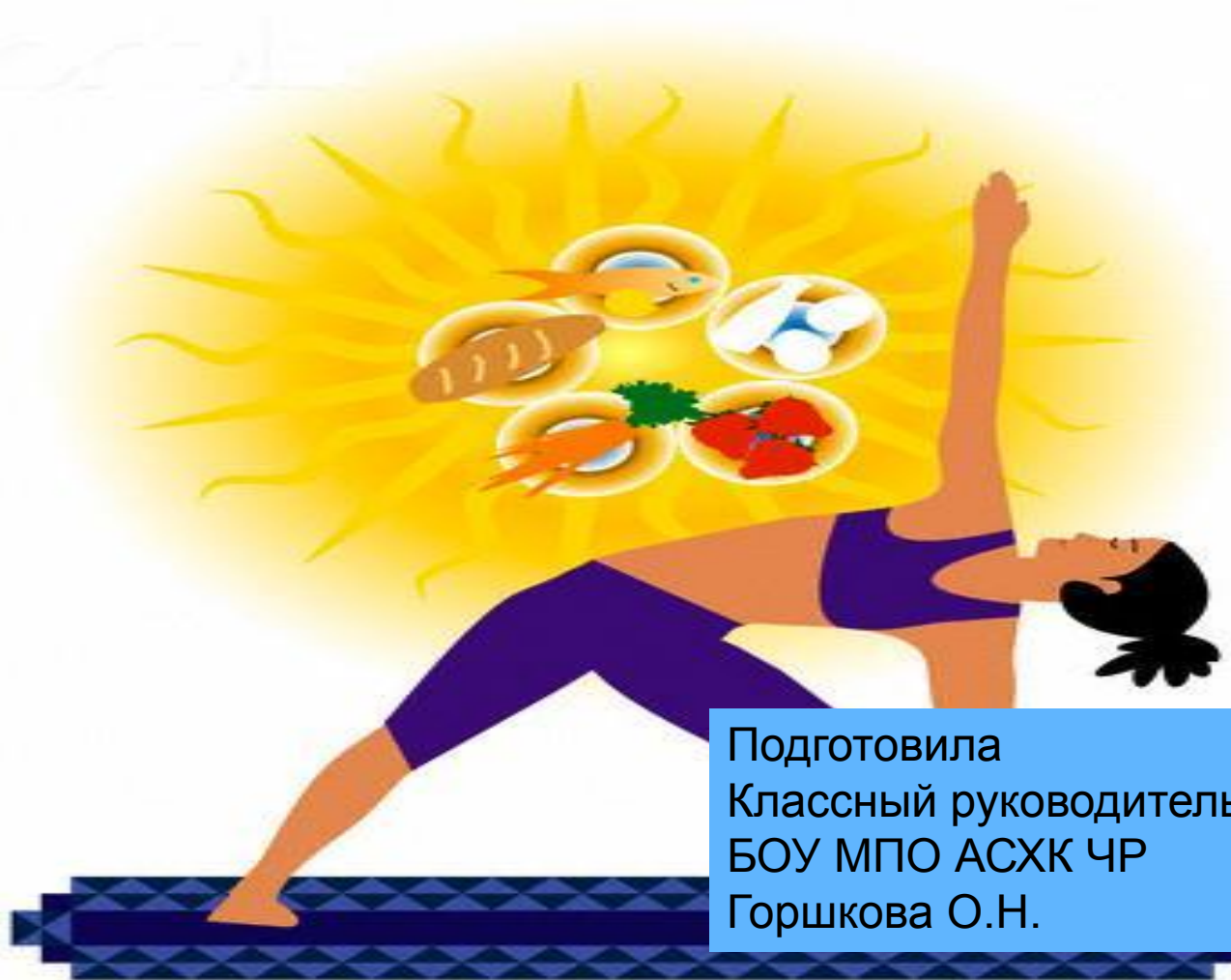


Классный час на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»



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



60%

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



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:

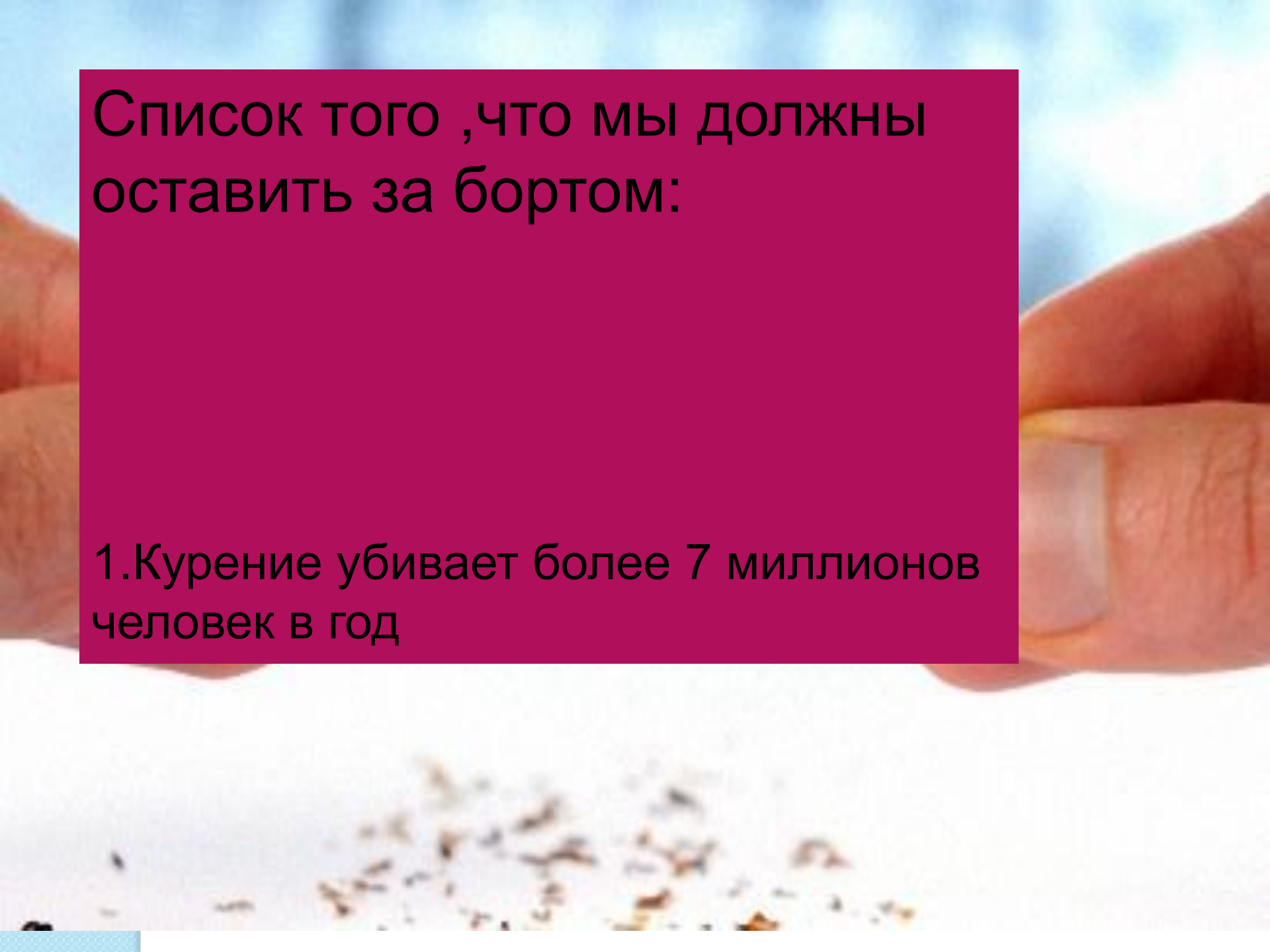
*образ жизни -50%

*экология _20%

* Наследственность – 20%

*состояние здравоохранения – 10 %



A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb and index finger gripping the cigarette. The cigarette is lit, and a trail of white ash is falling from the tip, creating a soft, out-of-focus cloud of ash in the foreground. The background is a bright, slightly blurred blue sky. A large, semi-transparent red rectangular box is overlaid on the left and center of the image, containing text.

Список того ,что мы должны
оставить за бортом:

1.Курение убивает более 7 миллионов
человек в год

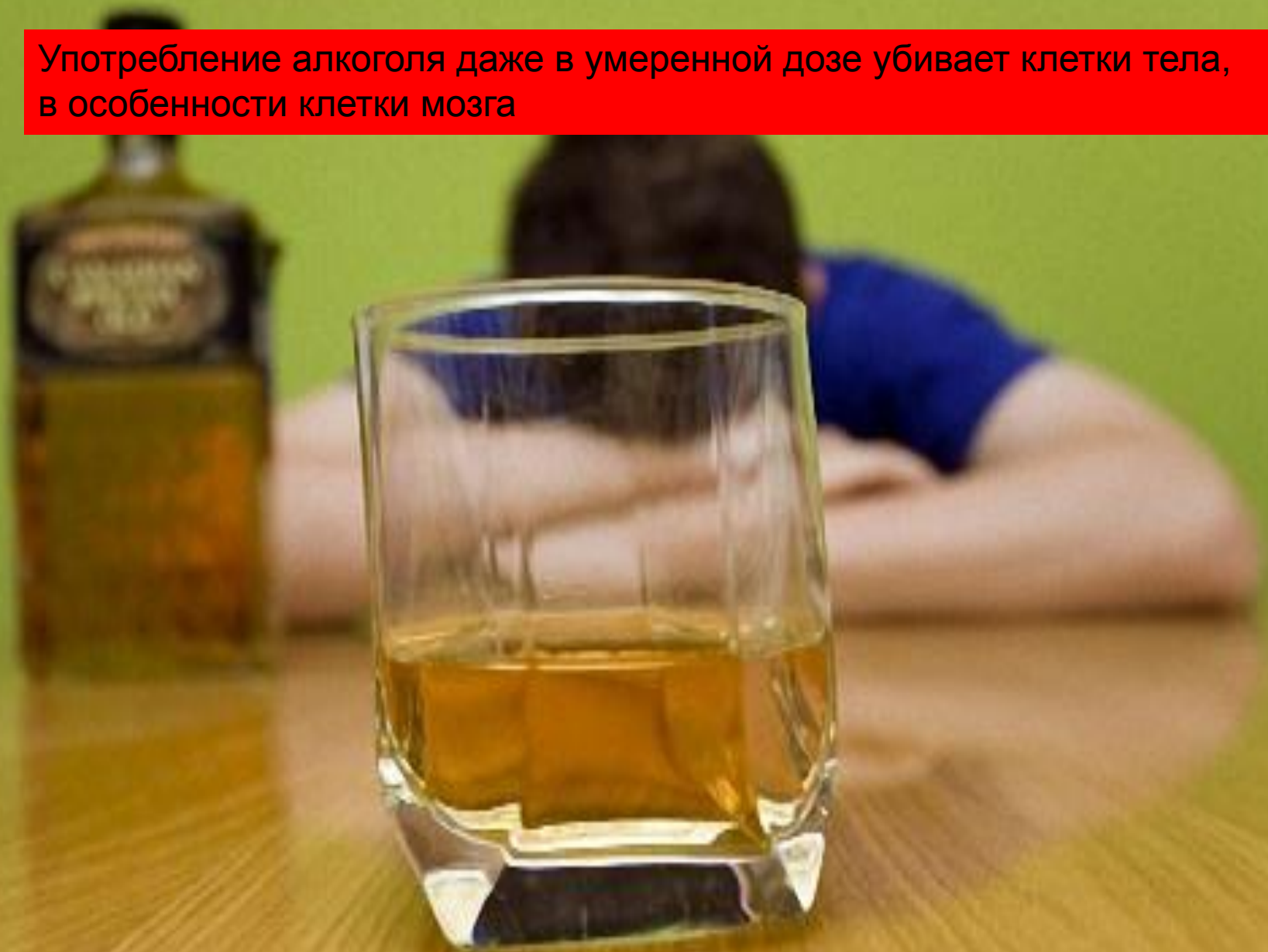
"Антитабачный" закон и особенности его применения с 1 июня 2013 года

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

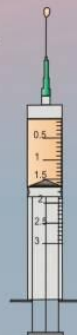


Искоренение Вредных привычек



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

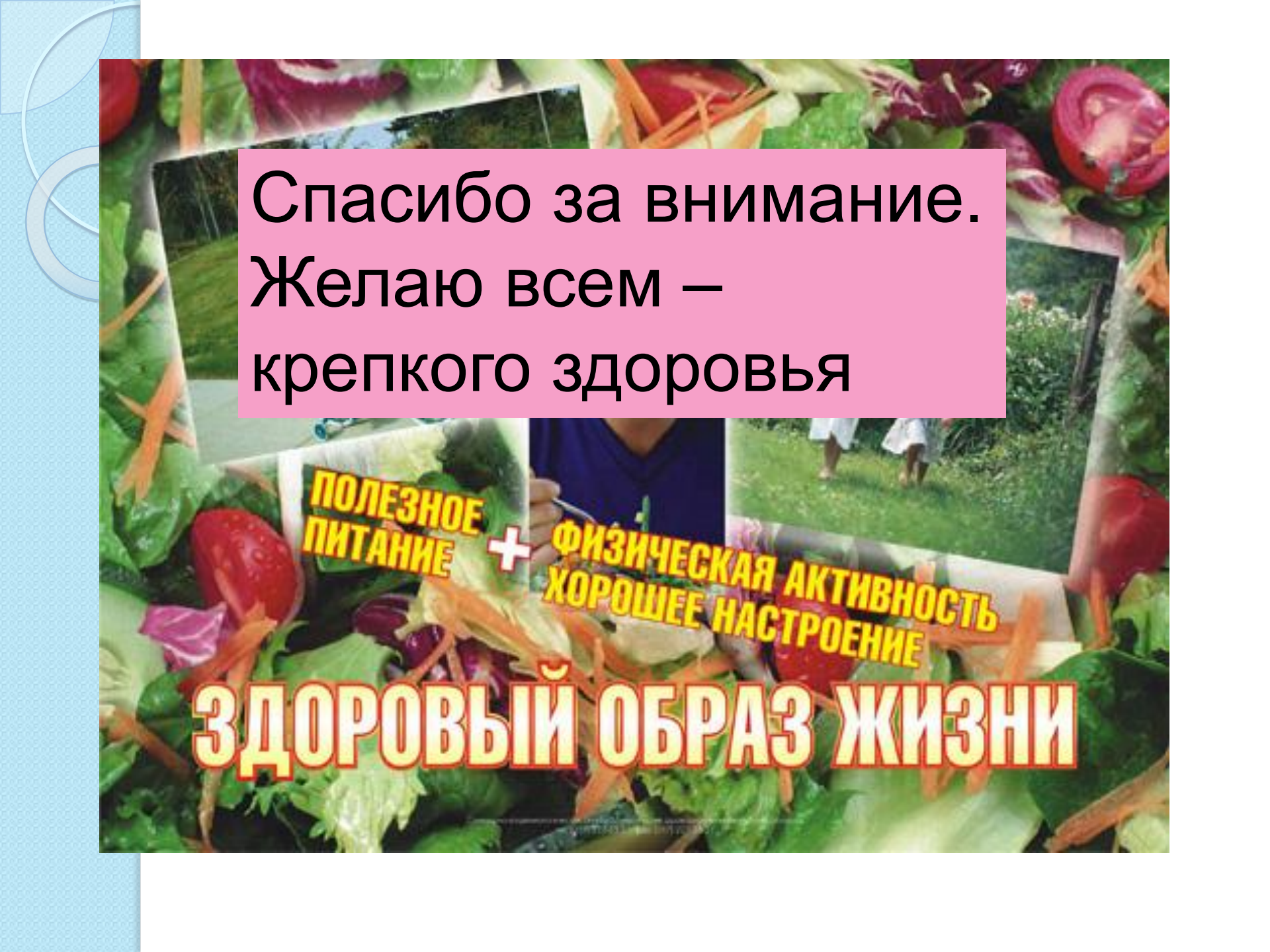


Правильный Режим труда и отдыха



Закаливание и занятия спортом



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 message.

Спасибо за внимание.
Желаю всем –
крепкого здоровья

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ