

Классный час на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»



Подготовила
Классный руководитель
БОУ МПО АСХК ЧР
Горшкова О.Н.

- **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

10%

Генетическая биология человека

10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

60%

ПУТИ К СОХРАНЕНИЮ

ЗДОРОВЬЯ:

***ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

***ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАНИЙ ОБ
ОСНОВАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

***ПРИЛОЖЕНИЕ УСИЛИЙ К
СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

***БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ**

И ЛЮДЯМ

Факторы оказывающие влияние на продолжительность жизни:

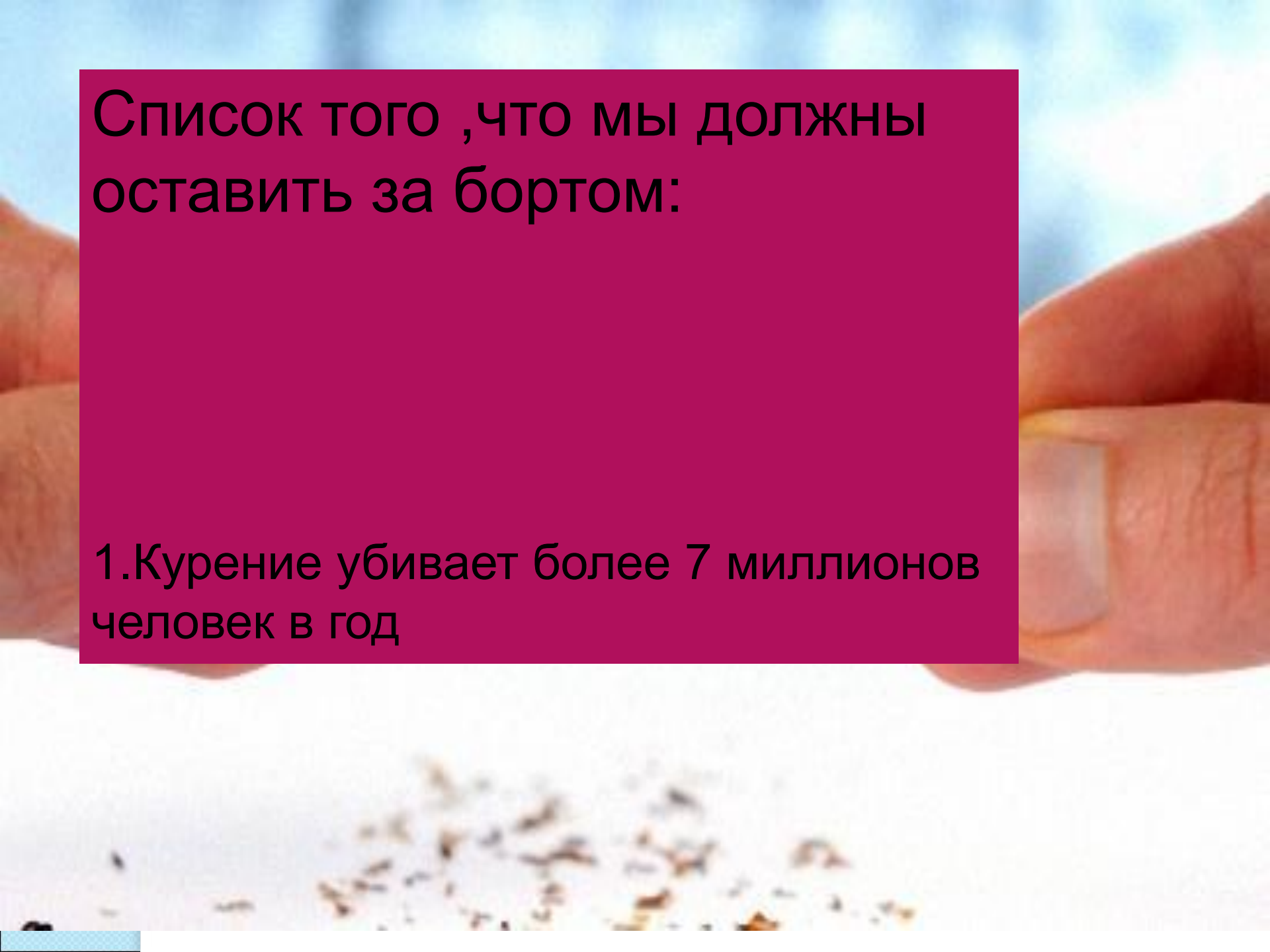
*образ жизни -50%

*экология _20%

* Наследственность – 20%

*состояние здравоохранения – 10 %



A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The hand is positioned at the top of the frame, with the fingers gripping the cigarette. Below the hand, a large amount of white ash is falling, creating a dense, blurry cloud of ash that fills the lower half of the image. The background is a bright, slightly out-of-focus blue sky. A dark red rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Список того ,что мы должны
оставить за бортом:

1.Курение убивает более 7 миллионов
человек в год

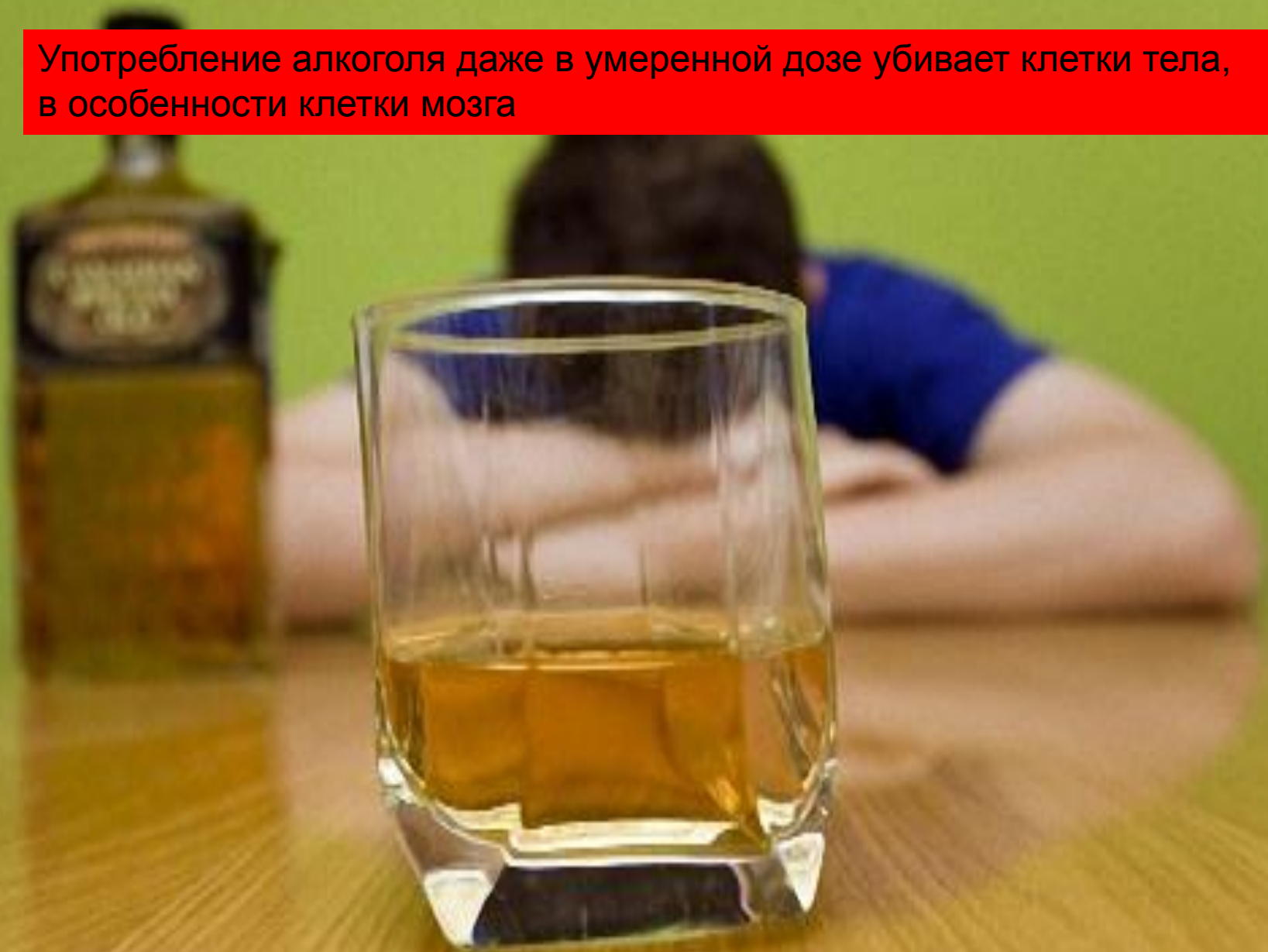
"Антитабачный" закон и особенности его применения с 1 июня 2013 года

С 1 июня 2013 года, за исключением нескольких положений, вступает в силу Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (далее — Закон), запрещающий курение в общественных местах, спонсорство и рекламу табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В связи с тем, что с 11 мая 2008 года Российская Федерация является стороной Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, принятие нового закона является выполнением обязательств по борьбе с курением и снижением смертности из-за употребления табака на международном уровне. Естественно, принятие как его еще называют "антитабачного" закона вызвало неоднозначное мнение в обществе, ведь новый закон затрагивает множество интересов, начиная с мощнейшего табачного лобби и заканчивая обычным курильщиком.

Наркотики убивают миллионы людей в год



Употребление алкоголя даже в умеренной дозе убивает клетки тела, в особенности клетки мозга





табакояд



алкояд



**Другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни





**Рациональное
Питание**



1. Курение



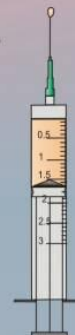
**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь

Здоровый Образ Жизни.

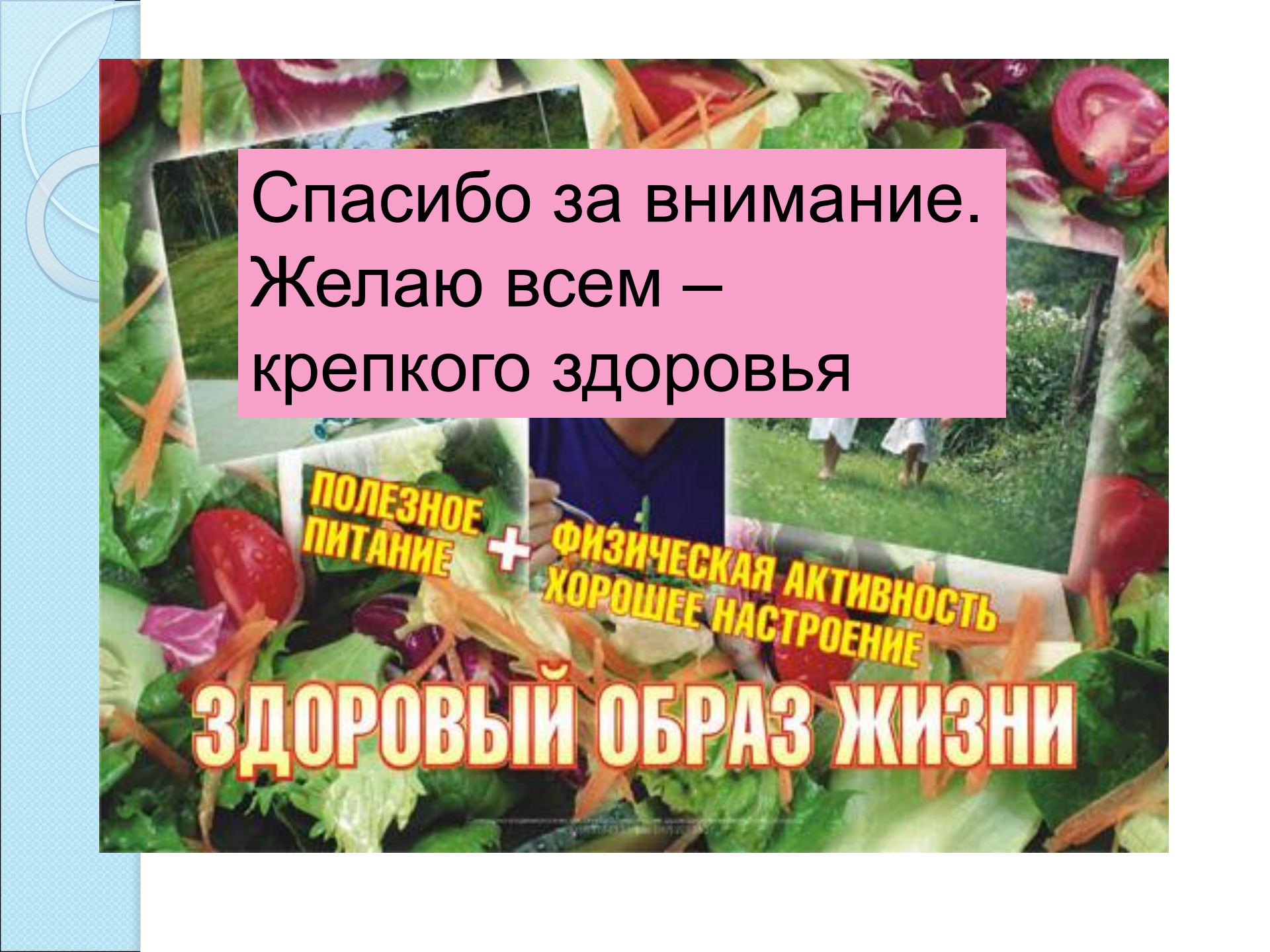
3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**

**Правильный
Режим труда и отдыха**



The background is a collage of fresh vegetables like tomatoes, carrots, and leafy greens. Overlaid on this are several photographs: one of a person walking in a park, another of two people walking together, and a third of a person holding a sign. A large pink rectangular box is centered in the upper half, containing the main text.

Спасибо за внимание.
Желаю всем –
крепкого здоровья

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ