***ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ***

1. ПОСТЕПЕННОСТЬ

Это первый общий закон, относящийся к любым тренировкам организма: развитию мускулатуры и выносливости, воспитанию прямой осанки и закаливанию, усвоению учебного материала и овладению ремеслом.

Небрежение этим законом приводит к печальному итогу.

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

В старину у силачей была своеобразная тренировка. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. Бычок рос, вес его увеличивался, постепенно день за днем увеличивалась и нагрузка атлета.

Древний мудрец говорил: «познай самого себя». Для третьего закона можно повторить: Познай особенности своего организма, его сильные и слабые стороны, постарайся укрепить своё тело, свою волю. Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.

Конечно, жизнь людей складывается по-разному, каждый человек – его организм – имеет свои особенности, но много есть и общих закономерностей, знать которые необходимо.

К каким закономерностям относятся РИТМИЧНОСТЬ.

Ещё в начале XVIII века стало известно, что для всех живых организмов важнейшей особенностью их деятельности является ритмичность. Ученые установили, что у человека более сорока разных процессов подчинены суточным ритмам. Активнее всего процессы протекают в дневное время. Вот почему сама природа указала нам выполнять работу (учиться) в дневное время, а ночью отдыхать.

Для переваривания пищи требуется примерно три часа, поэтому рекомендуют есть через три-четыре часа, лучше всего четыре раза в день. Заниматься тоже следует ритмично: 45 минут работа, 10-15 минут отдых.

И всю свою жизнь, весь свой режим подчинять определенному ритму, ибо ритмичность есть общебиологическая закономерность, и если мы ей будем следовать, то нашему организму легче станет работать, значит, мы лучше и больше будем успевать.

А теперь подошёл черед и последнего закона. Заключается он в том, что, добиваясь поставленной перед собой цели, нужно одновременно соблюдать постепенность и систематичность, учитывая и свои индивидуальные особенности, и общие биологические закономерности.

..\..\Program Files\Common Files\Microsoft Shared\Clipart\cagcat50\HM00163_.wmf

# БЕДА, КОТОРУЮ НЕСУТ НАРКОТИКИ

Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Наркоманами становятся и остаются главным образом те люди, у кого недостает физических и душевных сил для того, чтобы в действительно сложных условиях борьбы за самореализацию личности – нет, не только материальную, а именно борьбы за самореализацию личности в целом – найти свое место в жизни.

Все исследователи и специалисты по проблемам наркомании на Западе едины во мнении – «белая смерть» опасна прежде всего для молодежи и даже для детей. Пишет известный американский журналист Род Христофсен: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает пользоваться наркотиками в восемнадцать лет, и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем».

Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей.

Проблема наркомании не может рассматриваться в отрыве от таких уродливых, теневых сторон жизни общества, как преступность, проституция, гомосексуализм. Новое страшное испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Наркомания среди детей – это ещё одно кошмарное порождение современного мира.

Что такое наркомания? «Нарке» на древнегреческом означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Лекарства-наркотики дают тяжелым больным, чтобы облегчить их страдания, из-за непереносимой боли. Но у этих лекарств коварное свойство: организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как, например, при сильной жажде, только страшнее.

Вот так описывают наркомана: «Высохший человек метался по койке в больничной палате с зарешеченными окнами. Его тело билось и корчилось в конвульсиях, покрывалось крупными каплями пота. Время от времени начинались мучительные, судорожные позывы к рвоте. Больной плакал, ругался, умолял, кричал диким голосом:

* Спасите! Умираю! Доктор, укол! Будьте прокляты! Черви, белые черви грызут меня! Уберите червей!

Это наркоман».

Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается всех других радостей жизни и приговаривает к ранней мучительной смерти.

Это как белая туча, невидимая на горизонте, но многие, к сожалению, уже попали под тяжелый и страшный дождь. Ещё недавно вести о ней доходили до нас из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Реферат по О.Б.Ж.

на тему:

"Здоровый образ жизни"

ученицы 11 "А" класса

средней школы №274

*Кораблёвой Марии*