

# Презентация

На тему:

**Здоровый образ**

**ЖИЗНИ**

- *Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.*

*Л.Н.*

*Толстой*

- Вот некоторые пункты которые необходимо соблюдать чтобы быть здоровым человеком.

- Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.
- Делайте утреннюю зарядку.
- Планируйте режим питания.
- Не зацикливайтесь на неудачах.
- Измените образ жизни и привычки.
- Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
- Ставьте перед собой реалистичные цели.

- С первым пунктом всё предельно ясно.
- Второй пункт необходим для поддержания физической формы человека.
- Планирования режима питания подразумевает под собой правильное, здоровое питание, ведь большинство подростков питается в фаст – фудсах что плохо влияет на их организм так же многие питаются в очень позднее время, что нарушает биологические ритмы.

- Не зацикливаться на неудачах, думаю это должно входить в правило жизни каждого человека. Ведь от настроения многое зависит.
- Вредные привычки я хочу разобрать отдельно.
- Лишний вес проблема немалой части молодёжи с этим необходимо систематически бороться изменяя образ жизни. Нельзя доводить себя до анорексии.
- Последний пункт думаю всем понятен, хотелось бы добавить, что любое начатое дело необходимо довести до конца!

# Измените образ жизни и привычки.

- Хочу разобратить вредные привычки молодёжи. А именно:
- Курение
- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков
- Онлайн игры

# Курение

- В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь.
- Торговцев табаком ждала смертная казнь.
- Но это было давно, а сейчас ситуация изменилась в ужаснейшую сторону

- С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети, возникла мода на курение.
- Всё это настолько ошибочно с этим необходимо бороться! Вопрос как?
- Для начала необходимо опровергнуть ложную точку зрения молодёжи.

- Опыты показали , что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза :'Капля никотина убивает лошадь'. Врачи выяснили , что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней.
- Человек курящий от 1 до 9 сигарет,сокращает свою жизнь ( в среднем ) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет , то на 5,5 года ; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

- Просто запретить людям курить , наверное , еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.
- Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.
- Курение подростков это глобальная проблема многих стран, с этим необходимо систематически бороться!

# Употребление алкоголя

- Зарубежные социологи и психологи в качестве основных причин тяги молодежи к алкоголю указывают на растущее психологическое напряжение, неумение, правильно использовать свободное время, отчуждение, неустроенную жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания. Неблагополучие в семье и столкновение с действительностью, мода или конфликт с общественными нормами – таковы причины роста алкоголизации и алкоголизма среди молодежи на Западе.

- Методы борьбы
- Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины и палатки, а не все торговые точки. Нужно запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

- Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники. Больные хроническим алкоголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно для молодежи, они формируют вокруг себя "алкогольные группы", распространяют пьянство со всеми вытекающими последствиями: аморальными поступками, разрушением семьи, материальным и духовными обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжелыми травмами, преступлениями. Выявление, лечение и изоляция алкоголиков от подростков являются действительной мерой профилактики распространения пьянства среди молодежи.

- Итак, в ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих. Это в свою очередь неизбежно приводит к появлению и закреплению в структуре личности определенных установок, способов восприятия действительности, смысловых смещений, клише, которые начинают определять все, в том числе и "неалкогольные" аспекты поведения подростков, порождать их специфические для алкоголиков характерологические черты, отношения к себе и окружающему миру.

- Наркотики это отдельный вопрос который необходимо выносить на серьёзный не внутришкольный а городской уровень.
- Я считаю что всё что сказано людьми об употреблении наркотиков достаточно для того что – бы понять:
- ЭТО САМОЕ ОПАСНОЕ ЗЛО!!!
- Но выбор необходимо делать каждому человеку лично и мы не можем повлиять на этот выбор своими наравоучениями и подсказками. Главное что – бы выбор был правильный!!

- В голову приход лозунг вело пробега ежегодно проводящегося властями нашей области:
- Я не желаю наркоты – я выбираю спорт – а ты?
- Эти строки многое значат в жизни молодёжи, когда человек занят спортом он не думает о наркотиках алкоголе и других пагубных привычках он старается добиться результатов в своей спортивной карьере!

- На данный момент глобальной проблемой являются онлайн игры!
- Они затягивают человека, особенно ребёнка в виртуальный мир для этих людей настоящая жизнь теряет смысл они живут игрой! Ужасно на это смотреть! Смотреть на то как люди вкладывают в ИГРУ последние деньги для улучшения своего виртуального мира.
- Для людей не столкнувшихся с этой проблемой это может звучать банально, но на самом деле через несколько лет мы увидим огромные последствия! Когда вместо здорового спортивно развитого поколения мы будем видеть психов помешавшихся на компьютерной игре.

- В заключение хочется сказать:
- Выбор дан каждому человеку в нашем мире он и только он сам может выбирать, что ему делать какие поступки совершать, и он будет нести за это ответственность!
- Хочется что – бы молодёжь сделала выбор в пользу здорового образа жизни в пользу своего развития! Я не хочу видеть подростков убивающих себя изнутри, это страшное горе страны!

- Много проблем было поднято в этом проекте я считаю, что это не оставило людей равнодушным и повлияет на их дальнейший выбор в жизни!
- Здоровый образ жизни это залог успеха во всём!