



*Над проектом работали:*  
Гавrilova I.YU.,  
учитель русского языка и литературы;  
Соловьева N.A.,  
учитель математики;  
Бочаева E.B.,  
учитель истории и обществознания.

*Филиал-4 ГОБОУ «Вечерняя школа»  
г. Валдай*

**проект**

*Сохрани себя для  
жизни!*



*«...Каждый молодой  
человек должен  
осознать, что  
здоровый образ  
жизни—это успех,  
его личный успех»*

**Владимир Путин**

2024 г

*В этом замкнутом круге, крути, не крути.  
Не удастся конца и начала найти.  
Наша роль в этом мире—прийти и уйти.  
Кто нам скажет о цели, о смысле пути?*



\* \* \*

*Жизнь—это возможность. Воспользуйся ею!  
Жизнь—это красота. Восхищайся ею!  
Жизнь—это мечта. Осуществи её!  
Жизнь—это вызов. Прими его!  
Жизнь так прекрасна, не загуби её!  
Жизнь—твоя жизнь, борись за неё!*



Стр. 2

## Обращение

Мы, участники проекта «Сохрани себя для жизни!», обращаемся ко всем учащимся школ с призывом следовать здоровому образу жизни. Для этого в вашем распоряжении всегда есть восемь врачей, готовых помочь в создании стопроцентного здоровья. Это: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, физические упражнения, активный отдых, свобода, разум.

Следуйте их советам:

- ◆ чаще бывайте на свежем воздухе, летом обязательно загорайте;
- ◆ ешьте побольше овощей и фруктов, выращенных на солнце;
- ◆ не курите, не употребляйте алкоголь, ведите активную антиникотиновую, антиалкогольную и антинаркотическую пропаганду;
- ◆ ешьте только при ощущении голода, не перегдайте;
- ◆ выбирайте для себя свой личный комплекс утренней зарядки и выполняйте его ежедневно;
- ◆ следите за осанкой: стоять, сидеть и ходить надо только прямо;
- ◆ считайте ваши мысли реальной силой, способной культивировать в вас положительную духовно-интеллектуальную настроенность;
- ◆ не позволяйте отрицательным мыслям взять верх в разуме;
- ◆ общайтесь с людьми добрыми, жизнерадостными, оптимистичными, мудрыми.

Придерживайтесь этих советов! Они помогут вам сохранить ваше здоровье.

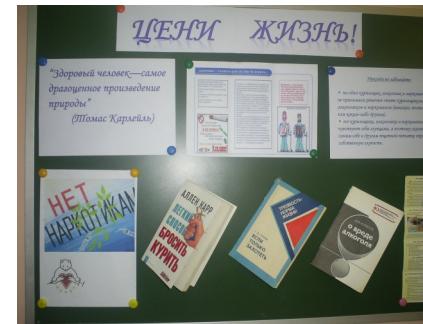
Стр.19

*Почему ты, мир, жесток и не спокоен?  
 И тогда ответил мир: «А ты?  
 Полный отрицательных страстей,  
 Я ведь состою из вас, людей.  
 Значит, ты ответь мне, человек,  
 Почему ты укорачивал мой век?  
 Почему ты обманул и сжёг, украл,  
 Жизнь людскую почему забрал?  
 Почему ты, все морали попирая,  
 Совесть в тёмный уголок загнал?  
 Надо выполнять свой долг из века в век,  
 Надо помнить: ты же—человек!  
 Значит, звание своё не посрами,  
 С чувством долга пред совестью живи!»*



Стр. 18

## Цени жизнь!



Наглядный материал подготовлен учащимися 12-х классов (классный руководитель— Н.М. Лабзина)

“Здоровый человек—самое драгоценное произведение природы” (Томас Карлейль)

Помните всегда:

1. Кто курит табак, пьёт вино, принимает наркотики, тот сам себе враг.
2. Если хочешь долго жить, брось курить и пить.
3. Умей твёрдо сказать: «Нет табаку, вину, наркотикам», - сначала самому себе, тогда легко будет отказаться от них в любой непредвиденной ситуации..
4. Помни: жизнь и здоровье, твоё и окружающих, - самая дорогая ценность!



Стр. 3

# Как бросить курить?

В. Маяковский «Я счастлив!»

Я  
сегодня дышу как слон.  
Походка  
моя  
легка,  
И ночь  
пронеслась  
как чудесный сон,  
Без единого  
кашля и плевка...  
Я стал  
определенный  
весельчак и остряк -  
Ну просто—душа общества.  
Я порозовел  
и пополнел в лице,  
Забыл и гриппы  
и кровать.  
Граждане,  
вас  
интересует рецепт?  
Открыть или не открыть?  
... Сообщаю: граждане -  
Я сегодня -  
БРОСИЛ КУРИТЬ.



*Выдержки из сочинений-эссе учеников:*

«... Находясь в этих стенах, я понял, что значит быть виноватым и осознавать свои поступки. Времени подумать много. Анализируя свои действия, приходишь к выводу, что причиной совершения преступления был алкоголь. И если можно было бы вернуть время

“... Сидя в тюрьме я много думаю о свободе, о той жизни до... . Как себя вести на свободе мне пока представляется трудно. Но одно я знаю на все сто процентов: пить и принимать наркотики я не буду. Слишком дорогой ценой приходится платить—молодые годы проходят в тюрьме...”

*Памятка самому себе:*

- ◆ **Нужно** контролировать своё поведение!
- ◆ За совершённые поступки **нужно** нести ответственность!
- ◆ **Нужно** сделать правильный выбор дальнейшего жизненного пути!

# Преступление и наказание.

## Уроки на будущее

«Преступление редко остаётся скрытым; тот, кто его совершил, рискует потерять больше, чем выиграть». (Эпикур)

Искреннее раскаяние в содеянном удерживает человека от дальнейших аморальных поступков, вырабатывает чувство ответственности, долга.

Уважай свои права и права других. Не позволяй никому влиять на себя, не позволяй делать то, чего ты не хочешь. Будь совершенно уверен в себе.

Различные виды давления будут сопровождать человека всегда, и от того, насколько ты сможешь противостоять давлению, зависит принятие тобой правильного решения и поведения, а это умение окажет положительное влияние на всю дальнейшую жизнь.

### Обсуждаемые проблемы и выводы:

1. Выявление причин совершивших правонарушений (гнев, алкоголь, наркотики).
2. Правомерность наказания (заслужили).
3. Критический анализ своих действий.
4. Выводы, сделанные в местах лишения свободы.
5. Прогноз поведения на будущее (после освобождения) - работа, семья, здоровый образ жизни.



Каждая сигарета сокращает жизнь на 15—16 минут.

Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, уходит из жизни на 5 лет раньше.

Известный случай: 2 сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна.

### Выводы учащихся:

1. Не существует понятия «убеждённый курильщик».
2. Не пытайтесь не думать о курении и не беспокойтесь, что вы постоянно о нём думаете.
3. Не используйте никаких заменителей.
4. Не держите при себе сигареты.
5. Не избегайте других курильщиков.
6. Не меняйте свой образ жизни лишь потому, что бросили курить.
7. Продолжайте вести обычную жизнь без сигарет.

# Алкоголь—причина многих преступлений

*С первым бокалом человек пьёт вино, со вторым—вино пьёт вино, с третьим—вино пьёт человека.*

Японская пословица.

*Деды пропивають печень внуков.*

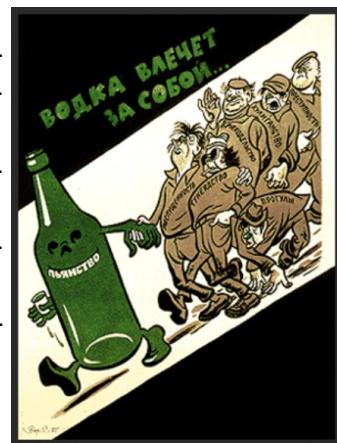
Французская пословица.

Алкоголь—это и аварии, и порча оборудования, и психозы, и отравления суррогатами, это болезни, инвалидности, безнадзорные дети и множество других страшных явлений.

В последнее десятилетие XX века с алкоголем были связаны:

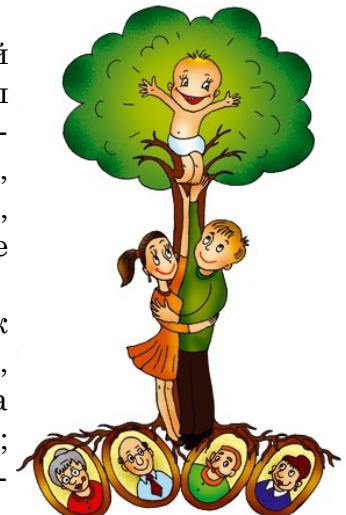
- 72% убийств;
- 42% самоубийств;
- 52,6% смертей от травм, аварий и других внешних причин;
- 67,6% смертей от цирроза печени;
- 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

От алкоголя умирает 500-700 тысяч человек в год.



## Выводы учеников:

1. Рождение и воспитание детей должно стать главной целью семьи, нужно пропагандировать и рекламировать многодетные семьи.
2. Нужно повышать духовность людей, объяснять, что смысл жизни не в наслаждении, не в эгоизме, а в служении большому идеалу.
3. Надо вовремя выполнять свой долг перед родителями, чтобы потом до конца жизни не испытывать мук совести за то, что мог бы что-то сделать, предпринять, а забыл, не успел, не придал значения.
4. В семье люди относятся друг к другу с любовью, пониманием, терпением, заботой; сообща переживают горе и радость; имеют общие цели и достижения.



# Семья и её функции

«Никакой драмы, ничего волнующего нет ни в чём, кроме человеческих взаимоотношений».

Антуан де Сент-Экзюпери

## Русские пословицы:

- ◊ Холостой—полчеловека.
- ◊ В семье и каша гуще.
- ◊ Муж жене отец, жена мужу венец.
- ◊ Семейное согласие всего дороже.
- ◊ Как родители наши жили, так и нам жить велели.

Современные супруги могли бы поучиться у своих далёких предков терпению, ответственности, трудолюбию, взаимопомощи, единодушию, взаимному уважению.

## Система ценностей в семье:

- \* права человека
- \* равноправие
- \* взаимопомощь
- \* трудолюбие
- \* предпримчивость



## Выводы учащихся:

- ◆ Алкоголизм—это болезнь, которую необходимо лечить.
- ◆ Алкоголь—яд для взрослых, а для детей—яд втройне.
- ◆ Человек в состоянии алкогольного опьянения опасен для окружающих: дорожно-транспортным происшествием, агрессией, потенциальным преступлением.
- ◆ Алкоголизм—причина распада семьи.
- ◆ Алкоголизм родителей приводит к врождённому уродству детей.

Алкоголь ведёт к пропасти. Необходим полный отказ от алкоголя.

## Какой путь выбрать?

1. Найти высшую цель, обрести смысл жизни.
2. Отказаться от излишеств.
3. Познать себя; делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.
4. Соблюдать меру во всём.
5. Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.



# Жизнь без наркотиков

## Причины употребления наркотиков:

- ◆ употребление из любопытства;
- ◆ употребление ради удовольствия;
- ◆ употребление как протест против родителей;
- ◆ употребление, чтобы снять напряжение (занизенная самооценка).

## Вред от наркотиков:

Наркотик—это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Клей «Момент» или бензин превращают людей в умственно неполноценных всего за 3—4 месяца, а конопля—за 3—4 года. Употребляющие морфий через 2—3 месяца утрачивают способность к деятельности, теряют человеческий облик. Люди, которые употребляют кокаин, живут не больше 4-х лет. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребления наркотика. 60% наркоманов в течение двух лет предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удаётся.

## Наркотики—это:

- ◆ болезни (гепатит, ВИЧ, СПИД и т. д.);
- ◆ растление молодёжи, особенно подростков;
- ◆ нарушение закона (кражи, убийства и т. д.);
- ◆ деградация;
- ◆ вымирание общества.

Я выбираю жизнь!  
Я выбираю свет!  
Я выбираю путь,  
Где наркотиков НЕТ!

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА



## Выводы учащихся:

1. Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.
2. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже 4-х раз в день.
4. Витамины—незаменимые пищевые вещества, которые играют роль во всех процессах в организме.
5. Если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины.
6. Здоровое питание—один из важнейших компонентов красоты и здоровья.

## Советы:

- ◆ Соблюдайте режим питания.
- ◆ Соблюдайте калорийность рациона.
- ◆ Учитывайте правильное соотношение белков, жиров и углеводов.
- ◆ Страйтесь обеспечить потребность организма в основных пищевых веществах (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода).

## Питайся правильно!

«Человек рождается здоровым, все болезни к нему приходят через рот, с продуктами питания». (Гиппократ)



### Как правильно питаться?

- \* Завтрак должен составлять 25% суточного рациона;
  - \* Обед—35%;
  - \* Полдник—15%;
  - \* Ужин—25%.
- Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

### Правильное соотношение белков, жиров и углеводов:

в среднем—1 : 1 : 4

для работников умственного труда—1 : 0,8 : 3

при больших физических нагрузках—1 : 1 : 5



### Выводы и советы учащихся:

1. Бойтесь стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев.
2. Разберитесь в ситуации. Умейте вовремя сказать «Нет!».
3. Подумайте о положительных и отрицательных последствиях своих действий.
4. Примите и обоснуйте своё решение.
5. Сообщите другим о вашем решении.

---

## **Если хочешь быть здоров— занимайся спортом!**

Спорт-это спасение  
От наркотиков и курения.  
Спорт-это творение,  
Радость и веселье.  
К спорту мы приложим  
Все свои умения,  
Чтобы не найти  
К жизни отвращения.  
Спорт-это мир, здоровье, красота  
Наркотики - страх, боль, темнота.  
Выбор за вами: свет или тьма.



«Подвижный, быстрый человек  
гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век  
подвержен всем изъянам».

(Авиценна)

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий  
организм, как физическое бездействие».

(Аристотель)



### ***Выходы учащихся:***

1. Помните, что спорт и здоровье—вещи неразрывно связанные.
2. Откажитесь от курения и алкоголя, займитесь спортом, закаляйтесь—решите многие проблемы со здоровьем.
3. Начните приучать себя к занятиям спортом постепенно, откажитесь от вредных привычек, и вы сами увидите, как жизнь изменится в лучшую сторону.
4. Жизнь в ритме спорта—это залог здоровья и поддержания отличной физической формы на долгие годы.