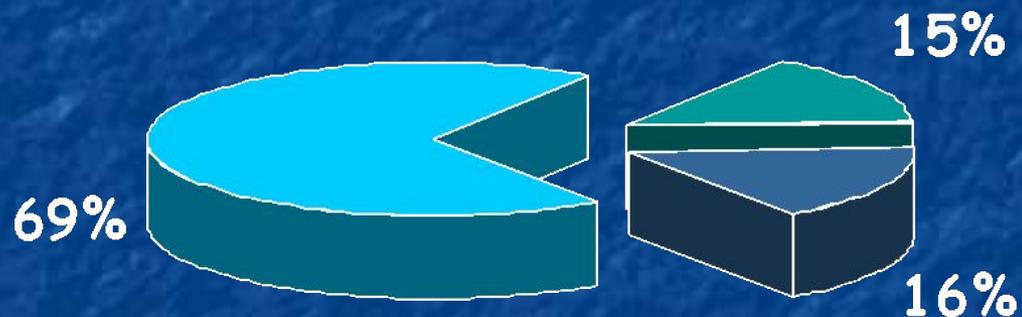
Comissão da Saúde  
0800 282 5005  
www.alerj.org.br

**ALERJ**  
ALERTAS PARA A SAÚDE  
www.alerj.org.br

seen on [funtasticus.com](http://funtasticus.com)

Преврати в пепел  
здоровый и выносливый образ жизни

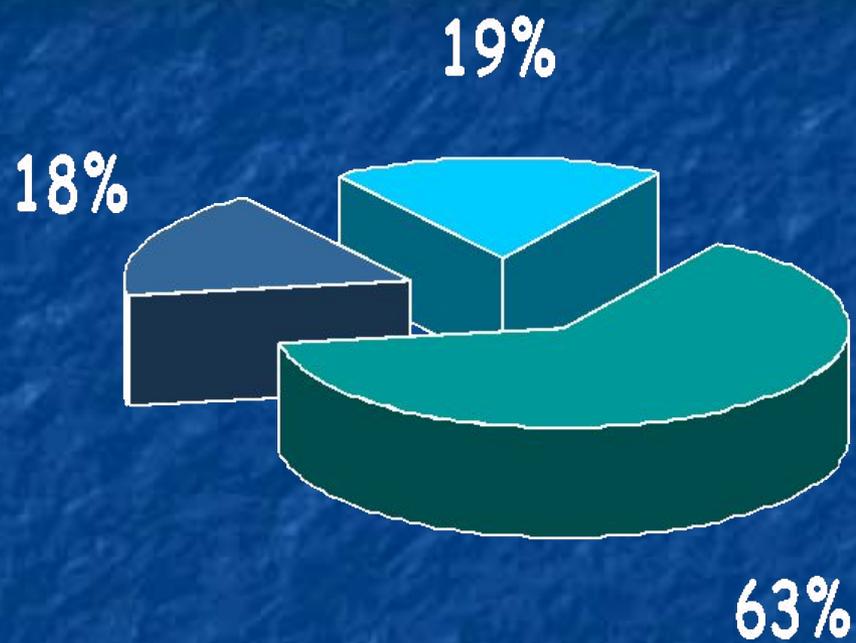
# Данные о курящих в России



■ не курят ■ курят постоянно ■ от случая к случаю

# Профилактика вредных привычек

- Лекции о вреде курения, алкоголя
- Организация досуга
- Стенды с предупредительными плакатами
- Передачи школьного телевидения и радио о пагубности вредных привычек
- Соблюдение законов России о запрещение курения и алкоголя в общественных местах

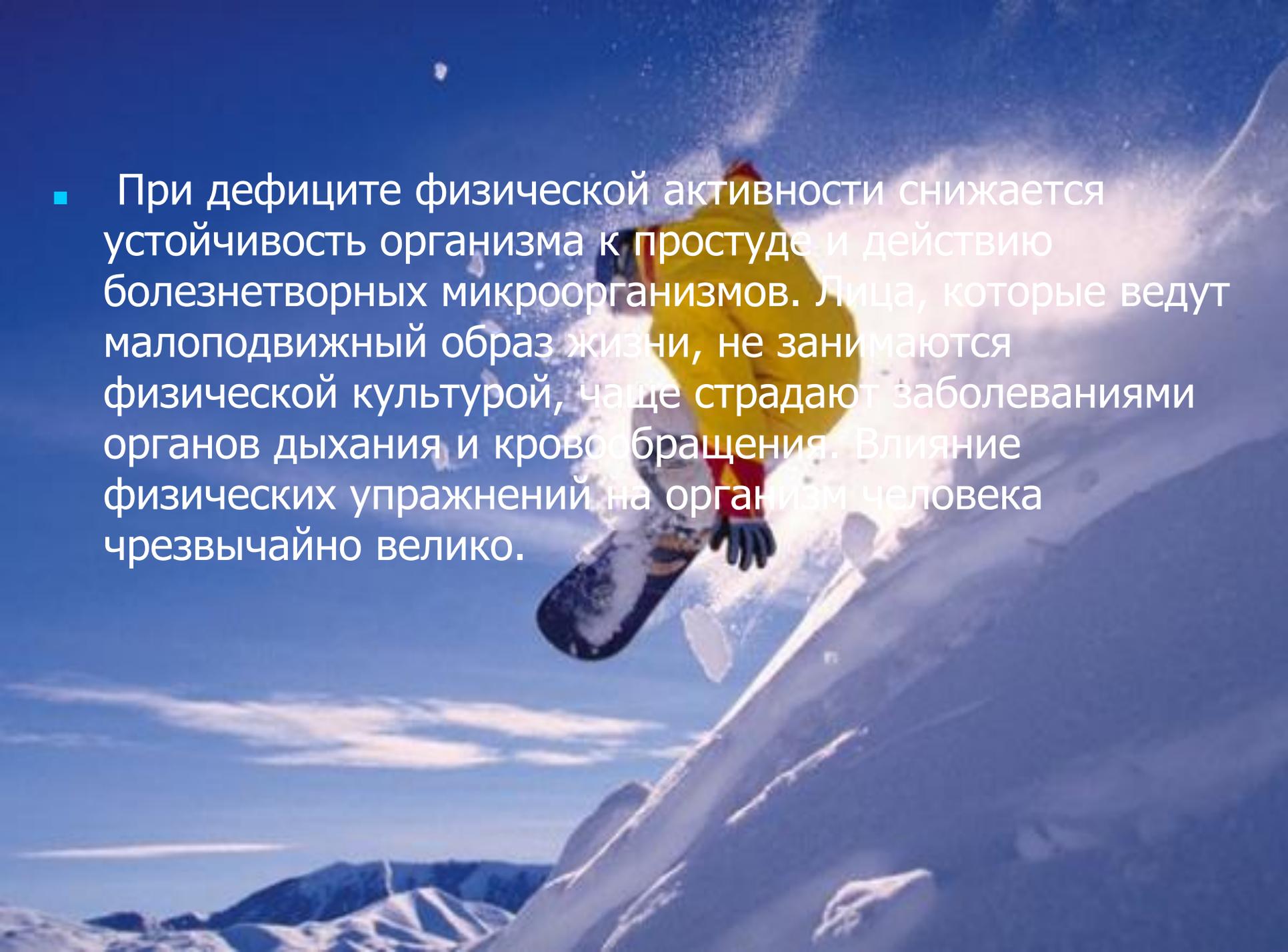


■ не курят   ■ курящие девушки   ■ курящие молодые люди

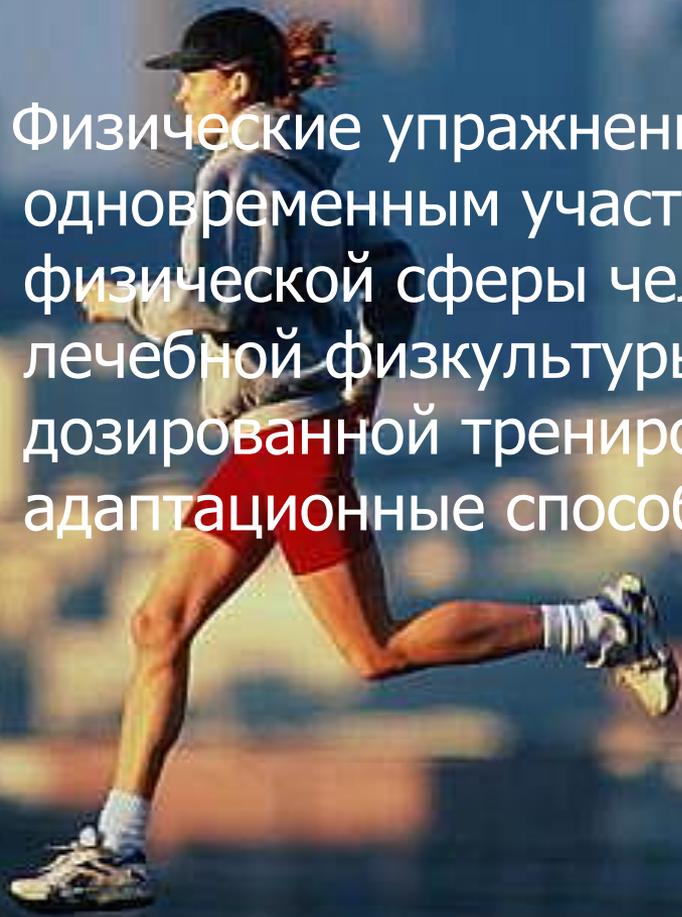
- В ходе работы я:
- обнаружила пагубное влияние курения на нервную, дыхательную, эндокринную, половую системы и на организм в целом.
- Провела анкетирование учащихся и обнаружили, что
- Из 84 опрошенных: 37%-курят(19%-мальчики, 18%-девочки)
- Средний возраст курящих-9-14 лет.
- Основными причинами, побуждающими подростка курить
- Являются: за компанию(19% курящих), из интереса (48%),
- Как взрослые(26%),веселее(6%), успокоить нервы (26%).

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут удовольствие и сохранят здоровье.

- При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, которые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются физической культурой, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико.



Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической, и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.



# Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу,
- улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.



# Заключение

В результате проведённого исследования, становится очевидным, что занятие физическими упражнениями являются альтернативой вредным привычкам.

Физические упражнения оказывают оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Таким образом, физическая культура и здоровый образ жизни, первостепенной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья, должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**