

«Занятия физической культурой, как альтернатива вредным привычкам»

Спорт -
МОЯ ЖИЗНЬ.

О или И?

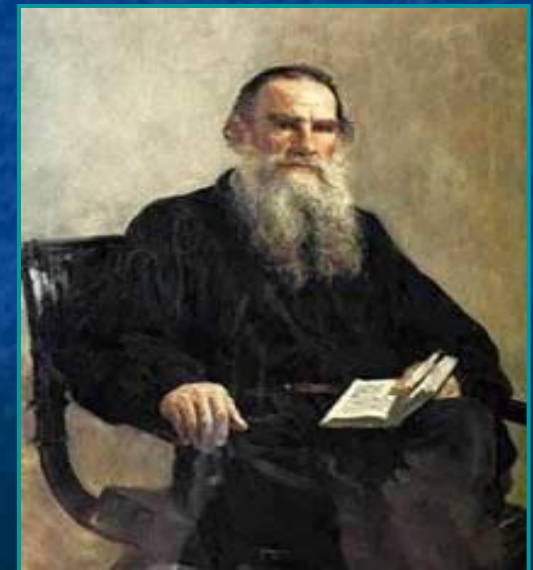
Ты сделал свой выбор.

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



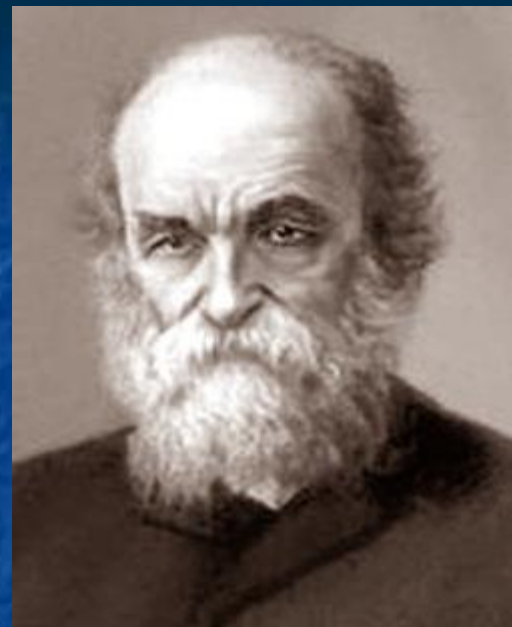
А. Чехов. Водка белая, но краснит нос и чернит репутацию.

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



STOP CONSUMING YOUR BODY



spynet.ru

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.

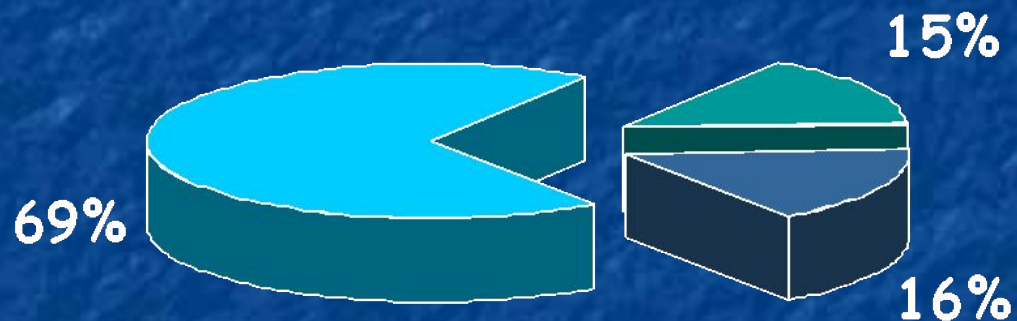
Comissão da Saúde
0800 282 5005
www.alerj.org.br

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

seen on funtasticus.com

Преврати в пепел
здоровый и выносливый образ жизни

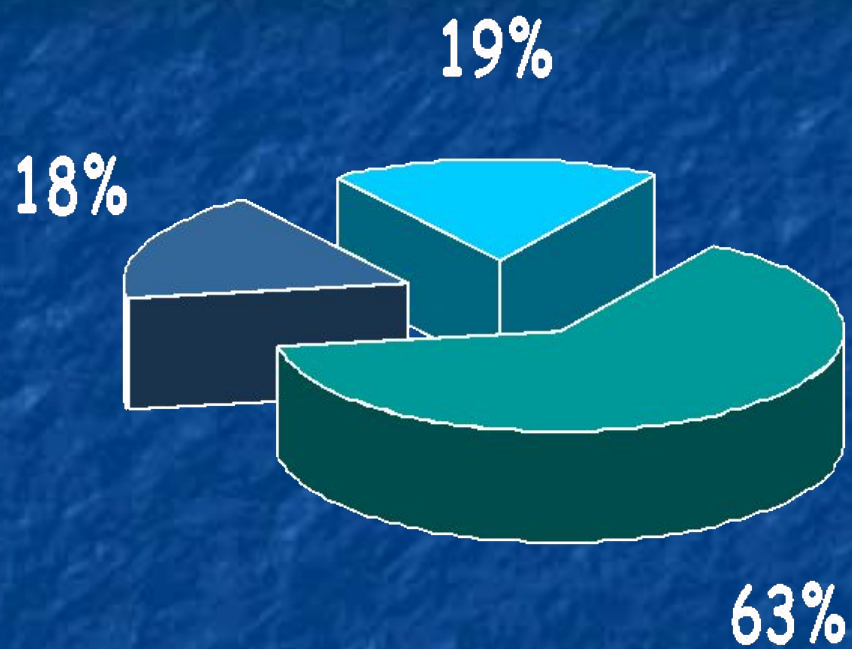
Данные о курящих в России



■ 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

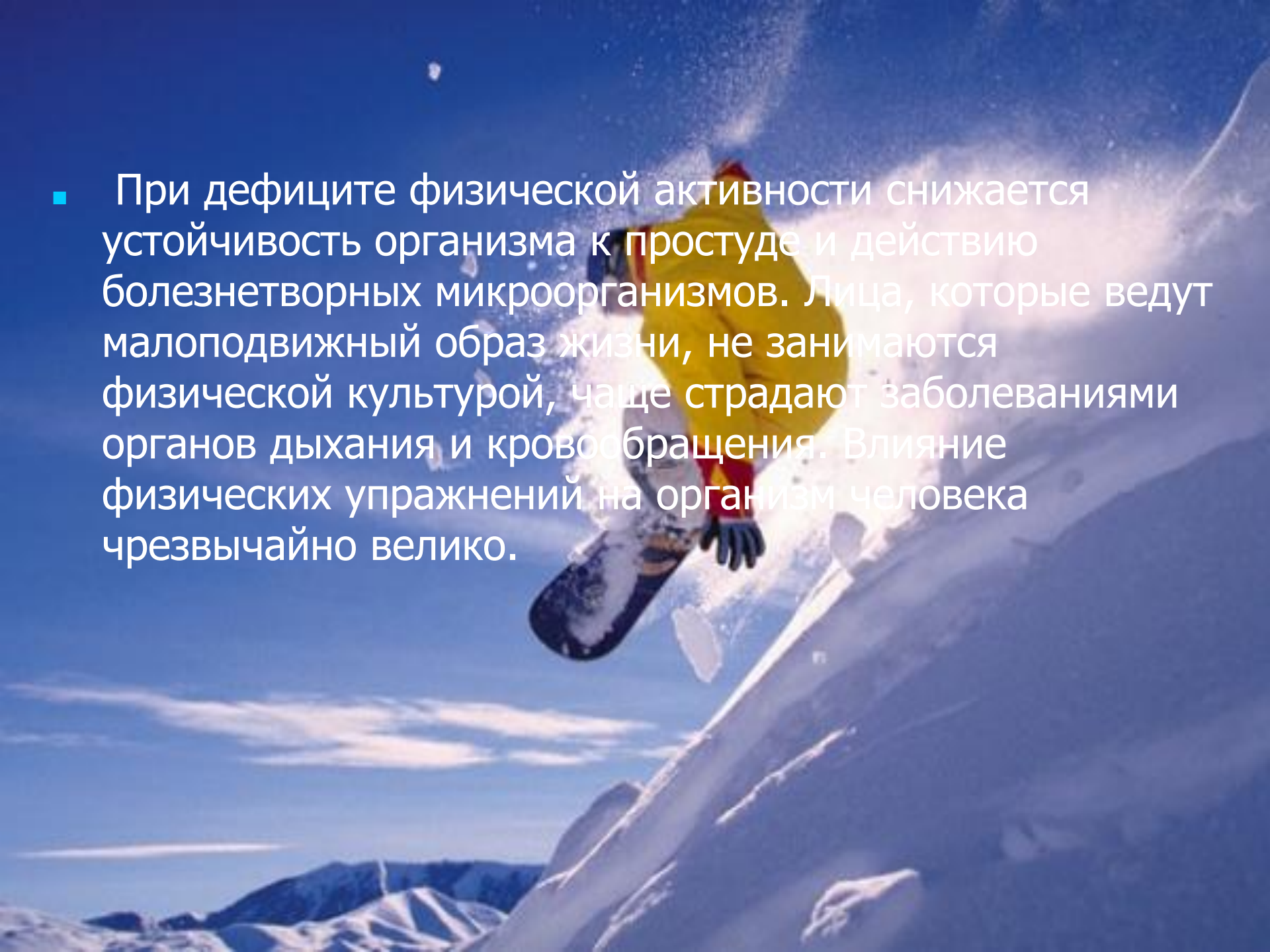


■ не курят ■ курящие девушки ■ курящие молодые люди

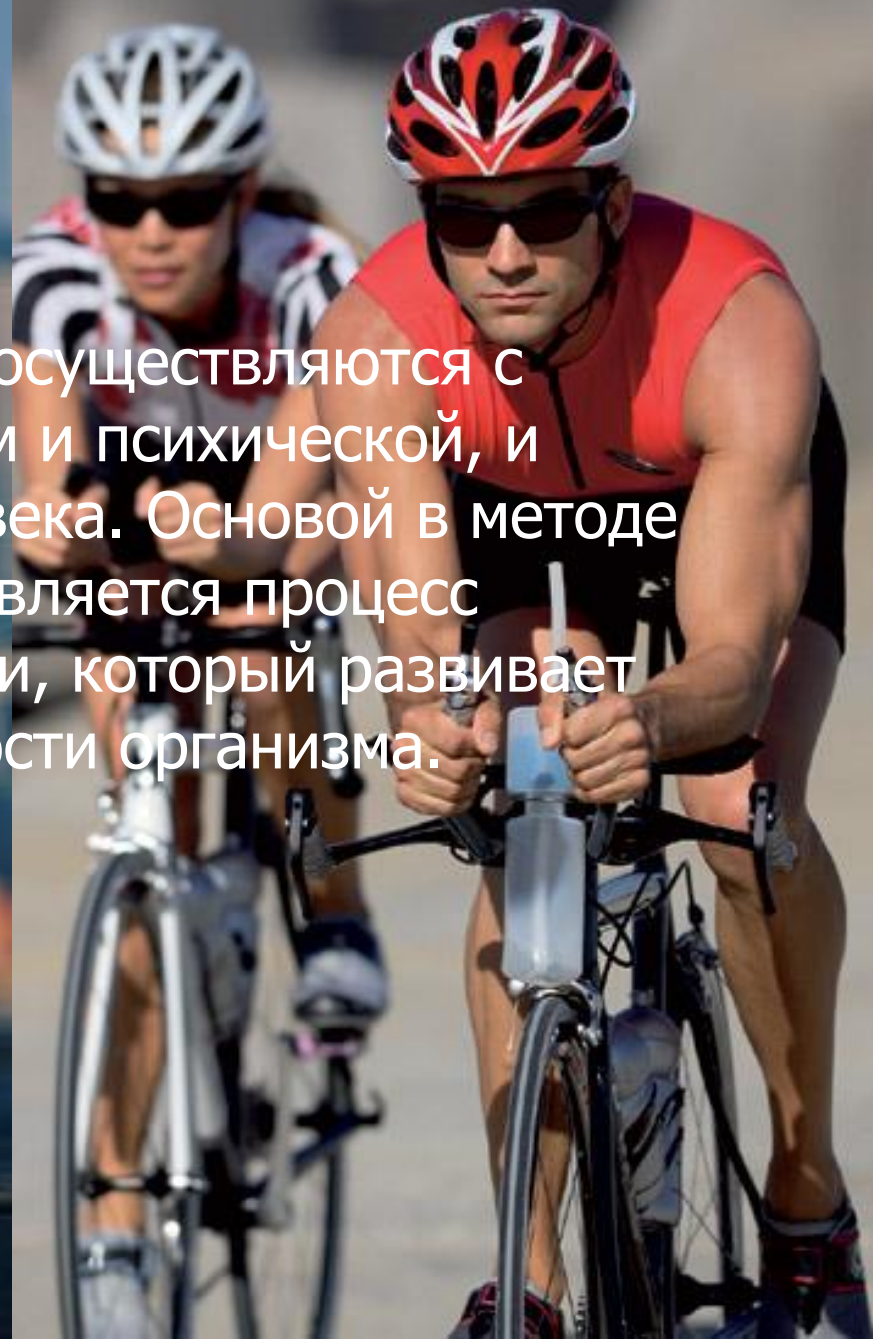
- В ходе работы я:
- обнаружила пагубное влияние курения на нервную, дыхательную, эндокринную, половую системы и на организм в целом.
- Провела анкетирование учащихся и обнаружили, что
- Из 84 опрошенных: 37%-курят(19%-мальчики, 18%-девочки)
- Средний возраст курящих-9-14 лет.
- Основными причинами, 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.

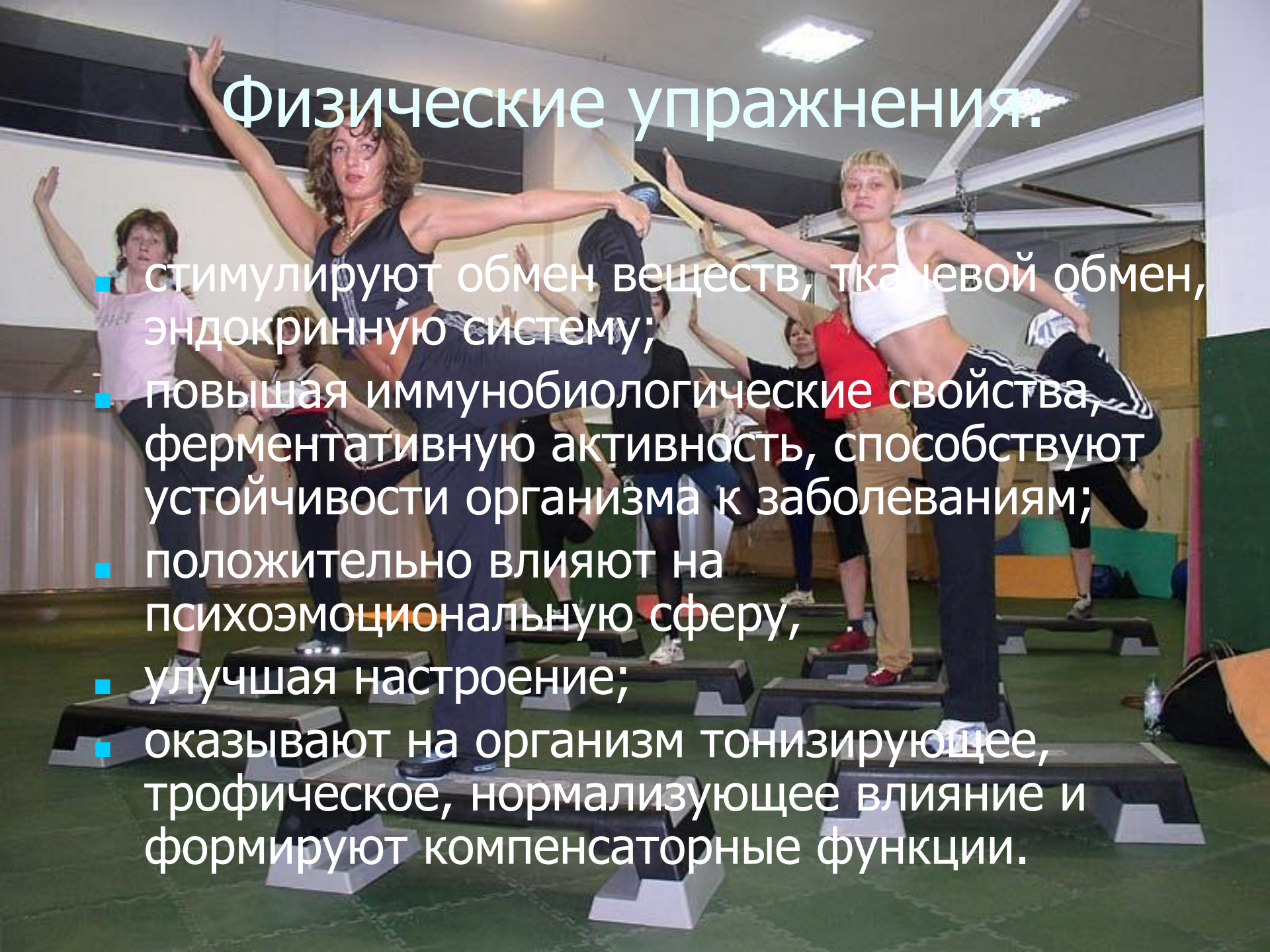


Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической, и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.



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!