

Классный час:

«Вредная привычка»

The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower half of the slide.

# Вопрос?

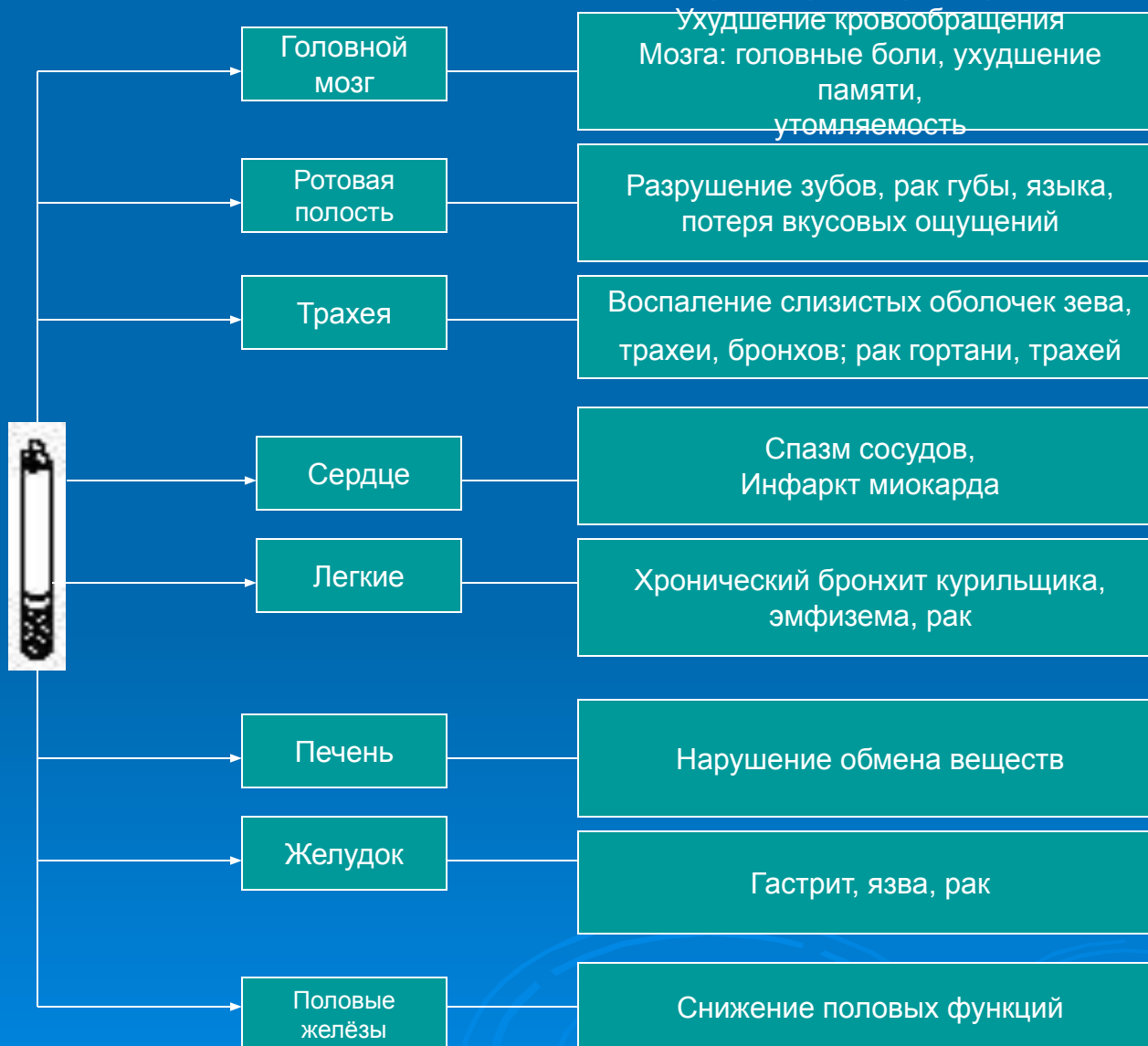
1. Что такое жизнь?
2. Что главное в жизни?



*Здоровье-это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями. Это-сама жизнь.*



# Воздействие никотина на организм человека.



Легочная ткань здорового человека



Легочная ткань курящего человека



# Изменение температуры рук при сужении сосудов под влиянием никотина.



в норме



После выкуривания одной сигареты  
через 7,5 мин



через 17,5 мин

# Отказ от вредных привычек



*Возможность вести здоровый образ жизни зависит :*

*-от пола , возраста., состояния здоровья;*

*-от условий обитания (климат, жилище);*

*-от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);*

*-от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);*

*-от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.)*

*В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:*



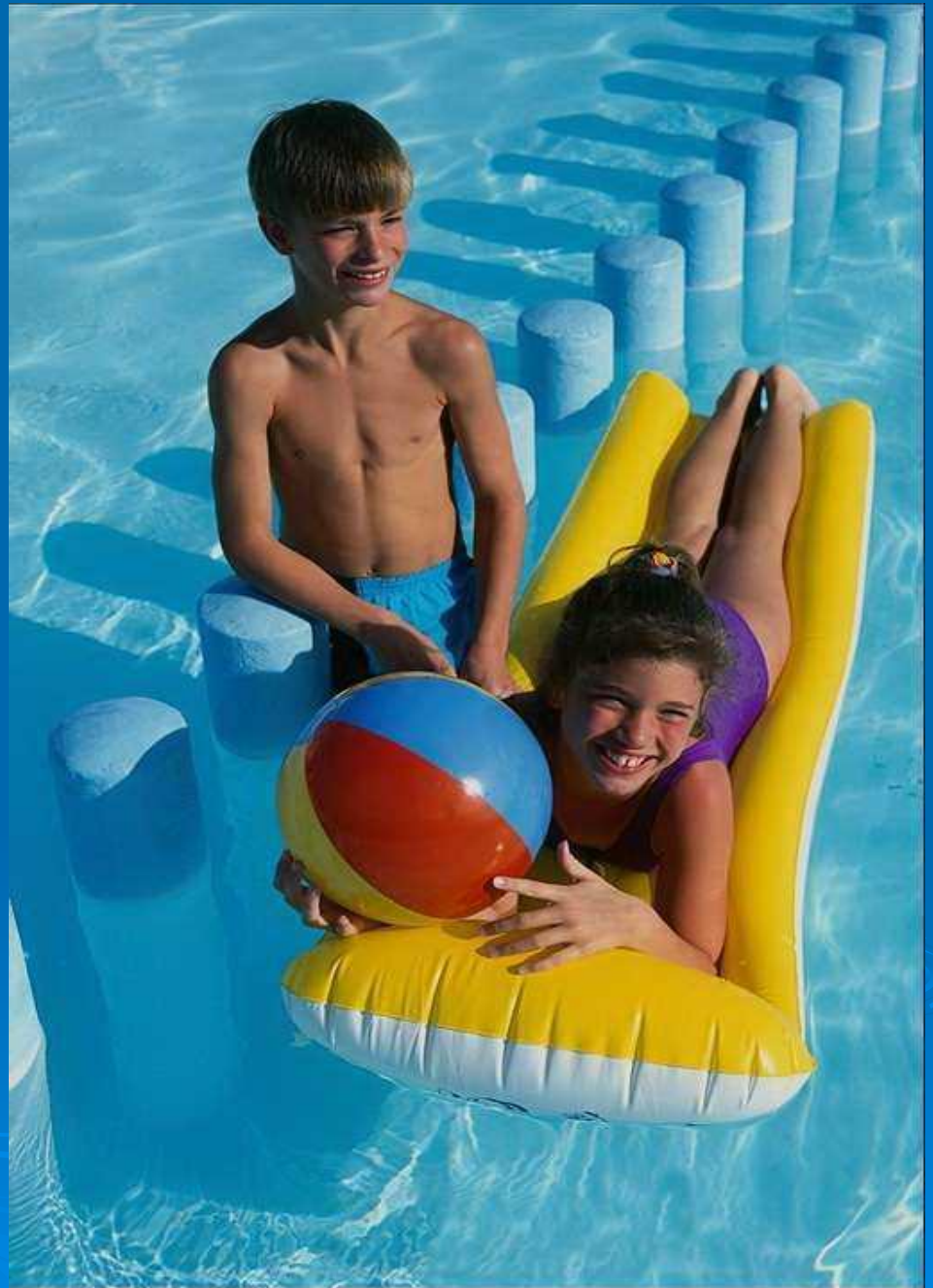


**Оптимальный двигательный режим**



**Рациональное питание**

**Закаливание**



**Положительные эмоции**





**Высоконравственное отношение к  
окружающим людям**



**Любовь к природе**