

Реферат

«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»

Учащаяся 8 класса МБОУ Барайтской СОШ №8 Шестакова Анастасия

2018 г

Содержание:

1.Введение	3
2.Курение и его влияние на организм человека.....	5
2.2.Алкоголизм - одна из коварных болезней человека	6
2.3.Зона риска-наркомания.....	7
2.4.Спорт-альтернатива пагубным привычкам.....	8
3.Заключение.....	10

Введение

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек».

Академик Н.М.Амосов.

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. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворённо. Жить качественно. Здоровье - главное условие человеческого счастья. Недаром о нём сложено очень много пословиц и поговорок: «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье растеряешь - ничем не наверстаешь», «Болен - лечись, а здоров - берегись». Философ 19 века А. Шопенгауэр говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него никакие блага не могут доставить удовольствие.

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.

Я учусь в 7 классе. Это так называемый «переходный» возраст, когда становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. По признанию специалистов, главная особенность подростка - личностная нестабильность. Мы взрослеем - происходит становление нашей готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправных участников этой жизни. Нам ещё далеко до истинной взрослости, но мы стремимся к ней и претендуем на равные со взрослыми права. Мы хотим самоутвердиться, и нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей нам представляется употребление алкоголя, табака, а иногда и наркотиков. И действительно, некоторым это даёт возможность на какое-то время почувствовать уверенность в себе, лёгкость в общении, отвлечься от своих проблем. Но какова цена этих сомнительных удовольствий? По опросам социологов, возрастная планка начала употребления алкоголя, курения, наркотиков с каждым годом снижается. Сегодня она находится на уровне 10-11 лет.

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? На мой взгляд, 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? Мне кажется, что здоровых людей больше, чем людей, которые имеют вредные привычки.

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.

2.1. Курение и его влияние на организм человека.

Самый распространённый порок нашего общества – курение. Многие считают, что курение-это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Почему мы, подростки, начинаем курить? Во-первых, из любопытства. Во-вторых, подражаем взрослым. В-третьих, курящие принуждают. Они считают тех, кто не курит - трусами, «маменькиными сынками», и подростки начинают курить, чтобы избавиться от такого мнения о них. А с курением непосредственно связаны самые серьёзные болезни сердца, сосудов, лёгких. Доказано, что в табачном дыме содержится в 10000 раз больше вредных частиц, чем в самом загрязнённом воздухе на промышленных предприятиях. В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний - 210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а

также в почках и печени. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам, который поражает нервную систему, пищеварение, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Наше общество терпимо относится к курильщикам, в некоторых странах курение считают нормой поведения в обществе. А были времена, когда к курильщикам применялись различные наказания. В России при царе Михаиле Фёдоровиче Романове уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. Турецкий султан Мурад 4 запрещал курение под страхом смертной казни. Несмотря на всё это люди курили. Для того чтобы отказаться от курения, нужно понимать, что оно-зло, оно наносит огромный вред нашему организму. Тот, кто действительно заботится о своём здоровье, не будет увлекаться курением, и других будет предостерегать от этого. Есть поговорка, что «умный учится на чужих ошибках, а дурак на своих». Поэтому надо быть умными, не привыкать к дурному, не приобретать болезни, а быть всегда здоровыми, счастливыми, удачливыми.

2.2.Алкоголизм - одна из коварных болезней человека.

Ещё одна пагубная привычка-это употребление алкоголя. «Похититель разума» - так именуют алкоголь с давних времён. Почему люди пьют? Английский поэт Роберт Бёрнс перечисляет в своих стихах следующие поводы для пьянства:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин.

И просто пьянство – без причин.

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, попадая в пищевод и желудок, обжигает их клетки. Но более других органов страдает печень, потому что в ней осаждаются и обезвреживаются яды алкоголя. Постепенно печень разрушается, и типичными заболеваниями для алкоголиков является цирроз и рак печени.

Алкоголь всё чаще становится страшным социальным злом: он разрушает семьи, оставляет детей сиротами или беспризорниками, 1/3 ДТП происходит по вине пьяных водителей, 50% преступлений совершается под действием алкоголя, 96% убийств совершается пьяными людьми. Сегодня существует уже множество примеров, когда дети в 9-11 лет являются алкоголиками, потому что употреблять спиртные напитки они начинали в 6-7 лет...

2.3.Зона риска-наркомания

Алкоголизм, наркотики, преступность- всё это вызывает тревогу. С каждым годом всё более серьёзной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками. В сельской местности, слава Богу, это зло ещё не сильно распространено, но в целом по стране масштабы и темпы таковы, что уже встаёт вопрос о физическом и моральном здоровье значительной части молодёжи, о социальной стабильности в будущем. 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. Другой тип характера подростков-наркоманов проявляется в склонности к «сильным» ощущениям, наркотическое опьянение для них – это способ «разрядиться», «ударить по мозгам». Ещё одна категория подростков - те, кто любит покрасоваться перед сверстниками, быть в центре внимания. Наркотики – это беда. Беда для всех нас! Как же вести себя, чтобы избежать ситуации с наркотиками? Нужно уметь сказать «нет»! Нужно вести здоровый образ жизни, куда входят: искоренение вредных привычек, режим дня, физические упражнения и закаливание организма.

2.4. Спорт-альтернатива пагубным привычкам.

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.

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!-

так писал в своей оде инициатор возрождения олимпийских игр французский педагог и общественный деятель Пьер Кубертен. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического

совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

Ещё в древней Греции физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Древние эллины возводили в культ гармонично развитого человека, недостатки физического развития считались столь же постыдными, как и изъяны в интеллектуальном образовании. Платон называл хромым и того, кто не умел писать, и того, кто не умел бегать или плавать. История сохранила имена выдающихся граждан древнего мира, которые соответствовали термину «гармоничный человек». Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид.

В нашем классе 1 мальчик. Все мы ведём здоровый образ жизни. Нас всех объединяет интерес к спорту. В нашей школе много делается для сохранения и укрепления здоровья. Все вместе мы – ученики, наши родители и учителя – работаем над этой проблемой:

- 1) каждый год у нас проходит «День здоровья», военно-спортивная игра «Зарница». В нашем классе есть традиция ходить в лыжные походы – это помогает укрепить нам не только физические силы, но и сделать нас более дружными, терпимыми друг к другу;
- 2) все мы занимаемся в спортивных секциях «Волейбол» и «Подвижные игры», многие из нас добиваются неплохих результатов;
- 3) наши ребята участвуют в районных спортивных мероприятиях и занимают призовые места.

Но мы понимаем, что всего этого недостаточно. Мы считаем, что необходимо больше заниматься физическими упражнениями, установить строгий режим дня, что позволит решить многие проблемы за короткое время.

Уже второй год меня выбирают физоргом класса, т.к. я очень люблю спорт и мечтаю стать учителем физкультуры. Я составил план классных спортивных мероприятий, и уже проведены соревнования по мини-футболу, волейболу, лёгкой атлетике. В школьной игре «Зарница» наш класс занял почётное 2 место. Впереди нас ждут лыжный кросс, «Зимняя спартакиада», соревнования по пионерболу, баскетболу. По результатам врачебного осмотра прошлого и текущего года наш класс занимает лидирующие позиции.

3. Заключение.

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.